

活得有趣点 大家都轻松



图片来自网络

什么样的人容易受人欢迎？有趣的人。什么样的人容易得到快乐？还是有趣的人。做个有趣的人，多好！然而，老年生活往往容易陷入无趣，一些老年人也容易成为无趣的人，因而被周围的人疏远。其实，有趣的灵魂不分年纪。那么，怎么成为一个有趣的人呢？

垃圾做乐器登上热搜

“我的有趣，住在寻常的日子里。”浙江宁波73岁的周德成，因为用废旧电饭煲和扫把做乐器，登上微博热搜。

周德成善于变废为宝。7年来，他利用生活垃圾做了20多把乐器，有二胡、板胡、胡琴等。坏掉的高压锅、扫帚柄，装修拆下来的木地板……这些本该被人丢进垃圾桶的东西，在他的巧手下，组装成一把能演奏的二胡，“音色很好”。其实周德成是在变废为“趣”。在做好这些“神奇”的乐器后，周德成又改编歌谣，到附近公园表

演，每次都能吸引不少人围观。“我的乐器新颖独特，歌谣也简单上口，这样能充分调动大家的兴趣，积极养成垃圾分类的好习惯。”周德成说。

河南郑州72岁的杜文学，和周德成一样有趣。杜文学爱打架子鼓，退休后，他用蒸锅里的篦子、不锈钢水壶和旅行箱自制了一个架子鼓组，并取名“一人乐队”。他每天带着这颇具特色的架子鼓去公园演奏，总能吸引不少人围观。许多年轻人都感慨：“还是大爷活得潇洒，感觉自己活得LOW（低级）了。”

幽默背后是豁达心胸

有趣的人都有一个有趣的灵魂。湖南邵阳73岁的王广德表示，有的人天生有趣，有的人有趣是后天习得。

王广德的有趣，来自母亲的影响。王广德说，母亲年迈后仍童心十足。在老家，她喜欢指导小朋友养蚕，和孙辈们玩开火车、坐跷跷板。王广德把母亲接到城里住后，她看到孙女的彩色指甲，就让孙女带着她也去做美甲。如今，母亲已去世，王广德“继承”了她的童心。在家里，他从来都是最快乐的人：在孙女小时候，他喜欢和孙女一起看小猪佩奇；孙女大一点，他带她去游

乐场，一起玩跳舞机。

老伴去世后，有朋友不知情来询问情况，王广德说：“她移民了。”不等对方发问，他继续回答：“她去了天国。”事实上，王广德不只是言语上表现幽默，他还有着宽广豁达的心胸。王广德有高血压，曾经晕倒在小区。女儿不放心，为他制作了一张护身卡，记录着他的基本信息。王广德叮嘱女儿，在反面打印一则申明：“本人是自己晕倒，绝不讹人。如有人打120急救，奖金300元。”虽然没派上用场，但这张护身卡让王广德在小区出了名。

保持好奇心做有趣的事

越到晚年越要有趣，不然只会给生活增添“暮气”。而关于有趣，资深媒体人陆晓娅提到一个词——赤子态。陆晓娅说，“赤子态”可以理解为一个年人岁日增却能保持那些与年轻联系在一起的品质，比如热情、好奇、活泼有趣等。

那么，如何做个有趣的人呢？在上海70岁的江一帆看来，要成为有趣的人，先做有趣的事。退休后，江一帆对人对事讲究“我乐意”。江

一帆的胡须白了，有人劝他注意形象，他干脆把胡须留起来。这时，又有人调侃他是“道士”，他干脆穿上一身太极服练拳。这下，周围的人都夸他仙气飘飘。年轻时爱好天文，到老了，江一帆仍对太空充满好奇。当同龄人在跳舞唱歌时，江一帆却一头钻进天文博物馆。他还买了一整套观察、拍摄太空的设备，满足自己永无止境的好奇心。

来源：快乐老人报

苏老太的“享受”年

苏老太是地道的农民，新中国成立前闹饥荒时母亲将不足一岁的她送了人。十岁那年，养母去世，穷人的孩子早当家，苏老太少年所吃的苦数也数不清。20岁的她嫁给了本村的牛大力，牛大力是工人，按月领工资，苏老太过了几年舒服日子。后来牛大力因病去世，苏老太一人拉扯三个孩子，各种辛酸不必细说。

现在苏老太每月有几百元抚恤金，儿女也孝顺，每月给她养老费，她也不用地里刨食了，自称半个乡下人。

既然是半个乡下人，苏老太和普通乡下老太太有诸多不同，比她们活得更精致滋润，连做个菜都讲究摆盘。

苏老太年底不备年菜，也不自己忙年。年前喊家政公司的钟点工来打扫房间卫生，她坐在一旁负责服务，给钟点工端茶倒水，提醒她们注意安全。家里收拾利索了，苏老太去附近的洗浴中心洗年澡。她这个年澡还真是一年一次，平时在家里洗，只有到了年底才去洗浴中心好好享受一次。

苏老太不愿别人说她洗年澡，她说自己是去享受生活的。49元一张票，女汤区找人搓一下背消费58元，带20分钟按摩，搓澡工手法到位，苏老太浑身被按得舒舒坦坦。洗完澡去楼上蒸汗蒸，蒸完往睡眠舱一趟，拿出自带的保温杯，枸杞泡茶，边休息边慢饮。休息完了再去休息大厅做个足疗，看场电影。苏老太说，她洗的不是澡，是清心，所有忧愁烦恼都被清理干净了，清清爽爽过个年。苏老太不是富人，但一年享受一次富人待遇，也不枉自己活一年。

年夜饭让孩子们去饭店订一桌，今年去吃中餐，明年去吃西餐，比在家吃那老几样强多了，吃完一抹嘴儿回家，左手茶杯，右手瓜子，半躺在沙发里看看春晚。

春节后亲友聚会，苏老太早嘱咐好了，轮流做东，一年走一家，别来有往，走起来没完。到了她家招待客人时，她也领去饭店，她请客，儿女埋单。苏老太说过年就是休息，现在日子好过了，兜里有钱了，过年简单多了。过年的意义应该从吃喝玩，变成彻底的放松和休闲。

春节是中国人最看重的节日，所以更应该心疼自己。苏老太活了大半辈子，到了夕阳时节，算是活明白了。她年年都会犒劳自己，花钱买享受。

苏老太七十多岁，苦了半辈子，如今子女都成家立业，她该过自己想过的日子了，子女的事情莫管，把自己活开心就行。很多老人过年累得一个正月休息不过来。苏老太则不然，她腊月便开启享受模式，把自己哄得舒舒服服，心情愉悦，精精神神过个年。

苏老太说，这是其一，其二她这么享受，还有一个目的：回馈。她度过苦日子，知道底层百姓生活不易，她现在条件虽然一般，但钱够她自己花了，经济条件范围内，潇洒一把，也算回馈社会。苏老太独自拉扯孩子时，年年春节都不歇班，当过保姆，干过保洁，她知道春节坚守岗位的辛苦和不易。只有消费才能让从事服务行业的人有钱可赚。

原来苏老太找人打扫卫生、搓背、按摩、去饭店就餐等一系列“享受”，也算变相支持春节期间坚守岗位和普通百姓了。

苏老太的年一举两得，双倍温暖烘烤着流年。

来源：北京青年报