

从导弹维修到传递快乐

64岁的他迎来脱口秀人生

“没想到吧，我叫山山——别误会，是大山的山。”

“今年64岁，来自辽宁沈阳，为了参加这场比赛，我一路上先坐飞机，再转地铁，又跑步，紧赶慢赶到这里，还是老了……”

山山，是今年脱口秀舞台上的一匹“黑马”，今年64岁，却是脱口秀行业的一位新人。

有人说，山山大爷把生活里那些普通人的生活细节，用喜剧包裹起来，用最高级的形式讲给大家听，让人笑中带泪。有人说，山山大爷的火不意外。他的脱口秀究竟有什么魅力？

60多岁
正是说脱口秀的好年纪

在舞台上穿衬衫、打领带的山山大爷，看起来比其他演员多了几分拘谨，但是他右手一插兜，包袱说来就来。

作为一名相对高龄的脱口秀演员，在舞台上，山山大爷丝毫不回避自己的年龄。粉丝说，山山大爷的梗，总有一种只有他的年纪才能演绎出来的幽默。

比如有一期比赛的主题是“人生选择”，山山大爷轻描淡写地说，“人生我都快完事儿了，还要让我选。”停顿了几秒又抛出下一个梗，“虽然我有车有房，父母双亡，爱洗澡，事又少，还有劳保，但毕竟64岁了，你让观众怎么选？”

山山大爷还通过幽默的方式，讲述他们那个年代的故事，比如他这样分享与妻子的恋爱往事：

“我们一年只能休一次假，那时异地沟通渠道只有四种：电报、电话、写信和托梦。电报最快，但按字算钱太贵，电话还是人工转接，说点私密话题中间不知道要转接几次。写信，最适合我们这种异地恋，八分钱，包邮。如果里面再寄张照片，那就相当于现在的视频聊天。”

看到山山大爷站在舞台上收放自如，段子里笑点不断，很多人以为他是一个有着多年表演经验的老演员。但其实，他和脱口秀结缘不过才几年的时间。

让人难以想象的是，在此之前，他是一位导弹维修专家。

从导弹专家到脱口秀演员
退休后再出发

山山大爷，原名李文山，退休前，是一名拥有三十多年军龄的军人，主要工作是维修保障火箭弹、航炮、导弹等作战武器。

前半生的军旅生涯结束后，李文山原本也和大多数同龄人一样，享受着含饴弄孙、怡然自得的退休生活，但对幽默的喜欢、对写作的热爱，这些年轻时就藏在心底的种子，在退休后悄悄发芽。

李文山说他一直就很喜欢相声、小品，也曾在报刊杂志上发表过散文等。退休后偶然上网浏览，李文山知道了脱口秀这种新颖的表演形式，起初纯粹是觉得好玩，他就试着自己写段子。当李文山的女儿发现父亲这个新爱好时，就拉着父母到现场看了一次脱口秀表演。

通过现场观看脱口秀，李文山更加感受到快乐是可以传递的，这正是他想要追求的。

面对热爱，年龄从来不是限制。在李文山62岁那年，他开启了自己的脱口秀尝试。对于父亲的选择，女儿李安辛琦很意外。“我爸在台上一场说的话，可能是我和他一两天、两三天所有的文字‘成交量’。”

正像女儿说的一样，生活中的李文山和舞台上的山山大爷相比，反差很大。

李文山坦言，自己是一个“i人”。从内向寡言，到一遍遍通过“开放麦”锻炼打磨，李文山越来越勇敢，开始和比自己小三四十岁的年轻人一起参加脱口秀新人比赛。

某脱口秀节目画面



李文山参加脱口秀节目。

最终，李文山克服了年龄、性格等障碍，成为了一名有着自己鲜明风格的专职脱口秀演员。

在表演中走近年轻人
成为“年轻人”

山山大爷的出现，让脱口秀不再只是年轻人的游戏。在山山大爷创作的段子里，他除了会分享自己年轻时候的故事，也会通过老年人的视角调侃年轻人。

而在舞台之下，他也更加走近年轻人，不忘和年轻人切磋，持续精进。

山山大爷乐观积极的“年轻态”，也打破了很多人对老年人的认知，感染着很多年轻人。脱口秀演员余鑫洋说，“山山大爷在台上有一种张力，不太符合我对老年人的认知，那是一种年轻的心态。”

在采访中，李文山反复提到，他觉得脱口秀并不是专属于年轻人的快乐。“好段子不分年龄，真的把脱口秀做好，够大众化，老年人也会喜欢。”

如今，李文山已经在不同的城市、不同的舞台上参加了大大小小四百多场演出，收获了很多喜爱他的观众。他说，“观众的笑声、掌声，就是对我们的鼓励和支持。”

在脱口秀舞台上，山山大爷既是新人，又是长辈。年龄阻挡不了艺术的力量，花白的头发更难掩对舞台的热爱。很多人看着山山大爷，似乎也不再那么惧怕老去。勇敢地走出自己的路，热爱，就是所有的答案和理由，哪怕“姗姗来迟”。

来源：央视新闻

老年听力健康核心信息发布

国家卫健委近日发布《老年听力健康核心信息》，旨在推动实施老年听力健康促进行动，预防和减缓老年听力损失的发生，切实增强老年人的健康获得感。

《老年听力健康核心信息》指出，听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康，能预防和减缓老年听力损失的发生，降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险。

该核心信息主要包括10个具体提示：远离噪

声环境，科学使用耳机，注意耳部卫生，合理使用药物，定期检测听力，及时看病就医，尽早助听干预，改善交流方式，营造适听环境，关爱听障老人。

核心信息提醒，避免近距离或长时间处于噪声环境；突然出现听力下降、耳鸣、耳痛、耳闷等症状应立即就诊；经常出现说话打岔、需要别人重复所说的话、调高电视或手机音量等情况时，应及时就医；对于存在听力损失并影响日常交流的老年人，应尽早进行规范的助听器验配或人工耳蜗植

入等干预，辅以听力康复训练并定期跟踪复查。

核心信息建议，尽量在安静明亮的环境中与听力损失的老年人交流，注意放慢语速、简化语言，不遮挡面部，可辅助使用手势等肢体语言；创造听力损失老年人无障碍家庭环境，如安装可视门铃、震动报警器等，以提升老年人的生活质量和安全感；家人和照护者要帮助老年人丰富日常生活，增加对话交流，鼓励社交参与，缓解老年人孤独感。

来源：人民网