



银龄

专刊

生活有“趣” 心中有“歌”

八旬老“玩”童吕亚斌的快乐生活

一顶自制的“葫芦帽”斜戴在头上，一把用易拉罐和木头拼接的二胡随手拉响，院子里挂着用废旧矿泉水桶改造的红灯笼，还有自动亮起的太阳能板……5月5日，记者走进小店区恒大绿洲东区84岁老人吕亚斌的家，仿佛走进一个充满巧思与旋律的“银龄乐园”。这位被邻里亲切称为“老玩童”的老人，用一双巧手、一副好嗓子和一颗不老的心，把退休生活过得热气腾腾、有声有色。

小院充满情趣

推开吕亚斌家的小院门，扑面而来的是满园生机。葡萄藤顺着架子攀援，韭菜苗青翠欲滴，石榴树吐露新芽，小花猫在菜畦边慵懒地打着盹儿。

抬头望去，一个醒目的“福”字悬挂在院廊下。“这叫‘抬头见福’！”吕亚斌笑着向记者介绍，眼神里透着孩童般的得意。他指向院中那几个红彤彤的灯笼，“这都是我用喝完的矿泉水桶做的，剪开拼接，装上太阳能板，白天晒太阳，晚上自己就亮了，环保又好看。”

老人的巧思远不止于此。他用易拉罐和木块制作了一把二胡，虽不精致，却音色淳朴；他捡来葫芦，打磨、钻孔、系带，做成独具特色的“葫芦帽”，出门散步时总爱戴着，成了社区里一道有趣的风景。“生活不能太死板，得有点小趣

味，日子才过得有劲头。”吕亚斌说，这些DIY的乐趣，是他晚年生活的重要调味剂。

音乐常伴左右

如果说手工制作是吕亚斌生活的“趣味彩蛋”，那么音乐则是他晚年精神的“主旋律”。1942年出生于河北省安国市的吕亚斌，儿时在农村长大，对乡间的戏台班子有着深厚的感情。“那时候锣鼓一响，我就蹲在台子边挪不动步，那些唱腔唱词，听着就入了迷。”

长大后，他参军入伍。退伍后，成为原山西省汽车制造厂的一名干事。2002年退休后，他终于有时间和精力去拥抱热爱。没有科班背景，没有专业老师指导，吕亚斌靠着一本本乐理书籍，自己“啃”、自己“悟”。“不怕慢，就怕站。”是他的口头禅。凭着这股痴迷劲儿，他先后摸索学会了钢琴、小提琴、葫芦丝、古筝、二胡等多种乐器，成了邻居眼中名副其实的“玩乐器达人”。

更令人称奇的是，完全没有经过专业培训的吕亚斌，开始词曲创作，至今已创作数十首歌曲。散步时听到的一句好词，浇水时看到石榴结果，聊天时感受到同龄人的乐观，都成为他创作的灵感。“银发迎风飘，潇洒乐陶陶，笑谈天下事，心潮逐浪高……”他创作的歌曲《风流看今朝》，旋律昂扬，歌词朗朗上口，生动彰显当代老年人“不服老、乐生活”的精气神。“创作的技巧

就是别着急，把情绪酝酿到位了，歌自然就流淌出来了。”吕亚斌分享着他的心得。

热心传播技艺

吕亚斌的快乐并未止步于自我享受，他更愿意将这份快乐传递出去。2007年至2013年，他成为小店区老年大学声乐班一名声乐老师。从业余爱好者到站上讲台，他把自己的演唱心得、演奏技巧毫无保留地传授给更多的老年朋友。

“看到大家一块儿唱得开心，我就高兴。”回忆起教学相长的过程，老人说，这让他的退休生活更加充实、更有价值。

如今，84岁高龄的吕亚斌，依然保持着旺盛的创作欲和好奇心。每当脑海里蹦出新的旋律和词句，他会赶紧记下来；看到有趣的物件，会琢磨能不能动手改造一番。他的晚年，没有孤独与落寞，只有持续不断的热闹与生机。

“年龄就是数字，心态年轻才是真的年轻。”吕亚斌的人生经历实践着这一理念。他在音乐里深耕，在生活中创造，用巧手和热心肠将平凡的每一天都点缀得趣味盎然。他就像一个永不疲倦的“老玩童”，用唱响一曲精彩的“银龄赞歌”，告诉所有人：只要心怀热爱，晚年生活同样可以活成一首诗，谱成一首歌。

记者 周利芳
见习记者 范婉璐 文/摄



吕亚斌老人在唱自编歌曲



扫码看视频



老人在拉小提琴



老人查看自家小院果树生长情况

相约周五 快乐学习

太原开放大学“太乐学堂”受青睐

“在家里就能上课，内容生动有趣，不知不觉一节课就结束了。”68岁的张大爷提起太原开放大学“太乐学堂”的线上学习，满是称赞。每周五，一节线上课程，搭配线下授课，成为太原开放大学丰富银龄精神文化生活的重要载体。

4月24日，周五，上午9时30分，“太乐学堂”智慧助老公益直播课堂如期开讲，课程为音乐（板胡演奏）《秦汉时期雅俗音乐的变迁》。太原开放大学优秀教师陈笑笑以板胡为引，带领银龄学员穿越千年，沿着丝绸之路探寻西域音乐的传人与融合，讲解乐器演变与汉代古琴艺术演进，解读当时的乐律美学，生动展现秦汉时期多元交融的音乐文化图景，直播课堂互动热烈，学员们纷纷留言分享感受。

“这节课太有深度了！跟着陈老师学习，仿佛置身古丝绸之路，看到西域乐舞与中原文化交融

的盛景，板胡演奏把那种雄浑大气的韵味拉满了。”学员连连称赞，大家一致表示，课程兼具专业性与趣味性，老师讲解细致、互动贴心，让大家在轻松氛围中沉浸式感受传统音乐的魅力。

作为全国“特别受百姓喜爱的终身学习品牌”，“太乐学堂”已累计完成近百期直播课程，始终坚持高品质公益供给，持续为老年人搭建“家门口的线上课堂”。本学期课程覆盖智能手机实操、书法、手机摄影、钢琴、二胡等30余个门类，既兼顾老年人跨越“数字鸿沟”的实用需求，又满足其精神文化生

活的艺术追求，让银龄生活因学习更精彩。

太原开放大学“太乐学堂”智慧助老公益直播课的核心价值在于破解老年人“数字鸿沟”与精神文化需求的双重难题。通过线上直播配合课后回放功能，打破时空限制，让老年人足不出户就能享受优质教育资源，多样化课程精准匹配不同年龄层的学习需求。想参与学习的老年人，可关注微信公众号“太原开放大学”获取资讯，每周五相约线上上课。如有疑问，可拨打咨询电话0351-2021806了解详情。 记者 李晓琳