

“老男孩”乐队：生命可以如此精彩



“老男孩”乐队街头表演，从左至右依次为：陈中东、吕锡岩、刘永强

我还是曾经那个少年
「拿起心爱的乐器」

收获开心与自在
重拾音乐

「老男孩」重新出发
老有所为

今年68岁的吕锡岩是这个乐队中年龄最大的，也是接触音乐时间最长的。1970年，16岁的吕锡岩到内蒙支边，由于班长会吹笛，喜欢音乐的他便跟着学了起来。

1978年，省歌舞团到青岛招生，回到青岛不久的吕锡岩

成功考取，真正走上了专业音乐之路。“我比较喜欢自己在家自学，这些年，我又接触了长笛、萨克斯、排箫等乐器。”吕锡岩告诉记者，由于民乐专业在上世纪八十年代逐渐没有市场，因生活所困，吕锡岩无奈放弃了音乐转了行，直到

退休。

“大约十多年前，随着年龄的增大，工作做不动了，闲下来后，内心深处的音乐梦似乎又重新拾了起来。”吕锡岩说，重新拿起长笛、拿起心爱的乐器，他感觉自己还是数十年前的那个少年。

陈中东是乐队里的吉他手，今年53岁的他年轻时学的是化学工程专业，但因为对音乐一直以来的热爱，他逐渐转行到了音乐领域。“2011年，我就开了一家工作室，除了做乐器零售，也会搞一些教学。”回忆起自己这么多年的音乐之路，陈中东表示，自己一听到音乐就心痒痒，音乐让人新鲜又有活力。

满怀激情，重拾音乐，初衷不过是简单的“想找回自己的时间”。在陈中东看来，人

到了一定年龄，如果能抽出时间，用音乐来装点自己的业余生活，是非常好的一件事情。

今年60岁的刘永强是乐队里的另一名吉他手。1976年，当时只有14岁的他被一段吉他演奏所吸引，从此便一发不可收。改革开放后，吉他这门乐器开始走入舞台，刘永强也和几名志同道合的朋友组起了乐队，而他自己，也先后在市南区文化馆、工人文化宫等多个地方担任吉他手，“那个时候年轻，每天做自己

喜欢的事情，就是开心，感觉我们的乐队和北京的那些乐队相比一点都不差。”

1988年，刘永强步入婚姻殿堂，本职工作的压力也越来越大，但他却从没有放下音乐，相反，音乐成了他最好的“安慰剂”。正因如此，随着年龄的增长，刘永强决定去真正做一些喜欢的事情，让生活的节奏慢下来。“我今年60岁，但我要保持16岁的状态，我们这个年龄玩音乐，多了一些思考和感悟。”

因为爱音乐走在一起，因为爱音乐站上同一个舞台，2021年，这三个或多或少对于音乐有着强烈兴趣的男人因为一次偶然的合作产生共鸣，一拍即合，正式组成了“老男孩”乐队。

陈中东沉稳、经验丰富，是乐队的主唱；刘永强擅长多

种乐器，永远充满激情；而吕锡岩则是全能，他的管乐像是在讲故事。在这个团体中，每个人都努力当一个积极的角色，书写了这支老年乐队永不落幕的“青春”。

玩的是音乐，不变的是情怀。每周，他们都会凑在陈中东的工作室里，交流音乐、排

练曲目，他们之间也越来越默契。他们自称自己是玩爵士的老头，想起年轻时那些疯狂、追逐梦想的岁月，更加坚定了现在走下去的决心。“我们希望一切重新开始，用音乐为大家带来快乐，在人生的后半段与时俱进、老有所为。”吕锡岩表示。

记者 许瑶

爱跳舞、会网购、刷抖音 百岁老人的潮生活



熊家成(右)在跳国标舞

山西太原百岁老人熊家成，不但智能手机玩得溜，而且国标舞跳得好，常年在太原、海南两地免费教老人们跳国标舞，是个“潮”老头。

熊家成出生在湖北荆州，退休前曾任原太原化学工业公司职工大学副校长。退休后，他喜欢上了国标舞，一跳就是近半个世纪。“爱跳舞”是他长寿的秘诀之一。舞蹈是一个长期训练、循序渐进的过程，需要辛苦训练，为此熊家成投入了大量的时间和精力：先在单位的工会俱乐部里学习，后专程到青年宫拜师学艺。为了掌握好各种舞蹈动作，录像机、录像带、DVD、光盘他买了不少。“光DVD就用坏了五六六个。”

学成后，熊家成开始了长达40年国标舞的普及和推广。先是在太原的公园组织国标舞队，到2010年以后，每年冬天，他会和老伴到海南过冬。他改编和自编教材，在当地免费办国标舞学习班，组织了一支舞蹈队。每逢元旦、春节等节日，他会带队参加表演，不为名利，只为把快乐带给每个人。

多年来，熊家成一直保持读书看报的习惯，时刻关心国内外大事。写书法、学绘画、拍照片、录视频、刷抖音、打太极拳、练太极剑……各类新鲜事物他都尝了个遍。“我使用智能手机没问题，”他说，“日常服装和演出服都是在网上买。出行扫场所码也不成问题。”接受新事物是老人的第二个长寿秘诀。

熊家成的一日三餐很普通，“少油少盐”是烹饪的原则。每天，他至少要吃进35种营养物质和维生素。米饭和豆浆中含有大米、小米、黑米、麦仁、糙米、黄豆、黑豆等十多种米和豆类。此外，不喝饮料，不吃生冷食物，每天坚持做家务。

熊家成说，“不抽烟、不喝酒，饮食健康、起居规律，注重养生，保持好心态，应该是我的第三个长寿秘诀。”

袁鑫

今夏掀起“陆地冲浪”热

继飞盘、骑行之后，看似小众却十分热门的陆地冲浪，成了今年夏天又一个迅速“出圈”的运动。

随着2022年北京冬奥会的成功举办，“三亿人上冰雪”的运动热潮在这个夏天传递到滑板上。陆地冲浪运动是滑板运动的一种，玩家依靠重力驱动速度、摇摆身体

让陆地冲浪板滑动起来，模拟冲浪或滑雪的感觉，成为不少冲浪和滑雪爱好者追逐的时尚运动。

需求火热带动市场兴起。一块陆地冲浪板1000元至4000元不等，却供不应求。涂炉月是江西南昌一名陆地冲浪运动教练，同时经营了一家陆地冲浪板实体店。“健身、安全、运动损

伤小是陆地冲浪的特性。随着陆地冲浪运动在南昌的大热，我们滑板售卖和培训课程的营业额比往年翻了几番。”涂炉月表示。

数据显示，6月以来，陆地冲浪的搜索量环比年初上涨12倍，关于陆地冲浪相关的评价增幅达到了380%。上海、成都、深圳、北京、广州、昆明、长沙、海口、南京、大连成为陆地冲浪运动最火爆的城市。李若一

大儒出书服务社



你想出回忆录、家谱、作品集、书画册吗？

青岛大儒出书社从2012年至今的专业发展，是您理想的选择。我们可以帮您撰写书稿、出版书籍、发表作品。

诚信经营，质量至上。

我处是《中国海洋大学出版社》
青岛事业部出版部

地址：青岛市市南区中山路百盛大厦2205室
电话：13165033554 0532-81161227

