

构工作。和在公立医院不同，国际医院的病人是预约制，这也让他有了更多的个人时间。

今年3月，一次偶然的机会，谷医生报名了“刚刚开始人生俱乐部”的即兴喜剧项目。即兴喜剧是没有剧本，由观众现场出题，演员当场即兴表演的戏剧形式。

“我当时都不知道什么是即兴喜剧，就是抱着试试看的心情去的。上课的时候发现只有两位男性，另一位后来就不来了。”作为班上唯一的男性，从来没有表演基础的谷医生硬着头皮坚持下来，愈来愈感受到这一戏剧形式的吸引力。

谷医生坦言，即兴喜剧最触动他的，是身上那份挣脱年龄束缚的松弛感。在传统认知里，“老去”似乎与“沉稳”“内敛”绑定，但在即兴的舞台上，他可以卸下岁月的“标签”，像孩子般投入地互动、尽情地表达。一个眼神的交汇，一次即兴的接话，一句毫无预兆的玩笑，都藏着历经岁月打磨后的通透与豁达。热爱与年龄无关，快乐从不会被时光限制。即兴喜剧的核心是“倾听”与“回应”，舞台上彼此接梗、相互托举，用默契编织出温暖的网。这种无需言语的信任，既是多年人生阅历的沉淀，也是在集体中找到归属感的证明。

今年8月汇报演出的时候，

右图：即兴喜剧打开了谷医生的新世界。他坦言，即兴喜剧最触动他的，是身上那份挣脱年龄束缚的松弛感。摄影 / 谷太太



谷医生和另外四位女性登台表演，大获成功。当时太太和念高中的儿子就坐在台下，他们看到了和平时不一样的谷医生。

现在谷医生在“刚刚开始人生俱乐部”大受欢迎，如果有些活动缺男性，他是第一个被大家想到的候选人。

和谷医生不同，珂菲一直保持低调。这位58岁的退休中学历史老师，因为学习打碟而在“刚刚开始人生俱乐部”成了大红人，甚至上了电视。但她平时并不太愿意分享自己的这些辉煌经历，反而更加享受打碟带来的单纯快乐。

珂菲对《新民周刊》表示，自己是2024年11月底参加了俱乐部组织的打碟体验活动，让她开始有些心动，“跟着节奏律动好像有一种从没体验过的活力！老师讲得也深入浅出，我觉得可以试一下”。

随后，珂菲报名了专门学习打碟的一对一课程。每次上课从家里到老师的工作室，坐地铁加走路，点对点单程要一小时，她每次上完课还会兴致勃勃留下来练习。系统的学习，上来就是困难和挑战。珂菲坦言最大的“下马威”，是一个存有3000多首各种风格乐曲的U盘。“要熟悉、分析、吸收不同的风格，才能合理接歌，让旋律在不同场合都流畅和谐，这压力不小。”

珂菲的人生第一次登台表演就去了小红书遛遛生活节。当她在草坪上给大家打碟时，虽然过程中出了一次小纰漏，但丝毫不影响她的音乐把现场气氛炒热。孩子们随着她的音乐节奏欢快地蹦蹦跳跳，周围的观众纷纷举起手机、相机“长枪短炮”地对准舞台记录，珂菲成了当天的“明星”。

如今，珂菲还在继续上课，她坦言大家对她很宽容，但她知道自己打碟的水平纯粹属于“玩票”性质，还要继续努力。她最近刚买了打碟机，准备在家里专心练习。她也刻意减少在社交平台晒自己的打碟日常。

除了打碟，珂菲还尝试了脱口秀、配音等各种各样“扎劲”的课程。“越接触，越觉得我不知道的东西太多了，但这也正是魅力所在。”

（文中受访者均为化名）