

# 老年舞蹈队 跳出精气神

为了参加即将举办的社区文艺汇演，连日来，在优山美郡西社区活动室内，优山舞蹈队的老年队员们身着演出服，身姿矫健，舞步灵动，挥汗如雨地排练。优山舞蹈队的队员有三四十人，平均年龄65岁。她们一遍一遍地反复练习，就是要为了给观众们带来一场精彩演出。日前，记者走近这支队伍，了解到一个温暖人心的社区故事。

## 奔波组队

2023年春，优山美郡西社区网格员白二燕入户走访发现，小区里有好多从外地搬来的老人。有的是来帮着带孙子孙女，每天接送孩子、买菜做饭；有的是在老家没人照顾，儿女把老人接过来；还有是老伴没了，老人一个人在家儿女不放心。这些老人在这儿人生地不熟，只能窝在家里刷手机、看电视，日子挺孤单。

“如何让老人们拥有快乐晚年呢？”白二燕突然想起社区里的热心人王密果，王密果虽已退休，但精力旺盛，待人热情，有歌舞特长和组织能力，常在社区做志愿服务。白二燕找到王密果，将自己的想法和盘托出，两人一拍即合，决定把老人们组织起来一起活动，让她们的晚年生活焕发生机。

## 组织排练

说干就干。很快，白二燕通过走访联系，将很多热爱歌舞的阿姨们聚拢到了一起，每周组织两次集体活动。大家跳舞时，白二燕一边服务帮忙，一面举着手机拍个不停，将老人们笑得灿烂、跳得精彩的瞬间拍下来，大家看到后，更激发了对跳舞的热情。随后，白二燕和王密果趁热打铁，加大了排练量，由每周两次，改成每天一

次，每天下午3时，舞蹈队准时出现在社区广场上，排练虽很辛苦，但老人们乐此不疲。王密果一遍遍手把手教动作：“胳膊抬高点！扭腰别太猛！”刚开始，有的人手脚不协调，踩不上拍子，急得直冒汗。王密果就放慢速度，一个动作反复教，还开玩笑：“咱们又不赶时间，跳错了就当加戏！”

慢慢地，舞蹈队的表演越来越专业，如今社区举办的各类活动都有优山舞蹈队的身影。春节和元宵节，老人们身着盛装翩翩起舞；“五一”劳动节，老人们为文艺汇演奉献了精彩节目；“六一”儿童节，老人们还戴上红领巾，和小朋友们一起跳着欢快的舞蹈……每一次表演，广场上都挤满了人，舞蹈队在社区里的人气越来越旺。

## 影响带动

舞蹈队越练越专业，演出越来越多，白二燕和王密果先后注册了多个短视频平台账号，把大家排练、演出的片段剪辑后发到网上。没想到，阿姨们的舞蹈发布后一下子就火了，点赞评论成百上千，粉丝人数持续上涨。在大同市鼓楼东街关帝庙演出那天，优山舞蹈队的阿姨们特意换上新买的红裙子，化着精致的妆容。竹板舞一开场，“哒哒哒”的节奏一响，全场都沸腾了！观众们举着手机录像，掌声就没停过。直播时，网上全是弹幕留言：



“太厉害了！这精气神比年轻人还足！”舞蹈队员李阿姨刷着评论，笑得眼睛眯成了缝：“咱这老胳膊老腿，居然成网红了！以后更得好好练！”

有了优山舞蹈队的成功范例，白二燕和同事先后建起多个微信群，按照兴趣爱好把老人分类，拉进不同的群，健身队、唱歌队、棋牌队等多支队伍也陆续建立起来，刚开始，各个群里都是冷冷清清，到现在，每个群都有上百人，大家在群里聊得不亦乐乎，还常常自发组织活动。每支队伍的负责人表示，要以优山舞蹈队为标杆带队，

既要老有所乐，也要拿出成绩。

看着辖区生活氛围的巨大变化，很多居民感慨地告诉记者，社区建起的这些活动队伍，点燃了老年人的生活热情。现在走在小区里，随时能看见老人结伴遛弯，说说笑笑、热热闹闹，处处可见温馨和谐的景象：清晨的广场上，老人们结伴晨练；午后的树荫下，棋友们对弈下棋。网格员的举措不仅改变了社区老人们的生活，也成为很多外地老人温暖的第二故乡，更让社区成为一个充满温情和活力的大家庭。

记者 韩睿 文/摄

## “土方法”取鱼刺 险些刺破食管

本报讯(记者 李涛)9岁男童吃鱼时，喉咙里卡了根刺，姥姥赶紧让孩子大口吃米饭，想把鱼刺带下去，不料情况更加严重。8月11日，网格员接到求助，开车将孩子送到医院，及时将鱼刺取出。医生告知，鱼刺差点刺破食管，遇到这种情况要及时就医，慎用喝醋、吞咽米饭等“土方法”。

当天午时，和泽苑社区网格员高小梅接到居民陈大娘的电话，说

孩子的嗓子里卡了鱼刺，情况紧急。网格员马上入户，带着孩子去了附近的医院。路上，陈大娘说了经过。午饭做了带鱼，姥姥先是挑了刺给外孙，后来接了个电话，外孙等不及姥姥挑刺自己吃，结果被鱼刺卡住。喝了两勺醋，又吃了好几口米饭，情况未缓解。

到了医院，半小时后处理完毕，医生从喉咙里取出一根完整的鱼刺。听陈大娘讲述处理过程后，医生

严肃地提醒：喝醋不会让鱼刺软化，反而容易造成咽喉及胃食管黏膜损伤。吞咽食物容易导致鱼刺扎伤局部黏膜，或者下行至更深的位置。

正确的做法是，立即停止进食，看鱼刺卡在哪里，如果鱼刺卡住的位置较浅，且肉眼可以看见，那么可以让身边的人尝试用镊子将其取出。但如果鱼刺位置较深，肉眼无法发现，或是鱼刺比较大，则应及时就医。

## 快递小哥示警 消除安全隐患

本报讯(记者 李涛)单元楼前，堆放着几袋装修垃圾，袋子有破损，露出玻璃、瓷砖。有孩子在院里玩耍，容易被这些锋利物品扎伤。8月9日，快递小哥送件时发现这处安全隐患，告知社区工作人员，及时处理。

当天上午，山西顺丰的快递小哥韩渊前往千峰北路78号院送件，进入楼道时，由于匆忙没留意，左腿被尖锐的东西扎了一下，赶紧止步。他发现，墙边堆了一摞编织袋，

里面装满了装修垃圾。有几个袋子的边缘能看到“探出头”的玻璃和瓷砖。扎到自己的是碎瓷砖的一角，幸好隔着裤子没受伤。

不远处有几个孩子在跑跳玩耍，韩渊觉得这些东西放在这里容易伤到人。送完快递下来，他马上来到永乐苑社区，向工作人员宋静云反映了此事。当即，宋静云联系物业到现场查看，果然存在隐患，上楼找到施工人员。对方表示，正在

拆除旧材料，等攒够一车后会运走。听说差点伤了人，他们马上叫来拉运车，将这些垃圾清运，承诺会文明施工，避免类似情况。

随后，社区负责人拨通了山西顺丰佳境观邸营业店的电话，对这名快递小哥提出表扬，并诚邀对方加入社区的义务监督员队伍，在日常收派件中，及时告知发现的问题，社区会第一时间处理。韩渊得知后爽快答应。

## “抖音客服”要扣款 原是骗子设圈套

本报讯(记者 韩睿)“小李，有人要扣我钱！”8月12日，东岗路二社区网格员李崎接到辖区居民王大娘紧急求助电话。凭借丰富的反诈经验，李崎迅速识别骗局并现场拦截，成功守护了老人的养老金。

当日上午，一名“抖音客服”致电王大娘，声称其误开通了某项服务，每月将自动扣除800元，若想取消，必须提供身份证号与银行卡密码走“平台流程”，否则将面临高额扣款。这套连骗带吓的专业话术让老人一时慌了手脚，正按指示操作到关键一步时，网格员平日反复宣讲的反诈提醒如警钟般在脑中响起。王大娘果断挂断电话，转而向李崎求助。

李崎一听便断定这是典型的冒充客服诈骗。“千万别再操作！”她一边在电话中阻止老人，一边飞奔至其家中。抵达现场后，李崎立即联系社区民警报备，并当场回拨骗子电话，严正警告对方社区已报警，若继续骚扰必将承担法律后果。骗子顿时气短，支吾几句后便仓皇挂断。

随后，李崎详细拆解诈骗套路，安抚老人。“多亏你平时总念叨这些，”彻底醒悟的王大娘拉着网格员的手连声道谢，“不然存款真要被掏空了！”