

舞出最美“夕阳红”

□ 记者 管晓静 王秀琴

在铁西社区有这样一支舞蹈队，队员们大都是社区退休职工、年过半百，但她们展示出的却是年轻人般的面貌与气息，凭借着对舞蹈的热爱，用舞蹈演绎出了别样的晚年幸福生活，她们就是——“夕阳红”老年舞蹈队。

在铁西社区三楼的舞蹈室里，抬手、转圈、回眸……几位阿姨正在跟着音乐的节奏翩翩起舞。都说岁月不饶人，但她们却舞出了别样的夕阳红。今年84岁的铁西社区居民蒲桂英老人自舞蹈队成立时就跟着队伍跳舞，她说：“社区还是平房的时候我就参加舞蹈队了，一直坚持到现在，这些年我的心情好了，精神也好了。和队友们跳跳舞、聊聊天，身体上的一些小毛病也慢慢地好了。平时社区安排演出我们都会去，一天出去挺高兴，心态好，啥都好！”

为了跳好每一组舞蹈动作，领队范俊华教得很认真，也很有耐心。因为大部分队员的年龄都已经七八十岁了，她们排练舞蹈时也尽量将动作简化，同时

又要保证舞蹈的效果优美。大家学习得很认真，经常是边学边交流，每天排练时都充满了欢乐，老人们在说说笑笑中享受着舞蹈带来的乐趣。范俊华一边带大家排练一边开心地说：“大家觉得好看的、愿意学的舞蹈，我都反复研究再自己组合起来教给大家。这些阿姨可敬业了，我也跳了好多年了，多年的坚持让我整个人的心态也越来越好了，身体也比以前健康了，退休生活丰富多彩，有滋有味儿的。”

铁西社区居委会在2002年成立之初，了解到社区内有几位已经退休的居民对舞蹈很有兴趣，于是社区便提供活动场地，鼓励和引导居民组建舞蹈队。多年来，这支社区舞蹈队的队员一直都保持在二十多人，得到了居民的一致认可。铁西社区副主任谢冲说：“舞蹈队是社区的一个宣传品牌，也成了我们社区文化生活里的一道靓丽风景线。大家在舞蹈队既达到了锻炼身体目的，又愉悦了心情，促进了邻里间感情，丰富了社区居民们的精神生活。”

铁西社区居委会在2002年成立之初，了解到社区内有几位已经退休的居民对舞蹈很有兴趣，于是社区便提供活动场地，鼓励和引导居民组建舞蹈队。多年来，这支社区舞蹈队的队员一直都保持在二十多人，得到了居民的一致认可。铁西社区副主任谢冲说：“舞蹈队是社区的一个宣传品牌，也成了我们社区文化生活里的一道靓丽风景线。大家在舞蹈队既达到了锻炼身体目的，又愉悦了心情，促进了邻里间感情，丰富了社区居民们的精神生活。”

铁西社区居委会在2002年成立之初，了解到社区内有几位已经退休的居民对舞蹈很有兴趣，于是社区便提供活动场地，鼓励和引导居民组建舞蹈队。多年来，这支社区舞蹈队的队员一直都保持在二十多人，得到了居民的一致认可。铁西社区副主任谢冲说：“舞蹈队是社区的一个宣传品牌，也成了我们社区文化生活里的一道靓丽风景线。大家在舞蹈队既达到了锻炼身体目的，又愉悦了心情，促进了邻里间感情，丰富了社区居民们的精神生活。”

压力在这里得到释放

□ 记者 管晓静 谭丽

机车乘务员通常被称为火车司机，负责驾驶火车和处置火车头临时故障。他们担负着驾驶机车以及保证列车按图运行、安全正点到达的职责。为了让机车乘务员更好地疏解工作压力，格尔木机务段建设了职工减压室，这里成了他们工作之余减压放松的好去处。

格尔木机务段减压室由静态检测室和动态宣泄室组成。可通过听音乐、按摩等方式放松身心，也可利用减压设备进行放松冥想、心理测试、运动训练等，以此调整情绪、释放压力。格尔木至拉萨段机车乘务员马启明下班后来到解压室放松。他和几个同事一起静静地坐在EPM冥想室里，通过冥想系统的冥想词引导，他们缓缓地闭上眼睛，进入静心放松的状态。除了冥想室，这里还设置了心理健康管理室、情绪与认知治疗室、运动心理康复训练室、经络深睡眠治疗室。在这里他们放松身心，让自己恢复最佳的工作状态。马启明说：“工作之余过来放



格尔木机务段机车乘务员在PEM心理健康管理室内进行心理健康测试。
记者 管晓静 摄

松一下，蹬一蹬单车，或者跟同事们在
这边休息一会儿，可以疏解紧张的情
绪和工作压力。”
青藏铁路格尔木至拉萨段地处

高寒缺氧的世界屋脊，平均海拔4000米以上，含氧量不到内地的60%，天路机车乘务员劳动强度高，安全责任重，工作压力大，长时间工作在这样的环境中容易出现情绪焦虑烦躁等情况。为缓解机车乘务员的工作压力，提供一个情绪舒缓放松的平台，去年10月，格尔木机务段机车乘务员身心健康评估干预系统及功能室建成投入使用，成为青藏高原首个机车乘务员减压室。格尔木机务段运用一车间党支部书记李海宏说：“公司投入了270多万元专门给乘务员打造了一个健康室，使用之后，我们感觉效果特别好，每天最少有30多人次在这里进行各种解压项目的测试和应用。到现在为止一共有3000多人参与其中。”

格尔木机务段将关心关爱职工心理健康纳入“我为群众办实事”的重点项目，以职工需求为导向，千方百计解决职工急难愁盼问题，加大对职工关心关爱的落实力度，全力打通服务职工“最后一公里”，不断提升职工的获得感、幸福感和归属感。

无诈格尔木 你我共创建

严厉打击诈骗犯罪
维护社会诚信体系

防范诈骗人人参与 和谐社会个个受益

格尔木市融媒体中心 宣