

在即墨区环秀街道观澜社区，每周一到周五上午或夜幕降临之后，经常能看到一位老师带领居民踏着动感的节拍舞动身姿。他叫车修森，一位年过六旬却充满活力的社区文化带头人。从曳步舞到秧歌队，从锣鼓队到全区广场舞大赛，他以舞蹈为纽带，将社区文艺活动推向新高度，以无私奉献的精神助力全民健身和文化事业。



车修森带领队员跳广场舞。王璐摄

他有一个舞动千人的城市梦想

从“草根社团”到“文化品牌” 六旬“领舞者”车修森舞动文化新气象

从“文艺青年”到“社区导师”

“我从小就对文艺充满热爱，舞蹈、合唱这些爱好一直伴随着我。退休前，我在淄博市城乡部门做了多年的工会和团委工作，舞美设计、灯光布置等技能也会。退休后，我来到即墨，被这里浓厚的文化底蕴吸引，也被群众文化健身的热情打动了。”车修森刚到即墨时，每晚在墨河公园自发教曳步舞，吸引了众多居民参与。观澜社区党委书记王绪平就是其中一员。一次偶然的交谈，车修森了解到社区在街道的指导下成立了瑜伽、秧歌、曳步舞、扇子舞、锣鼓队、太极拳等多支社区文艺社团，但是还没有聘请文化带头人，他主动请缨，“我来带！”这一承诺，开启了他观澜社区的文化深耕之路。

社区曳步舞、扇子舞、秧歌队、锣鼓队都由车修森亲自教学，一开始的排练并不顺利，很多队员在动作上总是出错、跟不上节奏，他一次次走到出错队员的身边，一遍遍耐心示范，“别着急，这个动作节奏感比较强，你看着我的示范。”由于学员基础不同，掌握程度各异，他常常利用休息时间给进度慢的队员开小灶。

饱满的热情和十足的干劲，使车修森很快赢得了社团成员的信任和钦佩。每周一到周五上午是固定的学习、排练时间，有成员告诉他：“中

间隔了两天周末，感觉特别漫长，真希望天天跟着您跳舞。”因为这句话，车修森即使生病也会坚持来上课，还会利用休息时间给大家加课。

从“草根社团”到“文化品牌”

在车修森的指导下，大家进步迅速。2023年夏天，社团成立没多久，就在车修森的带领下次次参加环秀街道举办的“明星舞台”群众文体团队巡回展演，如黑马般耀眼。

居民王女士的老伴离世后，她经常以泪洗面，无法从悲痛中走出来。子女向社区求助后，工作人员鼓励她走出家门，“车老师新编了舞蹈，队里缺个站C位的，你来试试？”被硬拽到排练场的王女士在车修森的耐心指导下，舞越跳越好，性格越来越开朗，生活变得丰富多彩起来。

车修森还拿出自己的退休金为秧歌队置办了西游记全套服装，购买了毛驴、旱船等道具，采购了音响等设备。每年社区兴趣社团展演中，秧歌队队员扮演的孙悟空等角色踩着欢快的鼓点出现在人们的视线中，给大家带来无限欢乐。

舞动千人的城市梦想

车修森不仅每晚在社区广场教大家跳舞，还

在墨河公园和即墨古城成立了曳步舞团队。观澜社区居委会主任李道明介绍：“车老师每天日程安排得满满当当，上午在观澜，下午去古城，晚上在墨河公园，此外还在老年大学上公益课。”

除了曳步舞之外，车修森还致力于推广广场舞，他深知，广场舞的推广不能只停留在某个社区，他想要更多人受益。为此，他每周都会抽出时间，到其他街道和乡镇开展公益培训。在教学的同时，他也积极组织策划广场舞大赛，在指导老师、活动组织者、参赛选手、比赛裁判等多种身份中转换自如。

2023年，车修森带领342人的团队征战青岛市体育局举办的共筑中国梦广场舞展演活动，在训练中独创“分段练习法”和“互助打卡制”，让零基础队员两个月达到专业水平，最终获得团队组织奖。

如今，即墨区全民健身广场舞交流会已举办了三届，从一个人到一群人，从一个社区到一座城，车修森用舞步丈量着即墨的文化热土。他的目标是组织一场千人广场舞展演活动，“希望通过我的努力，让城市每一个角落都能响起动感的音乐，让每一个人都能享受到健康生活的乐趣。”

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛首席记者 张译心 通讯员 王璐

退休不褪色 爱心义诊发挥余热

胶州市三里河街道居民国洪飞无私奉献守护群众身体健康

他虽已退休却不褪色，义诊中倾注爱心绽放余热；他以专业结合通俗，义务宣讲传播健康知识；他慷慨惠及大众，毫不吝惜地施展“绝活”造福他人……年逾古稀的国洪飞，是胶州市三里河街道澳门路社区的居民，行医50余载，从赤脚医生、乡村医生到社区公益医生，他默默为群众的身体健康贡献自己的力量。他还是山东省讲师团的百姓宣讲员，曾荣获山东省百姓宣讲比赛一等奖，并被评为青岛市学雷锋志愿服务“最美志愿者”称号。

爱心义诊，默默奉献暖人心

2016年末，国洪飞随儿女迁居胶州，一来胶州，国洪飞就被这座古老而又年轻的城市所吸引，把胶州当成了自己的第二故乡。虽是外来户，但是这位和蔼的老人很快融入社区生活，并加入社区义工队伍，积极投身到社区志愿服务工作中，老人自掏腰包购置了血压表、血糖仪在社区或公园免费为群众量血压、查血糖，累计达3万余人次。“我从年轻时就不喜欢安逸，不喜欢清闲，一天到晚忙忙碌碌会让我感觉人生很充实，也很满足”。国洪飞经常早晨8时20分到达三里河公园，义诊到11时结束。“前来问诊的以中老年人为主，高峰时一上午会有将近50人来测量、问诊。”国洪飞说。

在义诊的过程中，国洪飞发现不少老年人为了延年益寿，去购买高级保健品、营养品，养生效果微乎其微，有的还出现了不良反应。国洪飞就耐心细致地向他们讲解科学养生的知识，根据每个人的具体情况提出合适的养生方案。除此之



国洪飞免费为居民义诊。

外，国洪飞了解到有部分外来人口在胶州市没有建立慢病档案，于是主动帮大家登记信息，并将信息汇总给三里河街道卫生中心，使大家能享受到相关医疗服务与优惠。

义务宣讲，公益科普传知识

国洪飞在闲暇之余积极参与社区和乡镇的宣讲活动，向群众传播健康养生知识。开展过“一片丹心为家国，我用毕生送健康”“喜看胶州新变化，科学养生顺口溜”等宣讲活动。

国洪飞还进社入户举办健康知识讲座，为大

家讲解养生知识，“我教他们怎么吃，怎么睡，怎么活到一百岁。”在宣传中，国洪飞发现医学术语不容易被大家听懂，宣讲效果大打折扣。于是他创作顺口溜，帮助大家在轻松的氛围中理解、记忆，比如他编写过一段关于高血压成因的顺口溜：“一怨吃得咸，二怨肚子圆，三是心里烦，四是见酒馋，五是爹娘传，六是少睡眠”，举办健康讲座200多场次，受众12000多人次，深得群众好评。

无私奉献，扶危济困显真情

除了惠及大众，国洪飞还深藏“绝活”。来到胶州后，他继续用祖传秘方免费治疗神经麻痹，每年前来就医的患者不下百例。2020年2月，国洪飞得知社区中一位老人得了面神经麻痹，同时患有高血压，心绞痛也时常发作，他便主动上门进行治疗。一个多月后，老人康复，病人家属曾多次提出要支付报酬，都被他婉言谢绝。“来到胶州以后我发挥自己的一技之长，为乡亲们的健康添砖加瓦。”国洪飞说。

除了胶州本地市民，还有来自威海、烟台的患者前来问诊。在胶州七年多时间里，经国洪飞诊治康复的人数累计近800余人，进入国洪飞家中，一面面锦旗是对他“医者仁心”的最好诠释。在谈到自己时，国洪飞说：“我是党员，是医生，是志愿者。救死扶伤是我的本分，宏德扬善是我的义务，帮扶弱者是我的责任，我应该这样做。”

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 马丙政 通讯员 李柯 摄影报道