

从“消暑充电”到“终身学习” 市民夜校探索持久“热”力

炎炎夏日,无锡的市民夜校热度不减。从新吴区的HIIT燃脂训练到惠山区钱桥街道的中医养生课堂,丰富多彩的“夜间课堂”正成为市民“消暑充电”、提升自我的新选择。这股席卷城市的“夜校热”如何从“一时热”走向“长期热”?记者进行了探访。

课程上新,夏日夜校焕发活力

夏天来了,“减肥大计”和“夏日如何养生”等话题又被大家提上了日程。聚焦健康生活,市民夜校率先推出紧贴时令需求的新课程。上班族时间少,怎样用更少的时间达到更好的锻炼效果?在无锡高新区(新吴区)新时代文明实践中心,学员们体验了HIIT(高强度间歇训练)的新型锻炼方式,获益匪浅。

走进实践中心,课程现场那叫一个“燃”。学员们正跟着教练的口令“拼命”。“开合跳,加速!深蹲跳,坚持住!波比跳,再来一个!”教练一边喊节奏,一边灵活调整动作难度,不管你是健身小白还是资深爱好者,都能找到适合自己的“酸爽”档位。一节课下来,学员们满头大汗,个个像从水里捞出来似的,但眼神里都闪着“还能再来一轮”的光。

钱桥街道的“洋溪夜学堂”则画风突变,主打一个

“静养”。专业的医师正手把手教学员们如何贴三伏贴:“找准这个穴位,对付冬天老寒腿绝对管用!”台下坐满了人,人手一个小本本,边听“冬病夏治”的秘诀,边记“十二时辰养生法”的要点——“卯时(5—7时)大肠经活跃,这个点

排便最顺畅”“午时(11—13时)心经当令,眯个午觉顶半年补药”……学员李阿姨听得格外认真,她表示夏日养生正当时,上课的时间、地点也合适,“学堂就在家门口,晚饭后溜达着就来了,多方便!”



从“一时热”到“长期热”

市民夜校如何进阶?如何确保“夜校热”可持续发展,而非昙花一现?惠山区钱桥街道通过一系列创新举措给出了答案。工作人员介绍,为最大限度降低夜校运营成本,工作人员化身“超级链接器”,把免费多功能会议室作为活动场地,动员社区医院的医生、手艺精湛的居民等担任教师。“成本降下来,课程才能多开、常开!”为避免夜校课程流于形式,街道还着力构建学习服务闭环,延伸服务链条。

例如,收纳整理课程学员有考证需求,或茶艺课学员希望考取茶艺师资格,街道均能及时提供对接渠道和资源,有效将学员兴趣转化为技能提升与资质认证的持续动力,深化学习成效。值得一提的是,为提升学员参与积极性,钱桥街道创新推出“小舜加油站”积

分小程序。学员通过上课、互动累积积分并参与排名,这种游戏化激励机制显著提升了学员的黏性与参与热情。

此外,课程设置的核心理念在于“问需于民”。在新吴区夜校报名的网络推文中,工作人员都会设置“大家还期待哪些课程?欢迎留言告诉我们!”的提示语,相关负责人强调:“夜校的课程库必须紧跟市民需求动态更新。当前热点是夏日减脂,未来可能转向无人机、AI应用等新兴领域。唯有保持课程‘活水’,才能持续吸引学员。”

从教技能,到管健康、提升生活品质,甚至助力职业发展,夜校正在进阶变身,成为市民的“终身学习大本营”。

(晚报记者 毛岑岑/文 受访者供图)

学员热捧,学习成效显著转化

市民夜校的火爆,源于课程内容真正满足了学员的需求,并带来了切实的改变。HIIT班的学员们最有发言权。四节课前,很多人跳几下就“呼哧带喘”,现在动作流畅了,耐力上去了,连精气神都提升了。“跟着教练练完几节课,原来的工作服码数从M码变成S码了!”一位学员边擦汗边乐,“练完几节课感觉腰腹部核心力量有提升,腰围也瘦了

一点!”更关键的是,大家不再瞎练了,掌握了科学运动的门道,知道怎么练不伤身、更高效。

“洋溪夜学堂”这边,学习了绘画、收纳整理等课程的王小娟成了夜校课程的自发“代言人”。“去年的课程我也参加了,老师们讲得既实用又好懂,我还想多学几门呢!”54岁的她拍着身边老姐妹的手,“好东西要分享,下次开课我还得帮她们抢!”

最“出圈”的学员,当数茶艺班的小潘同学。他在听完茶艺课后,彻底迷上了泡茶,课后还文绉绉地发朋友圈:“春茶洗盏尝,盖碗蕴芬芳……”他的朋友圈,成了夜校最好的“自来水”广告。由于他上课时被老师请上台扮演客人体验了一把茶礼,觉得特有文化范儿,现在他心心念念想考个茶艺师证,将课上的内容真正转化为实用的技能证书。

打造文旅新名片 全省538名棋手同台竞技

本报讯 无锡侨谊中学体育馆内,538名身着统一赛事文化衫的围棋棋手同时落子,场景蔚为壮观。7月26日,首届“梁溪古运河杯”江苏省业余围棋名人赛拉开帷幕,这场集结了全省13个设区市、年龄跨度达50岁的围棋大赛,正在以创新的“赛事+”模式,重新定义传统棋类比赛的价值维度。

本次赛事吸引了来自全省的538名棋手同台竞技,年龄跨度从7岁到57岁,赛事规格和竞技水平再创新高。为期两天的竞赛日程将

决出公开组前八名、少年组前八名,公开组第一名和第二名将授予业余6段,少年组第一名授予业余6段(顺延至前8名),第一名奖金高达6万元。此外,各组除上述授予6段的情况外,录取前30%在原有段位级别基础上可升1段(星级)。

赛事组委会别出心裁地将参赛证设计为“文旅一卡通”。这张印有古运河手绘地图的智能卡片,既是选手身份的证明,更是一把开启梁溪文化体验的钥匙。持卡人可解锁古运河度假

区酒店8折、合作餐饮门店特色菜品赠饮等12项专属权益。赛事首日,周边5家精品民宿的入住率即达92%,较平日增长近四成。赛事特别设置的亲子版“遇见博物馆研学营”作为“围棋+研学”产品线表现亮眼,已有近200组亲子家庭报名了这一主题研学课程。结束上午的棋局后,在清名桥历史文化街区的非遗工坊里,孩子们一边制作“对弈”造型的惠山泥人,一边聆听围棋与吴文化千年的文明渊源。

在赛场外设立的“棋妙市集”成为新晋网红打卡点。20个融合围棋元素的文创摊位前人头攒动,由本地青年设计师创作的“落子有声”系列古运河音画明信片,半天售罄三次补货。更令人惊喜的是,赛事联合无锡地铁推出的限量版纪念计次票,内含10次乘车权益与3处景点门票折扣,开赛2小时即售出600余套。

“这不是单纯的竞技活动,而是以围棋为媒介的城市文化展演。”江苏省围棋协会有关人士指出。赛事特别在晚间安排运河夜棋活动,职业棋手在古运河游船上进行挂盘讲解,沿岸建筑化身巨型棋盘投影幕墙。这种沉浸式体验吸引

近千名市民驻足围观,带动游船班次增加至平日的3倍。梁溪区文旅旅游局负责人介绍,500多名棋手参与的赛事直接拉动餐饮、住宿、交通等消费,“我们正在把‘赛事票根’转化为‘消费凭证’,让每张参赛证都成为流动的文旅宣传站。”

据了解,开赛首日,2026第二届江苏省业余围棋名人赛签约定档。下届比赛将引入“数字藏品”概念,选手的每局对弈都可生成独一无二的NFT艺术藏品,并与大运河文化元素进行数字化融合。这种将传统文化、智力运动与现代科技有机结合的尝试,将为文体旅融合发展开辟新路径。

(陶冶)