

学艺 健身 漫步

# 太原人精彩的“夜”余生活

华灯初上,属于太原人的夜生活才刚刚开始,展现出活力满满的另一面。有人走进夜校,解锁新技能;有人来到健身房,锻炼体魄;有人支起小摊,积累社会经验;还有人漫步街头,品味美丽夜景……大家不负好时光,尽情享受惬意时刻,也在为遇见更好的自己而努力。

## 夜校学艺

傍晚,位于安宁街的一家夜间培训机构陆陆续续来了许多上班族,这里开设了成年人架子鼓、声乐、吉他、书法、美妆等兴趣课,大家聚集在此,用五花八门的课程充实夜生活。

30岁的程蕾,下班吃了晚饭,走进夜校,学习爵士舞。很多人,白天要上班,所以这里的课程基本安排在晚上7时至9时。专业舞蹈老师从基础动作教起,并示范动作要领。学员认真练习,从分解动作再到跟跳,逐步增加动作连贯性。程蕾学了两个月,已能跟随音乐跳出一小段完整的舞蹈。她笑着说:“在这里,不仅能学技能、减轻压力,还能结交到很多兴趣相投的好朋友。这样度过晚上的业余时间,很充实。”

一些夜校,开设了微信小程序、小红书等线上报名渠道。美妆、烘焙、声乐等热门课程一经推出,便被“秒光”。西华苑东社区网格员师晓壮表示,身边有很多人白天上班、夜晚学艺。网格群里,常有居民交流上夜校的感受。有人为了“去班味”,有人想学一技之长,也有人不想虚度夜晚时光。

“周一到周五,下班就往这儿赶。在写字的时候,释放了白天的工作压力,可比回家躺平刷手机解压多了。”在夜校学书法的市民陈欣说。

## 强身健体

晚上8时许,在和平北路一家面积近200平方米的健身房里,热闹劲儿不亚于白天,不断传来器械“咣咣”的碰撞声和跑步机发出的“咚咚”声。

36岁的范鑫瑞,是晋机西社区的一名网格员。每天下班后,会过来锻炼2个小时。健身房里,从有氧运动区的跑步机、椭圆机,到力量训练区的杠铃、哑铃、倒蹬机、哈克深蹲机等,器材一应俱全。来健身的,多为中青年。有人为了“燃烧卡路里”,有人追求“硕壮身材”,而范鑫瑞是想让自己“更有活力”。

她在跑步机上,慢跑20分钟,再连续做4组20公斤的卧推训练。此时,手臂、肩膀和后背,已有些许酸胀。休息片刻,会继续其他器械的训练。“每次运动完,虽然身体有些疲惫,但心情却格外舒畅。”她说:“晚上抽点时间锻炼,不仅有利于健康,还能释放压力,让自己以更好的状态迎接生活和工作。”

29岁的胡晓强,是这家健身房的会员,坚持锻炼已2年。他说:“每一次的运动,都是一次对自我的超越,让我更加热爱生活,热爱充满活力的自己。”



市民张峰在夜市摆摊

## 夜市摆摊

夜幕降临,30岁的张峰已在新庄北街的小吃街上招呼顾客。他在一家私营企业上班,晚上变成了“斜杠青年”。他说:“做副业不图挣钱,想趁着年轻,去感受生活的更多可能,多积累一些社会经验。”

此前,他下班后的状态,要么是斜靠在沙发上追剧,要么连刷几个小时的手机。有一次,他跟着朋友逛夜市,看到小吃摊上忙忙碌碌的摊主,也想体验一下。自己爱吃,也会做不少美食,他找到和平苑社区网格员张

慧萍,咨询了手续办理细节。几天后,在小吃街租了个晚间摊位,开始卖卤肉卷。

“白天、夜晚,我在两个行业之间转换着身份,挺有意思。有点累,但很充实,回家睡得很香。”他说,这份副业,不但没有影响主业,反而提升了工作效率。

几个月下来,张峰认识了数名同龄摊主。聊后得知,大多数人“搞副业”,除了能增加个人收入外,更大的收获在于丰富人生经历,加快自身的成长。

## 品味生活

人间烟火,入夜渐浓。许多市民来到景点、商圈,尽情放松身心。32岁的刘雯倩是一名医务工作者,下班后常背着摄影包,来一场City Walk,感受与白天全然不同的景致。

她边走边拍,把镜头对准了钟楼街的沸腾烟火气、太原植物园的“时光电梯”、迎泽大街的华灯璀璨。每一张照片,无不展现出太原的夜色如画。众纺路社区网格员王蕊说,最近举办了一场社区摄影展,百余件作品中,刘雯倩的城市夜景系列照片,给居民留下深刻的印象。

有人会选择家门口的一处商圈,与好友或家人“逛吃逛吃”,满足自己的味蕾,慰藉一天的辛苦。还有人,或三两结伴或独自漫步街头,伴着和煦的微风,体验夜间的城市活力。

春天的夜晚,静谧而温柔。市民的夜晚生活,有N种“打开方式”,充实、有趣且丰富多彩。不论哪一种,都折射出人们对美好生活的向往与追求。

记者 李涛 文/摄



市民在夜校学跳舞

## 自我“充电”

晚上7时,25岁的李凤、27岁的赵琴拿着学习资料,结伴走进和平苑社区的共享自习室。

李凤工作后,想提升自己,正在备考注册会计师。听说社区有自习室,每晚必来,一直待到晚上10时。“家里太舒适,容易犯懒。”她说,过来“上自习”,找到了大学时的感觉,比在家学习效率更高。

在自习室,她认识了正在备考教师资格证的赵琴。对方是一名全职宝妈,如今孩子上了幼儿园,她想回归职场。丈夫很支持,下班后陪孩子,让她专心复习。网格员郭茜茜吃过晚饭,会返回社区,等着最后一位居民离开。她说,晚上也有老年人过来,读书或看报,充实自己。

晚上8时,35岁的马婷婷打开直播课,边看边写笔记。她是永乐苑社区的网格员,白天很忙,利用晚上的时间,备考社会工作者职业资格考试。

去年,马婷婷拿到了初级社工证,今年想考中级。距离考试还有两个月,需要巩固的知识点很多,她制订了每天的学习计划,循序渐进。“朝着目标努力,是一件很有意义的事情。”她说。



市民刘雯倩拍摄景区夜景