

年轻人下班后的潮生活

有趣有料

编者按：

工作带来的劳累，需要用多姿多彩的业余生活来消解。于是，“下班后干什么”成为人们尤其是年轻人关注的话题。最近一段时间，“学术酒吧”这个词在网络上火了。美团数据显示，10月以来，“学术酒吧”搜索量较9月同期增长142%，20岁至30岁的年轻用户搜索占比超半数，上海、北京、西安、深圳、广州等地的搜索热度位居前列。除了泡“学术酒吧”，逛“中医夜市”、组“演讲局”、泡文化馆等，也成为一些年轻人的下班生活方式，有趣有料，充满正能量。



潮生活之一

泡“学术酒吧”，带着松弛感去学习

一杯鸡尾酒，一段舒缓的音乐，几张简单的幻灯片，台上主讲人酣畅淋漓地演讲，台下听众随时抛出问题，柔和灯光下热烈地讨论……这就是社交媒体所称的“学术酒吧”。“学术酒吧”最初起源于英国。这类崭新的城市青年文化现象，在四川成都也有了案例。

9月22日晚上8点，一场“用音乐唤醒阿尔茨海默病患者沉睡记忆”的主题公益讲座，在成都温江“回答Bar”展开，原创音乐人、成都市一家三甲医院的神经内科主任石头先生(化名)担任主讲人。

来参加讲座的吴登科说：“以往下班了就只能跟好友喝酒，或自己刷刷微博、抖音，碎片化的信息看多了，好像并没有记住什么，失去了深入思考和掌握知识的能力。近年来，阿尔茨海默病成了社交媒体上经常出现的词，我想学习如何预防，就在酒吧的私域群里报了名。”让他印象最深刻的是，主讲人提到，经常听音乐、进行脑力活动，能在一定程度上预防阿尔茨海默病。

当晚，位于成华区的野路子home bar(家庭酒馆)也开始了第一场“学术研讨会”。电子科技大学研究生蒲婧雯以“面向任务的对话系统”为主题，探讨“AI客服”等系统，如何通过自然语言对话的方式帮助用户完成特定的任务。

酒吧现场的氛围并不严肃，参与者宛如朋友般席地而坐，面对面交流的感觉更像是轻松的家庭氛围，参与者喝酒的频率并不高。

在北京，“学术酒吧”正在高校较为集中的海淀五道口、潮流时尚的朝阳798艺术区、历史与现代交融的东城隆福寺商圈等多个区域兴起，讲座内容涵盖历史、哲

学、艺术、现代科技等多个学科。

“学术酒吧”为什么受到不少年轻人青睐?自由社交、思想碰撞的“舞台”，是吴登科对“学术酒吧”的总结。“带着松弛感去学习”是高校青年教师张翼飞非常认同“学术酒吧”的理由之一。蒲婧雯也认为，与不同学科的参与者进行非正式交流，“学术酒吧”能进一步增强学科交叉的思维创新，说不定能激发出更多灵感。

“成都等城市之所以出现‘学术酒吧’，与这些地区高校云集、年轻人密集相关。”华东理工大学社会工作系教授、博士生导师段文杰说，这些城市拥有丰富的学术资源，年轻人对新鲜事物有着天然的好奇心和接受度，“当学术与酒吧看似不搭界的元素结合时，便自然而然地在这些城市中形成了一种新的文化聚合现象。”

段文杰认为，将学术讨论带入酒吧，也是对年轻人社交方式的一种创新，“这种融合打破了传统学术讨论的严肃性和正式性，为年轻人提供了一个更加轻松、自由的交流平台。”

此外，不少教授和博士生主动要求在“学术酒吧”讲学，这反映出学术圈对于此类非正式学术交流场所的需求。“在‘学术酒吧’的环境中，学术讨论变得更加平等和互动，参与者可以在轻松的氛围中分享观点、激发创意，这无疑为学术创新提供了新的土壤。”段文杰说。

中国传媒大学教授郎劲松认为，知识的大众化传播，既需要优质的内容供给，也需要探索多样化传播手段。思想交流与分享并不拘泥于参与者、场景、空间，“破圈”的关键在于能否启迪智慧、提升社会认知。

不偏离“学术”是关键

◎ 刘天放

“学术酒吧”的出现，反映了当下年轻人对知识和学术的渴求。在这个快节奏时代，一方面，年轻人想获得更多知识；而另一方面，他们又常处于一种被太多碎片化信息困扰的尴尬。于是，想在一种轻松氛围中获得一点知识，而“学术酒吧”就为他们提供了一个暂时可以栖身的港湾，可以开阔视野、增长见识、提高竞争力。

而且，“学术酒吧”不仅是传播知识的地方，还是一个社交平台。在那里可以结交各类朋友，对于“社恐”者来说，能在一定程度上提高其社交能力。

当然，也有人质疑：“学术酒吧”是否是商家招揽生意的幌子?这就提醒“学术酒吧”一定要以学术为中心，输出的学术必须经得起审视，具有一定价值。否则，就谈不上创新反而成了噱头，注定不会长久。

给“泡文化馆”再加把劲

◎ 许朝军

年轻人为何爱上泡文化馆?重要原因在于，各级各类文化馆提供的文化服务形式越来越多彩多元，满足了年轻人从提高自我素养到培养特长的需求，满足了他们想要丰富业余生活的需求，契合了当代年轻人内在的文化追求。

越来越多年轻人爱上泡文化馆，这是可喜的社会现象，是社会进步的体现，是提升个体生活生存质量、提高社会发展质量的积极信号释放。对这种带有鲜明时代特征和进步意义的现象，各地不仅需要深度关注，更需要褒扬鼓励，为之加把劲儿。

泡文化馆的年轻人加把劲儿，就要走到年轻人中间，了解他们的所思所想所期待，最终急年轻人之所急，解年轻人之所需，不断完善、丰富、细化文化馆的文化服务供给。各职能部门还需要通力协作，给予支持，比如，结合职业资格认证、企业用工需求等，有针对性地开展文化馆的公益培训，让文化馆的“小场地”，与就业创业、社会经济发展进步的“大舞台”密切结合。

潮生活之二

逛“中医夜市”，遛个弯顺道看个病

最近，北京等多地办起了中医夜市，涵盖问诊、开方、针灸、推拿、养生、保健、膳食、文化推广等诸多活动。在中医夜市上把把脉、扎扎针，买个香囊、喝杯茶饮，成了年轻人夜生活的新选择。“每天问诊200多人，多一半是年轻人。”北京市丰台中西医结合医院中医专病门诊主任焦志宏医生表示。

在今年暑期，其他一些省市也举办过规模更大、功能更全的中医夜市。各大中医夜市的受欢迎程度，都可以用“游人如织”来形容。

在安徽合肥，中医夜市里除了大夫义诊外，还有二十多个摊位摆满整个广场。大屏幕上还一直播放着八段锦、五禽戏的宣传片，很多人围在广场上跟着打八段锦。

在河南南阳，中医夜市已经举办过多次。除了把脉义诊、针灸推拿之外，南阳中医夜市还有蹴鞠、投壶等中国传统文化活动区，夜市里还举办了识别药材的小课堂，很多年轻人一边喝着养生酸梅汤，一边学习了解中医知识。

在辽宁沈阳，由辽宁中医药大学主办的中医夜市曾因人流量太大，不得不在最后一天“移师”奥体中心体育场举办。“95后”赵蕊在沈阳中医夜市开市的第二天，去凑了凑热闹，本来，她想在夜市的“胃肠科”让医生给调理一下，但号脉的队伍排得太长，

她只能去针灸区体验了一下。

赵蕊说，沈阳中医夜市里，除了各种科室的义诊，还有很多摊位，有卖养生用品的，有卖茶饮的，还有中医文创产品和中医互动游戏；夜市的树上挂着保健养生的金句，灯火辉煌，下面坐着经验丰富的老中医，给人一种别样的感觉。

从事新媒体工作的小李也去了沈阳中医夜市。她在夜市上自己制作了一个中药香囊，很是喜欢。她还在夜市的美食药膳区看到了“五行饺子”——种代表金、木、水、火、土五行的面团，也觉得特别好玩。

10月22日，在广州海珠区万科里广场中医夜市现场，各具特色的摊位依次摆开。中医特色疗法体验等区域，年轻人更是占据“半壁江山”。

“来夜市体验中医的人年龄分布很广，其中有2/3都是年轻人。”珠江医院中医学术带头人、主任医师梁东辉表示，在中医手工制药、传统养生功法体验等区域，年轻人更是占据“半壁江山”。

今年2月，多部门联合印发《关于进一步加强新时代卫生健康文化建设的意见》，意见中明确提出：推动中医药文化融入生产生活，推动中医药文化加快从内容供给向产品供给转化。业内人士认为，各地举办的中医药文化夜市，正是对这一要求的回应。

让“中医夜市”长红不衰

◎ 唐传艳

中医开夜市，好处有很多。在时间上，此举打破了医院作息时间的条条框框，让平时忙于上班的人，可以借助逛夜市看病。在服务方式上，逛中医夜



市的人在此品能看还能玩，更能治病和养生，服务内容十分丰富。从实际效果看，在此除了治疗或咨询，还有机会了解更多中医药文化知识，这里既是中医诊疗的好场所，也是中医的理想宣传阵地。

不过，必须提醒的是，中医开夜市，医生要有资质，夜市门店和摊位要防止假医生浑水摸鱼，中医夜市可以借助管理商业夜市的方式，但必须遵循医学相关法规，严格做好资质审查与细节监管。中医要生活化，但生活化项目不能侵入专业化领域，两者要确保泾渭分明。在无证行医、生活服务与医学服务相混淆比较普遍的当前，这类风险值得警惕。

只有筑牢依法行医的底线，中医夜市才能做到趋利避害，从火爆一时变成长红不衰。

潮生活之三

组个“演讲局”，表达自我展现激情

在四川天府新区龙和社区蓝润商圈党群服务中心，每周四晚上7点钟，一个名叫“天府新声”的“演讲局”，都会准时开局。

由四川天府新区党工委党群工作部指导的“天府新声”，其实是个社群性质的开放式俱乐部，攒“局”的，是几名热爱演讲和表达的年轻人。人“局”很开放，谁都可以来，大多数“玩家”，是来自成都各地各行各业的素不相识的“表达爱好者”。

藏在社区里的舞台不大，这并不影响台上台下的“玩家”们把场子玩出“春晚”般的热闹感。在8月8日晚，笔者去体验了一番。那晚已是“天府新声”第16期开讲，一周一期。

演讲爱好者邓小龙演讲的题目叫“爱在成都”，讲述的是他与妻子在成都相识、并相伴15年的故事，而妻子与14岁的女儿，就藏在台下的观众中。“婚后，我在成都创业，她每天陪着我早出晚归，忙到没有时间吃饭。……有一天下午三点过，忙完了，我给她煮面，她一边等着我把面吹凉，一边靠在椅子上睡着了，我就悄悄拍下了这张照片……”邓小龙一边讲述，一边晒出了温馨的旧照片。

当晚两个小时的演讲时间，许多人意犹未尽，

这一期刚散场，下一期的报名接龙，已经在“天府新声”的微信群里刷起了屏。“天府新声”发起人徐棠棣介绍，刚做第一期演讲时，有20多个人加群、报名，如今已经接近400名群友，“没想到喜欢上台演讲的朋友这么多。”

徐棠棣是一名社区工作者，同时也是一名演讲爱好者，他深信与他一样喜欢登台演讲的年轻人不在少数，于是干脆攒起了这样一个“局”。朋友传朋友，同事传家人，口口相传后，这个“纯玩”性质的演讲俱乐部，竟然聚齐了成都各个领域的新青年。

邓小龙是一名女鞋设计师，很喜欢看“脱口秀”表演。他说，登台、表达、让人共情，这是一种被向往的能力，也是当代人越来越需要的一种精神诉求。所以，锻炼自身也好，输出情绪也罢，很多人渴望舞台和听众，这就是素不相识的大家，愿意下班之后赶来的原因。

国企工作人员罗昕言是一位年轻妈妈，她来过很多次，也在一期母亲节主题的演讲中分享过自己为人母的感受。“很解压，很释放”，在她看来，不同于在工作场合登台的压力，下班之后用玩的方式一边交朋友，一边享受舞台，一边表达自我，“玩法很高级”。

期待更多业余“演讲局”

◎ 唐伟

“能会说道，方为新青年。”近年来，脱口秀在中国逐渐火了起来。线上脱口秀节目的热播，带动了线下脱口秀的发展，越来越多年轻人开始喜欢脱口秀，各地也因此出现一些小剧场，不少年轻人在结束了一天的忙碌工作后，来到小剧场听表演者分享生活中的故事。

一些城市青年下班后组个“演讲局”，也是在脱口秀大热的背景下出现的新现象。无论是参与脱口秀，还是组个“演讲局”，都体现出当代年轻人对丰富多彩的文化生活的渴求，都反映出当代青年更加自信与开放。尤其是下班后组个“演讲局”，把自己想说的表达出来，是一种勇敢的自我表现，大家在

欢声笑语中对不同事物、不同观点达成共鸣、共情、共识。能说、会说、敢说本应是当代青年的一大特质，以激情之演讲，淬炼青春本色，展示自我才华，提升语言表达能力和思维能力，这完全值得鼓励。

此外，如今，生活节奏越来越快，年轻人的工作压力很大，他们中的绝大多数人不一定真的“享受孤单”，而是需要新型社交方式。互不相识的人下班后组个“演讲局”，有机会表达自己，结识更多兴趣相投的朋友。期待更多业余“演讲局”展现年轻人的青春和激情。

(本版文章除署名外，综合自《成都商报》《北京青年报》《工人日报》及中国新闻网等)