

# 家门口的文化课受欢迎,市民艺术夜校扩容46门课程五分钟“秒杀”抢空

去年 11 月,上海群众艺术馆开设的市民艺术夜校一夜之间火上“热搜”,26 门课程一上线就被“秒杀”抢空。优质师资,500 元 12 次课程,官方公众号上,一夜之间涌入 300 多条报名问询,都在关注“几时开新班”,我们节目也对此做了深入报道。3 月 15 日,“春季班火热开班”的消息来了!不仅课程扩容,还增加了四个区文化馆的分校,3 月 16 日上午 10:00,“群众艺术馆”微信平台正式开放抢课报名。去年秒杀的抢课情况还会不会重演?我们去现场看看。

家住柳州路的蔡建明是一位“80 后”妈妈,早就听朋友讲过“艺术夜校”,她最想报“中国舞”,知道舞蹈课是大热门,她特意请了半天假抢课,一开始刷不进报名页面还担心得不得了。

“昨天在网上也已经把个人的实名认证做好了,手机也调到 9:55 分,到时提醒我进入他们这个页面,然后进行一个秒杀。”蔡建明是“艺术夜校”此次报名的新学员,从家里步行十多分钟就是群艺馆夜校,她也曾经去教室门口打过样,“老师很不错的,而且学习氛围也相当好,小的时候我就觉得人家跳芭蕾舞,姿势很优美柔和的,很羡慕他们。既然现在家门口有这个艺术夜校,我也非常地想去学舞蹈,所以说我很心动的,这次一定要抢到”。

做足准备的蔡建明有惊无险,抢课成功,松了一口气。据记者了解,今年市民艺术夜校春季班共开设 46 门课程,除了群艺馆总校



的 29 门课程外,还新增静安区文化馆、徐汇区文化馆、长宁文化艺术中心和虹口区文化馆四个分校。课程扩容是不是让抢课热度有所缓解了呢?

群众艺术馆“市民艺术夜校”项目负责人杨玲芝介绍,从抢课情况来看比往年更火爆,去年是两小时内抢完,现在是两分钟之内已经要秒抢完了,火爆程度不亚于“双 11”,真正是拼手速了!从群艺馆总校这边的报名热门课程来看,“首先是中国舞,往年一直都是,今年中国舞跟汉服舞是秒抢的。然后是乐器类的,像钢琴啊、非洲鼓啊、吉他这些也都全部秒抢。”

记者在群艺馆培训部现场看到,办公室内热线电话不断,不少学员之前抢课时大体瞄了下课程方向,就先下单占位,至于究竟具体学啥,12 次课如何安排等细节直到抢课成

功后再来了解咨询,还有不少咨询电话是询问支付方式的,按照报名规则,抢课成功 1 小时内必须完成支付,否则名额将自动退出再次开放给报名者,所以工作人员也是丝毫不敢懈怠,有问必答地指导市民一步步完成报名。

截止到当天中午 12 点的统计显示,春季班全部 46 门课程在五分钟内被全部“秒杀”,去年这个纪录是花了 2 小时。排名前三的“秒抢”课程分别是,静安分校的木艺课:50 秒;群艺馆总校的中国舞课:1 分 11 秒;总校短视频制作体验课:1 分 18 秒。截止中午 12 点,群艺馆艺术夜校报名平台的浏览量达到了 85782。(上海徐汇)

### 市民艺术夜校总校

上海市群众艺术馆  
徐汇区古宜路125号

| 周一   | 周二   | 周三    | 周四   |
|------|------|-------|------|
| 街舞   | 汉服舞  | 中国舞   | 爵士舞  |
| 光影美术 | 配音表演 | 彩色铅笔画 | 缝纫   |
| 中式点心 | 艺术插花 | 朗诵表演  | 布艺   |
| 口琴   | 阿云以拉 | 动漫画   | 手机摄影 |
| 巴扬琴  | 丙烯画  | 木箱鼓   | 相声表演 |
| 非洲鼓  | 钢琴   | 短视频制作 | 声乐   |
| 水彩画  | 工笔画  | 主持人   | 钢琴   |
|      |      |       | 尤克里里 |

### 徐汇区文化馆分校

徐汇区文化馆  
罗香路237号

| 周二      |
|---------|
| 肚皮舞体验课  |
| 戏剧表演入门班 |

## 这些演出展览 每场都值得赴约

3 月已经过去一半了,你的文艺观赏计划执行了多少?已经错过的也不要遗憾,这周徐汇好看的新展或演出还有不少,一起赴约吧。

### 徐汇艺术馆展览:

#### 2021提纯艺术展

2021提纯艺术展推出了李保华、刘尽航、李建华、朱渔四位艺术家潜心创作的 30 余件艺术精品。提纯,本是一种化学方法,即将混合物中的杂质分离出来以此提高其纯度。在本次展览中,提纯的原始意涵被延展到艺术的领域,不离其字面意义:博观约取,去粗取精。

提纯艺术展是在当代语境下,试图思考并呈现“提纯作为一种方法”的艺术作品。饶有兴味的是,四位艺术家虽然都利用提纯之手法,但他们关注的对象却各不相同。

时间:2021 年 3 月 16 日-3 月 28 日

地点:徐汇艺术馆(徐汇区淮海中路 1413 号)

### 上剧场演出:

#### 《暗恋桃花源》专属版

2021 年,《暗恋桃花源》首演 35 周年整,《暗恋桃花源》早已成为许多人心真正



的“桃花源”。2021 赖声川上剧场《暗恋桃花源》演出季再度开启!

时间:2021 年 3 月 19 日-4 月 18 日

地点:上剧场

票价:100-480 元

(乐游上海)

## 老人心衰发作反复入院! 院外“一对一”延续服务为其带来希望

近半年以来,韩爷爷已经进了三次医院了。一个月前,80 岁的韩爷爷稍微运动就会出现乏力喘累、心慌气促等不适反应,韩爷爷患有心力衰竭、高血压、糖尿病,如今气喘的情况一天天加重,家人非常担忧。疫情期间,如何避免老年心衰患者反复发作入院,成为像韩爷爷这样的心衰患者及家人最关心的问题。

**老年心衰患者会反复发作! 居家护理是关键**

上海远大心胸医院孙宝贵院长表示,心力衰竭简称心衰,是由各种心脏结构或功能异常导致心室充盈和(或)射血功能低下而引起的一组临床综合征。心衰患者具有病程长、预后差、反复发作的特点,同时患者的居家护理是否到位是决定是否发作频繁的关键。对于出院患者的居家护理问题,孙院长给出以下几点建议:

遵从医嘱,规律服药。规律服药是心衰患者日常生活的基本项目,切勿自作主张更改和停用药物,服药期间如果病情发生变化应该及时联系医生调整用药剂量。

合理控制每天摄入的水量。心衰会导致身体保留多余的水分,这些过多的水分会加重心衰症状,造成恶性循环。一般来说,轻中度心衰患者不用限制液体摄入量,重度心衰患者每天摄入的液体量应少于 1.5L,不应超过 2L(注意加上食物中的水分),保持每天出入量平衡。

监测体重变化。如果慢性心衰患者 3 天内体重突然增加两公斤,可能在提示心

衰恶化,要考虑是否为体内的水份排不出去,所以心衰患者要每天关注自己的体重变化,做好记录和管理。

建议心衰患者每日在晨起排尿之后、进食之前称重并记录,比较每天和前一天的体重情况,如果体重变化超过 2 公斤,就要及时与医生沟通。建议先进行远程咨询,按医生意见决定下一步措施。

适当运动,合理休息。剧烈的运动可能会增加心衰患者心脏负担,病情稳定的心衰患者可以进行一些适当的有氧运动,比如每天运动 10 分钟,每周 3 次,逐渐增加,最后增加到每次 30 分钟,每周至少 5 次(以活动后微微气喘、稍微出汗、无明显疲乏感为宜),循序渐进,长期坚持。但是要注意每天要有足够的休息时间,保持中午午休习惯,晚上睡眠时间适当延长。

**延续服务, 将“一对一”护理进行到底!**

我国已经逐步进入老龄化社会,冠心病、高血压、糖尿病等高危人群剧增,“心衰”的后备军也日益壮大。上海远大心胸医院孙院长表示,心衰是一种老年性疾病,随着年龄的增长,心衰的发生率、死亡率随之增高,为了更好的救治每一位心衰患者,降低心衰病人的发病率、死亡率和反复入院次数,医院应针对出院患者开启“延续服务”工作,在提升患者及家属的自我护理能力的前提下,定期回访老年心衰患者的病情走势,给出最专业的建议,以减少患者因病情恶化再入院的几率。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登