



一名画家自称是“运河之子”，在退休后的近10年时间里，用画笔与世界文化遗产京杭大运河对话，从独特视角发现运河之美、颂扬文化之美——

尹文：妙手丹青描绘运河之美

王槐艾

退休后，他骑着一辆自行车，带着一只摄影包、一块画板、几支画笔，沿着运河写生，一路走一路画，将自己的所见所闻所感呈现在画纸上，一笔一画都诠释着对于运河深沉的喜爱。他就是中国美术家协会会员、东南大学艺术学院教授尹文。

尹文是上海人，但从小在扬州古运河边长大。1974年于扬州中学高中毕业，1974年至1980年在扬州地区扬剧团绘制舞台幻灯，1984年毕业于南京艺术学院工艺系装潢美术设计专业，分配至南通二轻局包装厂工作，后改派至扬州职工大学任教。2001年调到东南大学艺术系任教。退休后，尹文没有去大都市上海，而是回到运河原点城市扬州定居。他满怀对运河的热爱之情，以及对世界文化遗产的敬畏之心，决定用画笔来描绘运河的美景，记录大运河的绿水青山、民风人情。

一步一个脚印画运河

在扬州的大街小巷，古运河边，时常能看到尹文画画的身影，只见他背着摄影包，里面装的是颜料、画笔和饮水杯。头上戴着一顶太阳帽，一是防晒，二是逆光画画时挡太阳光线。手上的手套，冬天御寒保暖，夏天避免蚊虫叮咬，要不然画得不安心，蚊子一直在骚扰。

最让人印象深刻的是他一身朴素的衣服。尹文说，画画本来就是近朱者赤，近墨者黑。跟颜色接触，穿得好了反而不舒服，衣服上难免会沾上颜色。

因为对运河有感情，又得知扬州是大运河申报世界文化遗产的牵头城市，运河沿线文物古迹众多，尹文决定用绘画的形式记录、宣传大运河文化遗产。因此，从2016年开始，尹文就一门心思踏上了中国大运河写生之路。他从杭州出发，沿运河北上，一路走一路画。这期间，他坐过农民的农用三轮车，坐过二轮摩托车，当然更多的是一个人用脚步丈量运河。

为画运河路，何惧千里遥。近10年的运河写生之路，尹文纯靠自费，自得其乐却又满含艰辛。从浙江到江苏，从山东到河北，从北京到天津，这一路上，他遇到了各种各样的情况，有寒潮、有大风、有高温、有暴雨。年逾花甲，一头白发，独行在运河沿线，尹文真可谓吃尽辛苦，波折不断，恶劣天气、车祸碰撞等等，再回望，太难了。但，再回想，更坚定。

坚定的理由来自尹文对大运河世界文化遗产的敬畏，坚定的信念还来自沿途得到了很多同学、老师、画友，以及素不相识的市民支持。他在常州运河沿线写生时，正逢盛夏，

天气炎热，素不相识的常州市民主动给他送水果、送矿泉水。开“摩的”的师傅，放下生意不做主动免费接送他，并且对他讲，你什么时候需要接你到哪里，一个电话随叫随到。因为大家都有浓浓的对运河文化、对艺术的真诚与热爱，所以一见如故，无偿地援手相助。

在山东画运河的时间较长，直到他发现已经是弹尽粮绝却还没有画完。无奈，只好返回扬州，恢复一下体力，补充一下材料，然后再去一趟山东。尹文说，中途肯定还是要回来休整的，要不然行李太重，季节变化，衣服也不行，画稿也太多太重。从山东回来的时候，六十几张画稿，要用小推车拖。由于他一直是全神贯注地画，画的时候不知道累，画完了返程的时候，坐到车上才知道自己累了，毕竟是六十开外的老人。

家人和朋友也劝他不要这么拼，尹文却说，既然要画就要画全，尽量不中断，尽量不遗漏。自己到了这个年龄，时间很宝贵，必须抓紧时间画，画一张算一张，时不我待。最难能可贵的是，尹文画运河，精益求精，止于至善，一张不好，再画一张，一天不够，再画一天，直至满意为止。在他的心中，一张画，一辈子，马虎不得。



尹文在画运河景

感受古运河的重生与蝶变

尹文用了近10年的时间，走完了为世界文化遗产大运河写生之路。运河沿线的风光和文物，让他激情四射。他说，自己对运河有着特殊的感情，这条河很长，历史也很悠久，沿途走下来，感觉到这个是丝绸之路的延续，运河像一条丝质的彩带，五彩缤纷；运河又像是一条巨龙，生生不息。自己画运河的过程也是学习的过程，读万卷书更要行万里路，自己是一路走，一路画，一路学，很充实也很受益。

长途跋涉，日积月累，付出的是心血，收获的是厚厚一沓画稿。尹文近10年创作的运河主题的画作，就有几百幅。他特意从扬州旧货市场淘回来好几只樟木箱用于收藏画稿，因为樟

木不易生虫，可以把画保护得比较好。一路前行，风尘仆仆，尹文不仅写生运河，也宣传运河，他在用画笔保存大运河的容貌，更是通过宣传让保护运河文化遗产成为更多人的自觉行动。

2024年4月2日，作为扬州纪念大运河申遗成功十周年系列活动之一，“丹青运河情——尹文大运河写生画展”在扬州博物馆开展，画展精选了尹文近百张运河写生作品，其中既有历史的沧桑，也有现代的活力，赞扬了运河两岸的勤劳人民，描绘了运河沿线的风土人情，也记载着运河厚重的历史文化，通过画展可以让大家跟着尹文的足迹，看遍运河全线十年的精彩蝶变，也极大增强了大家保护母亲河的意志和决心。

退休近10年来，除了画运河，扬州与运河相关的地标性建筑、文物古迹、风土人情，也成为尹文写生的重点内容。他说，大运河是扬州的母亲河。这些年，扬州在大运河保护、文化传承、生态保护等方面取得了显著的进步和成就。这些变化不仅提升了城市的整体形象和品质，也为市民提供了更加丰富多彩的文化生活体验。所以，他要在有生之年，用画笔定格扬州之美，用水彩去感受、记录、回忆、传承。

骑上老旧的脚踏车，背上色彩斑斓的画板，穿过熟悉的老街古巷，尹文不停地实现着自己的愿望，连空气中都是自由快乐的味道。他说，他为生活在扬州这座古代文化与现代文明交相辉映的名城而骄傲。要活到老画到老，自己现在还能跑能走，就在扬州多走多画画，到了以后跑不动出不去了，就在家里画脑海里的运河。在尹文心中，运河是生生不息的，也是有灵性的，因为在不断变化，不断完美。



“能出汗的体育课”才不会流于形式

杨朝清

近日，北京市教委、北京市体育局联合印发《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》，即“体育八条”正式发布。“体育八条”通过打造“能出汗的体育课”、大力开展学生“班级赛”、科学精准提升学生体质等八项举措，落实健康第一的教育理念，将身心健康教育融入学校全员、全方位、全过程育人体系。

在学校体育日益受到重视的当下，“能出汗的体育课”是强化体育工作刚性要求的产物。不论是小学和初中每天一节体育课，还是“三大球”至少一项纳入体育课必修，抑或是全面部署全员参与、全过程参与的“班级赛”，“能出汗的体育课”说到底就是不让体育课流于形式，而是有效实，让学生们真正从中受益。

人工智能时代，一切皆有可能。新技术新手段层出不穷，让做好体育课运动负荷监测变得切实可行，“说教课”和“不出汗”的体育课也被压缩了生存空间。光说不练、动嘴不动手的“说教课”以及运动锻炼不充分、不足量的“不出汗”体育课，让体育的价值大打折扣。作为一种制度设计，“能出汗的体育课”具有很强的问题意识。长期以来，学生活动时间不长、参与度不高，“无运动负荷、无战术、无比赛”的体育课大量存在，体育课的质量亟须提升。

拥抱体育、热爱锻炼，是中华民族生生不息的文化基因。体育不仅能够强身健体、增强体质，也能够塑造品格、涵养精神。提升对体育的价值认同，让体育成为一种生活方式；当更多中小学生热爱运动，青少年的身心健康、全面发展才会有更坚实的保障。

只有尊重教育规律、尊重成长规律，以体育智、以体育心，方能让孩子们身心健康成长。树立“健康第一”的教育理念，让学生们对体育“知之、行之、乐之”，不仅需要深化教育评价改革，也需要让体育课真正“活”起来。打造“能出汗的体育课”，让孩子们真正玩起来、动起来、跑起来，体育才能更好地为每个孩子的成长添彩、赋能。

体育既是培养学生运动兴趣、运动技能的过程，更是塑造学生精神面貌、性格乃至价值观的过程；体育不仅塑造一个人的身体，也塑造一个人的心灵空间和精神世界。加强学校体育的终极目的，就是让孩子们的习惯得到培养、兴趣得到开发，运动锻炼不再是一个任务或一项考核，而是一种日常生活方式，真正做到“体育不在考场在日常”。

提升中小学生参与体育的兴趣和热情，关键在于让他们有更多的“获得感”。当体育能够给孩子们带来更多更多的趣味与收获，当体育带给孩子更多的积极改变，自然会对中小学生有吸引力和竞争力，也会在无形之中提升人们对体育的价值认同。



漫步靖江街头，不时会“偶遇”口袋公园。抬头见绿、移步换景，口袋公园成为城市中小而美的休憩之所。家住靖江中凯春江花城的沈亚娟提起家门口的口袋公园，难掩眉梢的幸福感。“出了家门，过条马路就到，景色很美，我常来走上几圈。”

近年来，靖江因地制宜打造口袋公园，将城市“边角料”变成兼具景观赏玩、游憩服务、文化展示等功能的公共生态空间。靖江市住房和城乡建设局数据显示，截至去年10月底，该市建成区拥有公园绿地188个，其中口袋公园120个。

靖江的实践是我省以建设口袋公园推进城市微更新、增加绿地面积、提升居民生活品质的一个缩影。江苏省住房和城乡建设厅发布的《江苏省城市园林绿化年度发展报告(2023年)》显示，截至2023年底，全省城市(县城)建成区绿地率、绿化覆盖率分别为40.56%、43.89%，累计建成口袋公园2600余个。

口袋公园是指面向公众开放、规模较小、形状多样、具有一定游憩功能的公园绿化活动场地。散落在城市角落的口袋公园，装点着城市容颜，也为居民生活增添了美学气息。

“这里原是空地，现在里面不仅有林荫步道、休闲座椅，还有花卉绿植、滨水观景平台，我们散步休闲又多了好去处。”家住苏州高新区通安镇的张淑敏告诉记者，这是镇上建成的第三座口袋公园。今年以来，当地对这块约800平方米的土地进行环境整治，使得附近居民可以“推门见绿、出门入园”。

据了解，苏州高新区今年以打造居民可游、可憩、可玩的活力空间为目标，规划建设12座口袋公园。为让群众更快、更好地享受这一“绿色福利”，苏州高新区纪工委统筹监督力量，对公园选址、招

口袋公园让“转角遇到美”

刘巍巍

体改造后，成为集休闲、观赏、文化、健身于一体的小微型绿化活动空间。相关部门还将古建和传统街区风貌等融入公园设计，展示当地的悠久历史和独特文化。

沛县园林服务中心规划技术科科长周敏说：“我们把休闲健身、文化展示、科普教育等功能融入口袋公园建设，释放口袋公园价值，不仅扮靓城市空间，更为居民生活带来新体验。”

“小口袋”兜住“大幸福”。近年来，我省结合城市更新推进口袋公园、城市绿道、公共空间林荫化、滨水绿岸等“乐享园林”活力空间建设。《江苏省城市园林绿化年度发展报告(2023年)》显示，2022至2023年，全省共建成“乐享园林”活力空间303处，受益人群超650万人。



靖江市东兴镇渡江战役十兵团司令部旧址口袋公园