年轻人为何爱上博物馆

当前,年轻人中“博物馆热”持续升温。社交媒体上,越来越多年轻人分享打卡博物馆的体验,线下打卡展览、线上云逛博物馆成为年轻人的一种休闲、社交、生活方式。

某短视频平台《2023博物馆数据报告》中显示,00后中爱看博物馆相关视频的人,相较其他年龄占比更大。据有关平台统计,关注博物馆信息人群中,18~30岁的总占比近50%。

除了线上密切关注博物馆的动态,线下逛博物馆也在年轻人中渐成风尚。根据中国国家博物馆发布的数据报告,2021年,国家博物馆35岁以下的观众占比超50%。2022年,中国青年报·中青校媒对博物馆的关注程度等问题面向全国大学生发起问卷调查,共回收来自154所高校的有效问卷992份。调查结果显示,89.72%的受访者去过博物馆,42.04%的受访者每年去1至2次博物馆。

热衷博物馆是对传统文化的认同

与看演出、听音乐会等其他文化活动相比,逛博物馆的开销实在“物美价廉”;博物馆的环境通常较有韵味,文化氛围浓郁;在室内不受天气影响。选择博物馆作为周末、假期的出行地,既能收获知识,又能和志同道合的好友讨论交流,结束后还能在社交媒体上分享精美的文物照片,并带回特色文创产品……种种“利好”使得许多年轻人爱上了逛博物馆的“看展式社交”。

“一个博物院就是一所大学校”。许多年轻人走进博物馆,是为了探索历史与文化的魅力,给自己加一顿精神上的“营养餐”。有人是为了快速了解一座城市的历史,探索城市的文化底蕴。“博物馆是了解一座城市的窗口,如果我要了解一座城市,我就一定会去逛当地的博物馆。”武汉大学大三学生李易展说。有人是为了以实物资料补充自己的知识体系。“专业课上讲过甲骨文、竹简等,但没见过实物,来博物馆看过之后,才发现和想象的不太一样。”北京师范大学研一学生杨子尧说。

不少年轻人在博物馆中被文物背后的历史故事所触动,获得了穿越时空的文化体验和情感共鸣。“在博物馆里,时空就像被剧烈压缩了,花上一天时间就能走完上千年的历史,令人震撼。看着展品,我总忍不住想象古人是如何使用它们的。”李易展兴奋地说。

年轻人热衷于逛博物馆,折射出的是对传统文化的认同。他们对古人的生活方式、古时的生活图景、古人的精神世界产生了浓厚的兴趣,对中华民族从哪里来、中华文明的起源等怀有旺盛的求知欲。这些都促使他们走进博物馆,自觉地去了解中华民族深厚的历史底蕴。

博物馆如何吸引年轻人

让人们尤其是年轻人了解传统文化、爱上传统文化,是博物馆的重要责任。因而创新传播手段,吸引越来越多的人“走近”博物馆,进而“走进”博物馆,最终“爱上”博物馆,这是博物馆工作题中应有之义。

2021年10月,国务院印发《“十四五”文物保护和科技创新规划的通知》,指出要“实施一批智慧博物馆建设示范项目,研究制定相关标准规范;推动博物馆发展线上数字化体验产品,提供沉浸式体验、虚拟展厅、高清直播等新型文旅服务”。2022年5月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于推进实施国家文化数字化战略的意见》,明确提出要充分利用博物馆等文化教育设施,搭建数字化文化体验的线下场景。

开发数字IP、制作小程序与App、广泛使用文物数字化技术、开展各种线上线下互动活动、开发各类文创产品让游客把博物馆文化带回家、拍摄纪录片、参与文博类综艺……近年来,花样翻新的文物与博物馆叙事方式不断出现,让收藏在博物馆里的文物“活起来”了,走进百姓生活,走进年轻人的“备忘录”。

近日国家博物馆推出“数说犀尊”展览,就综合运用人工智能、红外感应、AOA定位、增强现实等多种数字化手段展示馆藏错金银云纹铜犀尊。这类利用AR、VR等数字化技术进行的“文化+科技”展览,受到观众尤其是年轻观众追捧。

线上,博物馆积极开发小程序、App,打破时空限制,实现云端博物馆“永不闭馆”。比如“云游敦煌”小程序内上线了全球首个运用游戏科技打造的新一代“超时空参与式博物馆”——“数字藏经洞”项目,让年轻人可以沉浸式体验藏经洞的历史。国家博物馆还研发了虚拟数智人“艾雯雯”和“仝古今”,目前艾雯雯已解锁智能语音讲解功能。

一些博物馆还利用社交媒体作为宣传展示的窗口,积极“圈粉”年轻人。部分官方社交媒体账号语言诙谐幽默,十分有“梗”,频频制作出圈的“文物表情包”,还常常与粉丝互动。具有“网感”的博物馆拉进了自身与“Z世代”的距离,也吸引更多年轻人走进线下博物馆。

博物馆热中的冷思考

越来越多年轻人涌入博物馆的同时,也有专家学者表示担忧:年轻人是否只是为了凑热闹?是走马观花式参观,留下浮光掠影的印象,还是真正学到了历史文化知识,获得了自我提升?

让年轻人从博物馆这座人类文化宝库中撷取文明果实,需要博物馆加强对文物的学术研究,对文物的内在价值、历史文化背景进行深入挖掘阐释,而非一味重视展览的“热度”“人气”“轰动效应”。吉林大学考古学院博物馆发展研究中心主任、教授史吉祥观察,有些博物馆为了达成办展数量的指标而疲于奔命,“如今每年推出的历史展览和交流展累计有3万多个,博物馆对‘物’的研究还未深入,就匆忙地办展览,对公众是一种不负责”。

史吉祥强调,博物馆创新文旅融合形式值得肯定,但尺度的把握同样重要。无论是AR、VR等数字化手段,还是拍照打卡的“高颜值”展区,抑或“剧本游”“夜宿博物馆”等活动,种种创意策划要为展览的内容服务,不应“喧宾夺主”。“有些技术手段只停留在刺激眼球上,但是对于人们理解展品的历史背景并没有太多的帮助,这样的数字产品就会流于形式。”他提醒道,目前许多博物馆将这类项目承包给技术公司或文化公司,但外包出去不能撒手不管,要对文物文化内涵的阐释把好关。

归根结底,互动性体验的目标是传播文物知识。“噱头”或许可以吸引人们走进博物馆,但真正能打动人们的,一定是对历史文化感知、感悟、感动的那些瞬间。史吉祥再三强调,博物馆要了解观众、服务观众,更重要的是提升观众认知能力,发挥博物馆作为文化机构的功能,对年轻人有正向的引领和提升。

总之,庄严神圣的博物馆可以“接地气”,但不应过度娱乐化——博物馆毕竟不是游乐场、娱乐场所。南京大学历史与自然遗产研究所所长贺云翱指出,博物馆应在不偏离专业性、学术性、科学性等特质的基础上,再进行文物活化利用、文旅融合发展。

“文物是有尊严的,一味用流行的方式取悦观众,就会削弱文物的地位和博物馆功能,文物本身不能被‘搞笑’。”他说,“迎合,看上去是赢得了观众,但也失去了另一部分观众。”

专家们不约而同地表示,博物馆和观众应是双向的互动,除了博物馆方需要在吸引年轻观众和忠实博物馆的特质之间作出平衡,年轻观众也应怀揣一颗求知的心,比如在观展前提前做些功课,这样才能从展览中汲取更多感悟,与文物进行一场“走心”的深度对话。

李韵 王笑妃

(摘自《光明日报》)

如何用好防暑“利器”

每到夏季,绿豆汤和藿香正气水会出现在很多人的家中,它们已成为人们心中的解暑“利器”。那么,它们的解暑功效究竟如何?又有哪些注意事项呢?

绿豆汤和藿香正气水的解暑功效如何?

医生介绍,绿豆味甘性寒。绿豆汤可以清热解暑、利水消肿,适量地喝一些绿豆汤,可以缓解体内的燥热之气;藿香正气水具有解表化湿、理气和中的作用,能够缓解中暑导致的头晕、胃肠不适等症状,但是它们都不是专治中暑的,只是缓解症状的辅助食品或药品。

喝绿豆汤有什么注意事项?

复旦中山厦门医院急诊科执行副主任陈斌:绿豆汤要适当喝,不能过量饮用。绿豆中含有的低聚糖容易引起胀气,加上绿豆属于不易消化的食品,过量容易损伤脾胃。

同时,医生提醒,绿豆汤也不能和其他药物一起服用。绿豆汤中的蛋白容易和药物中的化合物产生反应,从而影响药效。而且绿豆性寒,女性月经期间也不宜喝绿豆汤。

作为药物 藿香正气水在服用时有何禁忌?

复旦中山厦门医院急诊科执行副主任陈斌:对于短期内使用过抗生素,还有小孩、孕妇,这些人是不建议使用藿香正气水的。孕妇的话,主要就是因为藿香正气水里含有理气的成分,对胎儿可能会有一些影响;另外它成分里还含有一些酒精,所以不能和多种抗生素合用,对小孩也可能产生一定的影响。

高温下还有什么措施可以防暑降温?

医生介绍,避免中暑,最重要的在于预防。儿童、孕妇以及有基础疾病的老人,都属于中暑的高危人群,要尽量减少在中午高温时段外出,高温季节在家里要通风或者开空调,大量出汗时及时补充水分。

复旦中山厦门医院急诊科执行副主任陈斌:一旦中暑最主要措施就是迅速把体温降下来,比如迅速把病人转移到阴凉处,用酒精或者凉水给他擦浴。如果症状还是不改善,一定要及时来急诊就诊。

余静英 陈庚(摘自央视新闻)

夏日里该如何正确运动 注意“五选”与“五不选”

所谓冬练三九、夏练三伏,夏季到来后如何正确运动?近日,北京丰台医院骨关节科副主任医师李公在接受记者采访时表示,夏季运动有利于燃烧脂肪,提高皮肤和肾脏的排除废物能力,提升心脏和血管功能,增强机体抵抗力等,但运动时要注意“五选”“五不选”。

李公介绍,“五选”包括:一是选择环境,剧烈运动时体内产热可达到平时的100倍,过多热能会引起机体机能失调,环境温度和湿度要适宜;二是选择时间,夏季上午11点至下午4点,阳光亮度和热度最大、紫外线最强,不建议室外运动;三是选择伙伴,老年人或自身有疾病的人,不建议单独行动,因为天气炎热容易诱发疾病发作;四是选择装备,当气温达到37℃以上,皮肤不仅散热功能失灵,还会吸收热量,因此夏季运动赤裸身体部位越多会感觉越热,建议运动时穿吸汗的衣服;五是选择项目,适合夏季运动的项目较多,身体素质好可以选强度大的,如游泳、篮球、羽毛球、跑步等,体弱多病的可以选择太极拳、散步。

“五不选”包括:一是不直接上场运动,运动前的热身既可以使肌肉、关节的伸展性和灵活性提升,避免运动损伤,还可以提高细胞内能量代谢率,使肌肉更有力量;二是不直接降温,有人夏季运动后喜欢喝冰饮,或直接进入空调房,洗凉水澡,这些都有危害,人体在运动后体内热量聚集,马上受凉后血管收缩甚至痉挛,这些会对身体脏器造成伤害;三是不大量饮水,运动后大量出汗,盐分流失,大量饮水因电解质紊乱会导致肌肉痉挛、脑血压升高等,建议运动后饮水以少量多次为原则,每次不超过150ml,间隔不短于15分钟,适量饮用淡盐水,保持体内水电解质平衡;四是不直接坐下,剧烈运动使得肌肉小血管扩张,如立即停下来,肌肉停止收缩挤压,进而导致脑部暂时性缺血;五是不带病坚持,夏季高温炎热,带病坚持锻炼容易加重疾病。

赖志凯(摘自《工人日报》)

生活

荔枝过量食用易患“荔枝病”

正值荔枝季,这种清香甜美的水果广受人们喜爱。宋代苏轼曾作诗“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”。但专家提示,荔枝虽美味,却不宜贪多,过量食用易患“荔枝病”。

家住沈阳市的赵毅一次性吃了一大包荔枝后,突然头晕目眩,就诊后被医生告知,这是“荔枝病”的表现。“‘荔枝病’指一些人进食大量鲜荔枝后,出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状,一些重者还可能四肢厥冷、血压下降,甚至出现抽搐和突然昏迷。因为是过量食用荔枝导致的,因此俗称‘荔枝病’。”沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

专家介绍,“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分,但以果糖为主,果糖会刺激胰岛素分泌。当人一次性食用过量荔枝时,大量胰岛素被刺激分泌出来,果糖转变成葡萄糖的速度跟不上,就会导致血糖明显降低,出现低血糖的症状。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝,更容易出现‘荔枝病’。”李涵说。

李涵提示,出现“荔枝病”的症状也无需恐慌,病情较轻的人,可通过喝一点糖水或吃几块糖来缓解;如果病情较重,则需要及时到医院,通过静脉输液、口服葡萄糖等方式治疗。

于也童(摘自新华社)