

智游天下

生活宝典

在博物馆里“富养”孩子

中国妇女报全媒体记者 张峥

看过世界的孩子更强大,给孩子全世界最好的礼物,不如给孩子全世界。

孩子在博物馆过“六一”

今年“六一”儿童节到来之际,全国各地的博物馆不约而同地开展了让孩子走进博物馆的活动。如上海博物馆推出《跟着文物学成语》系列、“穿越风雅宋·我在宋代过端午”等活动,博物馆的老师们为孩子讲述古籍诞生的故事,教习阅读古籍的基本方法,展示藏书印的使用,并鼓励孩子们触摸、观察、比较,一起体验赏析古籍之美的雅趣;内蒙古博物院推出“博物馆之夜——奇探远古世界”活动,邀请小朋友们夜宿博物院,在恐龙脚下安营扎寨,共同领悟生物演化和沧海桑田的自然规律,思考人类作为地球生物大家庭中的一员,怎样做才能真正实现人与自然的可持续协调发展,构建人与自然和谐共处的美好家园;广西博物馆工作人员带着孩子们制作陶艺,通过富有创意的动手活动,让孩子们更好地认识博物馆里的陶质文物;成都生命奥秘博物馆通过独特且极具魅力的生物塑化标本,为孩子们展示真实、精彩的生命信息……

常带孩子参观博物馆的孙女士告诉中国妇女报全媒体记者,在她看来,博物馆是一个国家最平等的公共场所之一。它在有限的空间里为孩子们展示出了这个世界的无限可能,并以尽可能包容的姿态欢迎所有寻求未知的人们。博物馆多元的文化力量和丰富的内容足以让孩子在这里得到精神上的富养。

初二学生小美告诉记者,欣赏西方传统绘画,对自己的钢琴学习很有帮助,不仅提高了艺术修养,也能更好地理解肖邦等古典音乐家的作品。她最喜欢看各国馆藏精品展,“不用出国就可以欣赏全世界的艺术品,学习到丰富的知识,比学校的美术课更有趣。”

事实上近些年来,“在博物馆里富养孩子”,成了很多家长的教育理念,博物馆也随之成为新的“文旅消费地标”。据统计,全国的博物馆总量有4000多家,几乎每个城市都有博物馆。尤其近两年,各类博物馆迎合潮流,推出花样翻新的创意产品和艺术品,更让许多博物馆成为“网红打卡地”。

今年“世界博物馆日”的主题为“博物馆,可持续性美好生活”。“世界那么大,我想去看看。脚步暂且不能到达的地方,眼睛一定要到达。”当博物馆被越来越多的家长看做孩子增长知识、开拓视野的基地,也成为亲子出游必选地点,一个很现实的问题也随之出现:你真的会参观博物馆吗?在博物馆里我们到底应该看些什么?

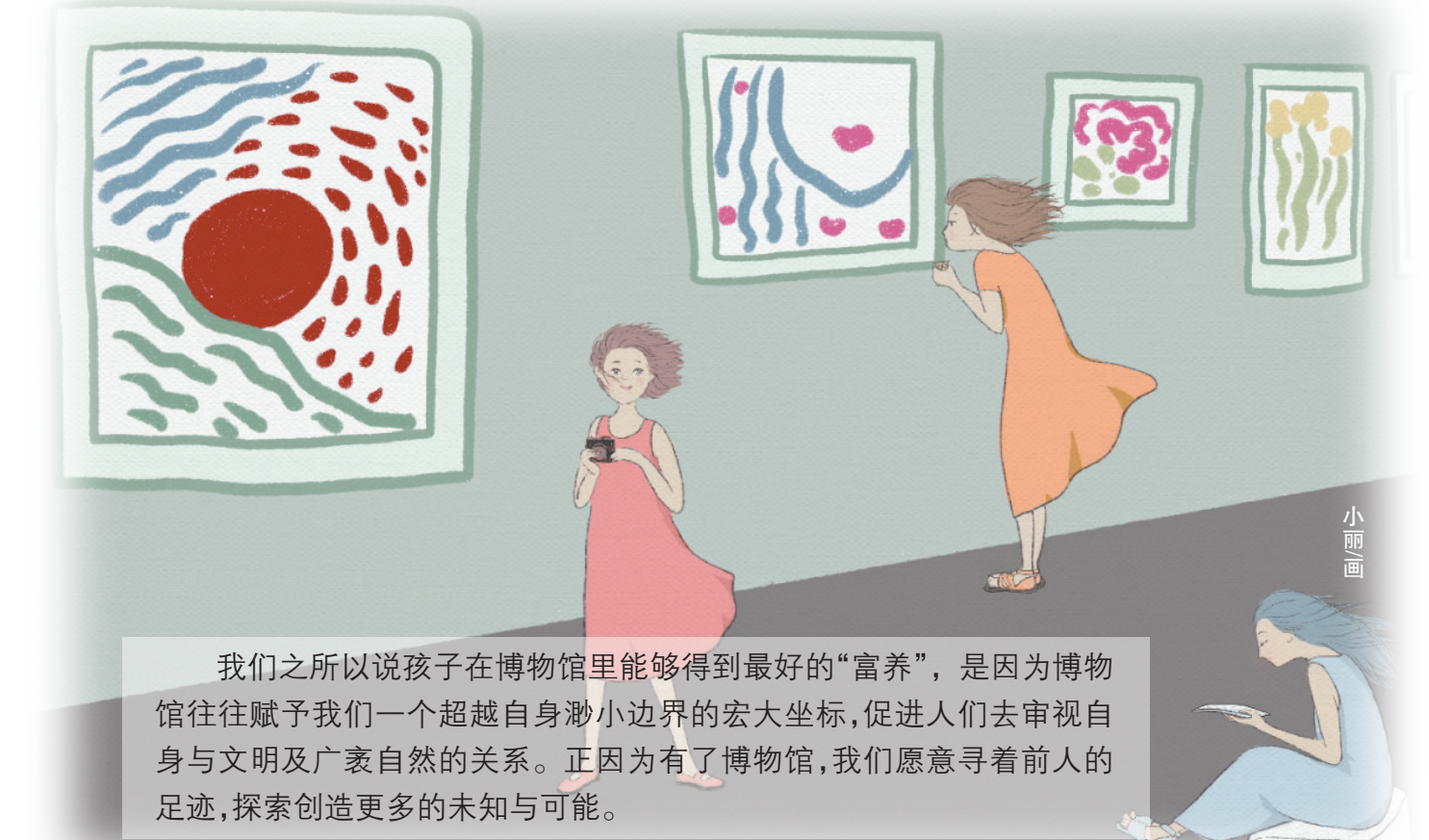
博物馆作为我们终身学习的场所,这里收集着人类的记忆,抵御着岁月的剥蚀,记录着时代的变迁。要想让孩子爱上博物馆,并得到真正的滋养,家长需要注意以下几个问题——

家长:这样带孩子参观博物馆

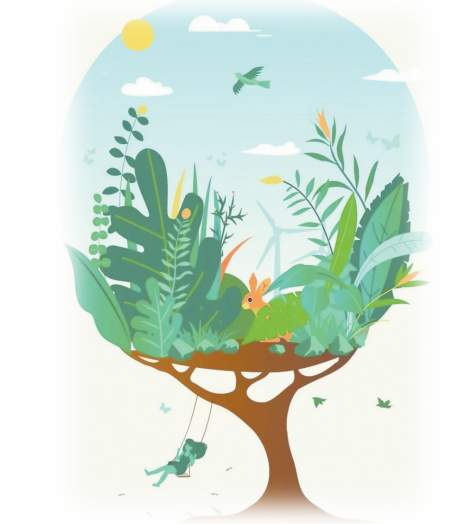
选展注重孩子的参与性。都说“兴趣是最好的老师”,这也是孩子走进博物馆大门的第一把钥匙。只有让孩子觉得博物馆是一个好玩的地方,看展览是一件有趣的事情,他们才能从中获得更多的快乐,才会主动去学习。因此在选择博物馆时,最重要的就是孩子的兴趣:孩子自己学乐器,可以去国家博物馆找找古代乐器;孩子喜欢飞机坦克,那就去军事博物馆看看“真家伙”;孩子爱写书法,可以去西泠印社或石刻艺术馆。

如果孩子没有十分突出的兴趣爱好,建议先从参与性比较强的入手,可以选择文化艺术类、自然科学类博物馆。除此之外,一些专门为儿童设计的博物馆也是可以选择的,

粤西捞粉的粉皮讲究薄而透,夹起撑开,薄如蝉翼。若是坐在有日头照射的位置,挑起粉皮,香气袅袅,晶莹剔透,若做宣纸来写,这阳光的笔触绝对能力透纸背了。



我们所以说孩子在博物馆里能够得到最好的“富养”,是因为博物馆往往赋予我们一个超越自身渺小边界的宏大坐标,促进人们去审视自身与文明及广袤自然的关系。正因为有了博物馆,我们愿意寻着前人的足迹,探索创造更多的未知与可能。



因为这类博物馆更加注重孩子的参与度,能够让孩子在游戏中学习。

“少食多餐”。有些博物馆有非常多的展厅,而一个展厅可能就要耗费很长的时间,那么一天之内势必是无法全部看完的。如果家长带着孩子走马观花,孩子不但吃不消,还可能因过于繁杂而失去兴趣。因此,在参观博物馆前,一定要根据孩子的年龄、展厅的大小和内容等实际情况,合理安排孩子在展厅内停留的时间。时长最好以孩子注意力集中的最长时间为佳,采用“少食多餐”的参观方式。

什么是“少食多餐”呢?以青铜器艺术展为例,在第一次带孩子参观时,目的是让他们认识青铜器,了解青铜器的用途。而第二次参观,就是让孩子了解青铜的制作工艺。就像学习不是一步登天,知识的累积也不是一蹴而就,博物馆的参观也绝非一次即可。只有循序渐进的参观方式,才能让孩子更好地吸收知识,将所听所闻转化为自己可用的知识库。

游戏化学习。博物馆有时是冰冷的,讲解的知识内容对孩子而言也缺乏吸引力,这种时候,家长可以设计一些有趣的环节,或带他们参与博物馆中的一些活动。比如,可以尝试和孩子一起参与博物馆的知识竞赛、和孩子一起制作博物馆手账、进行博物馆寻宝等。这样既能引起孩子的兴趣,还能在互动中增强体验效果。

不过需要家长注意的是,千万不要让逛博物馆变成“无形的任务”,更不要期望孩子在博物馆中记住所有的知识点,尤其是年纪较小的孩子。逛博物馆更多的目的是让孩子在轻松愉快的过程中,收获自己的兴趣。如果孩子在某个展品前驻足停留,那就把足够的时间留给他琢磨和思索吧。

向孩子提问。在参观的过程中,家长可以向孩子提出一些开放式的问题,比如“你会看这件展品这么久呢?”“你觉得它什么地方好玩呀?”这些没有统一答案的开放式问题,可以引导孩子进行思考,让他们的大脑动起来。孩子在与家长的问答过程中,也锻炼了表达能力。家长有意识地引导孩子进行发散性思维,比单纯记住展品的名字、年代、用途更有价值。

当然,孩子都是“十万个为什么”,有很多天马行空的问题让你招架不住。其实,家长们也不见得都要回答,可以用“你是怎么想的?”这些反问引发孩子独立思考,之后再带领孩子一同在博物馆中寻找答案。如果在逛博物馆期间不能解决问题,那么就可以把问题带回家,引导孩子从其他渠道探索答案。

在博物馆里欣赏“三种美”

看藏品历史之美。参观博物馆,最重要的就是参观其中的展品,当一件件藏品展现在我们眼前时,一同展开的还有藏品背后的独特故事。以中国古代文化历史展品为例,中华上下五千年的历史文化以及古代审美表达,都隐藏在这些藏品之中。每一件文物都藏着中国几千年来文化符号,都具有独特的历史文化内涵和美学价值。

这些藏品背后的故事,或许记录了三国时期的刀光剑影,或许展现了宋朝人极致的美学,或许诉说着明清的宫廷繁华。通过这些藏品,能让几千年前的生活、物品、文化展现在孩子面前,让他们通过具体的物品感受到遥远的文明。

看展陈创意之美。“一个建筑的内部空间便是那个建筑的灵魂”。博物馆从展陈尺度,到空间序列,再到展陈方式,都体现着一个博物馆的灵魂和文化支撑。

一些经历了几个世纪的博物馆,从最初的“以物为本”发展到今天的“以人为本”,更

加从观者的角度出发,注重参观者的情感体验。每一个展陈都反映了不同历史时期的文化特质、审美风尚,营造出了独属于这个博物馆的文化氛围,形成了独有的场域空间。这使得观众能够沉浸其中,每个人都能成为博物馆的参与者,而不是旁观者。身临其境的沉浸式体验,也更容易让孩子集中注意力。

比如苏州博物馆,整体布局 and 苏州园林中的建筑有着异曲同工之妙,展厅有主有次,就像一间间小房子一样,让人感觉行走在苏韵十足的园林之中。这样不起眼的空间布局,很多人在逛博物馆时都不会注意到,但如果用心观察细细品味,便会因这些细节而收获更多美和感动。

看文创设计之美。以往,博物馆在很多人的印象中,是陈列着千年古物的冷冰冰的展览馆。里面的展品是高岭之花,被束之高阁,人们只能隔着玻璃远远地观望。而文创产品的出现,恰好弥补了博物馆不够亲民的弊端。文创雪糕、考古盲盒、国风节目,丰富多彩的文创产品一次次“出圈”,带有每个博物馆特定“文化符号”的文化创意产品,让文物变得鲜活起来,让人们充分感受到“国宝不止一面”。

同时,博物馆的文创产品是“守正出奇”最好的诠释,在尊重历史和文物的基础上,凭借创意打动人心。而孩子也能在文创产品中与文物互动,增加体验感和趣味性,并且通过对文物的想象,增加孩子的想象力和创造力,说不定他就能成为一名小小文创家。

总而言之,在博物馆细细品味那些“活”起来的文物,“潮”起来的藏品,品味文创产品的万千风味,这种体验千万不能错过。

我们之所以说孩子在博物馆里能够得到最好的“富养”,是因为博物馆往往赋予我们一个超越自身渺小边界的宏大坐标,促进人们去审视自身与文明及广袤自然的关系。正因为有了博物馆,我们愿意寻着前人的足迹,探索创造更多的未知与可能。在这里,我们得以窥见宇宙的形成、生命的诞生。在这里,我们得以见证文明的初兴、国家的崛起。这里保存着过去、现在和未来的共同记忆,凝聚着一个国家、一个民族不灭的灵魂。博物馆促进了人类对于文化和自然的尊重,彰显出我们对美好生活的向往;也建立起人类探索美好生活的文明档案,时刻提醒并敦促我们为人类的未来而不懈努力。

记忆中的味道

茂名街巷,捞粉如蔷薇处处开

蔡浩杰

在广东茂名大大小小的街边早餐店,总能听到这样的点菜声:“白粥和捞粉。”这两种做法最简单的食物,点单率超级高,是茂名早餐的标配。

那日,我还没来得及卸下行李,就匆匆赶赴宝安聚餐地点。许大师不断开玩笑说:“小跑过来,等你开台。”我一路小跑,一来真怕一桌人等着,二来只想快点到店,看看这传说中的粤西小馆有多地道。快一点,再快一点。

事实证明我多虑了。当我气喘吁吁坐下,跟新朋旧友一一打了招呼,听到有人说“刚开始,慢慢来”。我倒了杯温茶暖胃,一边与朋友低语,一边趁着大家谈笑的间隙,迅速搜索着期待已久的熟悉又陌生的身影——捞粉。

米浆蒸熟,大刀切条,淋上特制香油和酱油,撒上蒜末、芝麻,一碟地道又好看的粤西捞粉便大功告成。粤西捞粉的粉皮具有薄、滑、韧的特点。不同于潮汕肠粉的粉皮厚实,粤西捞粉的粉皮讲究薄而透,夹起撑开,薄如

蝉翼。若是坐在有日头照射的位置,挑起粉皮,香气袅袅,晶莹剔透,若做宣纸来写,这阳光的笔触绝对能力透纸背了。米浆铺得大而薄,褶皱也更为密集,卷起来的粉极具韧性,也正是这百褶裙摆般的构造,给酱料的附着添了些面积。夹一箸粉,米香裹着酱香在咀嚼间爆开,着实享受。

粉皮若是白粉,酱料染上的黄褐色,便像极了黄甲,隐隐约约透露着低调和傲娇。“粉的差别不大,最精彩的是店家的油。”橙哥扛着几支果酒进来,扒拉一小碗捞粉后,对此粤西名吃赞叹不已。但凡问及粤西老板,八成会告诉你,这是老家寄来的油,甚至会从后厨提着油桶,坚定说道“自家酿的”,一脸自豪。

之前在广州的住处,楼下一家早餐店,老板是化州人。除了拿手菜香油鸡,捞粉也甚是紧俏,尤其是花生油香极了。有一次去得晚了些,自家炒的辣椒圈也没了。“用完这一瓶,下个月又得回化州驮油回来咯。”言语间老板好似埋怨,又好像在炫耀。

和化州香油不同,吴川捞粉的油则加了韭菜。韭菜炸至发黑发干,又加进葱姜等香料,香油的层次更为丰富。想起前年冬天在上海吃的葱油面,饥肠辘辘时,葱油香气甚是治愈,而这韭菜油捞粉做早餐,让人没理由赖床吧。

粤西捞粉,乍一看真谈不上多么高端。可恰恰是简单的食材,赋予每一个早晨无与伦比的期待。单单是粉皮,要讲究陈米制作,米太新,则弹性不够。而油的制作,更是费时费力,火候与时间的把控,更显厨师经验。

茂名的朋友曾介绍捞粉配粥的吃法,一是习惯,二是美味。米汤的稠配上捞粉的弹,间或还有蒜的辛辣和油的醇香,想想都十分诱人。

许大师转身去对面街买牛杂时,橙哥又点了一份捞粉。粤西牛杂配捞粉,原汁原味,若是来个粤西全家桶套餐,牛杂和捞粉都必须拥有姓名。

杯盘狼藉间,又一碟香喷喷的捞粉上桌了。

中国纺织建设规划院工程师 宋立丹

夏天到了,人们的户外运动也多了起来。那么在挑选专业的户外运动服装时,除了要考虑颜色是否喜欢,更须关注服装的安全性。在许多运动场景中,服装颜色是可以起到防护、警示等作用的。

荧光色泳衣更安全

泳衣的选择不仅要考虑舒适与好看,安全性也是非常重要的一个方面。那么,泳衣应该怎么挑颜色呢?

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响。实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色,如荧光橙色、荧光绿色、荧光粉色、荧光红色等。

荧光色泳衣可以提高儿童在水中的可见度,有助于家长或安全人员看护在水中的儿童。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色,实验中这些颜色的可见度欠佳或者会与环境混为一体,而不易察觉。这个实验结论同样可以适用于成人选择泳衣的场景。

防晒到底选深色还是浅色?

面对火热的太阳,大家往往倾向于选择浅色服装,感觉会比较凉爽,但这种情况下会有较多的紫外线透过面料投射到皮肤上。而深色系的服装,大部分紫外线会被服装面料吸收,透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。

以最常见的运动服装面料——涤纶为例,研究发现涤纶面料的颜色对防紫外线辐射性能的影响从大到小依次为:黑色、藏青色、红色、深绿色、紫色。由此可见,黑色、藏青色、红色的涤纶面料防晒性能较佳,但深色服装同时也会因吸收了大量紫外线造成服装本身的温度升高,使人感到闷热。

现在有一些运动服装,则会采用专业的防紫外线面料(这里是指符合国家标准 GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的防紫外线纺织品,达到UPF>40,UVA透过率<5%),这类面料经过专门的防紫外线加工工艺,能提供足够有效的防紫外线功能。此时服装的颜色则不是关键的防紫外线因素,此种情况下可以选择浅色系的运动服装,达到防晒而不闷热的效果。

浅色系不容易被蚊子叮

蚊子具有趋暗的习性,穿着深暗色(如黑色、暗红色等)的服装更容易招蚊子的叮咬,而浅色系(如白色、浅黄色等)的服装则可以减少被蚊子叮咬的概率。

跑步与骑行选这些颜色的衣服

在城市道路进行跑步或骑自行车,在服装颜色的选择上应该尽量鲜艳醒目。有研究表明,在白天的光线下,荧光黄绿色是最佳的选择,此时人的眼睛对这一颜色的波长最为敏感。

到了夜晚光线昏暗时,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好选择有反光材料的服装或者在合适的部位配上专业的户外反光带,增加自己的可见性,防止发生碰撞。

徒步探险这些颜色更安全

户外探险也成为越来越流行的运动,不同的探险场景下,对服装的颜色会有不同的需求。例如,丛林探险从安全角度考虑,应穿着与环境颜色反差较大的颜色,提高自己的可见性,避免绿色、浅黄色等,这样便于得到同行人员的关注。但是从生态保护的角度考虑,则最好采用与环境颜色相仿的迷彩色以免惊扰到在丛林里生活的动物,所以丛林探险的着装颜色要根据具体情况在外层服装和内层服装之间做好合理安排。

而洞穴探险的环境一般较为黑暗,应该选择跟夜跑环境下相似的高亮度颜色服装,并配有反光材料。沙漠探险则需要避免选择与沙漠颜色相同的色系,而要选择红色、橙色等亮色。

一些运动场景中,特定颜色能起到防护、警示作用

户外运动服装不能只考虑赏心悦目

