

“小而美”的博物馆为何突然大量走红？

□新华社“新华视点”记者

杨湛菲 刘美子 马晓洁

刚刚过去的“五一”假期，多地曾“名不见经传”的博物馆迎来客流高峰。洛阳龙门博物馆接待游客总量达3.7万人次，接近二里头夏都遗址博物馆；湖北省云梦县博物馆迎来2.4万余人次观众；安徽楚文化博物馆更是接待了超7.7万人次。

在“文博热”背景下，一些中小博物馆凭自身特色成功“逆袭”成为“网红”。

“小而美”的博物馆火了

社交媒体上，有关“中小博物馆”“小众博物馆”的讨论和推荐热度走高。“拒绝人挤人”“免预约免排队”等关键词成为“流量密码”。

《2024抖音博物馆年度数据报告》显示，这一年平台上的博物馆账号数较上年增长127个，新开通账号的博物馆大多在二三线城市，十堰市博物馆、洛阳博物馆等小城博物馆粉丝量迅速超过1万。

走红的小中博物馆，各有各的“美”：湖南桃江县博物馆坐落在景区内，享受到景区游客带来的红利，开放一年半不到，达25万人次参观；山西晋商博物院推出算盘创意手作、晋商密押破译、瓦当拓印等沉浸式体验，孩子们乐在其中；四川自贡盐业历史博物馆记录了自贡井盐文化的历史背景和技术进步……

和大馆相比，“出圈”的中小博物馆大多特色鲜明、多元活泼，让观众在短时间内快速了解一地一物的全貌。



儿童、老人、孕妈妈……特殊人群这样做好体重管理

□新华社记者 温竞华

超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素，当前我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。

5月17日至23日是全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。以营养和运动为基础的生活方式干预是体重管理的核心措施，儿童、老年人、孕期哺乳期女性等特殊人群该如何科学控制体重？营养专家给出建议。

肥胖儿童：减重把握“吃、动、睡”

当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%，儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

天津市儿童医院营养科副主任营养师林莹说，肥胖会影响孩子的呼吸系统、心脑血管系统、骨骼发育等，儿童期肥胖还会给成年健康带来“三高”、冠心病、肥胖相关癌症等远期危害。

专家指出，儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样：每日摄入12种以上食物，要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类，每周摄入25种以上食物。

用餐顺序最好是先吃蔬菜，再吃鱼禽肉蛋豆类，最后吃谷薯类。蔬菜的膳食纤维可以增加饱腹感，稳定餐后血糖，减少胰岛素波动。

同时，超重肥胖儿童应在专业人员的安全评估和指导下，结合自身运动能力循序渐进运动，可从每天20分钟慢慢增加时长。应保证每周3至4次、每次20至60分钟中高强度运动。

“睡眠上，5岁以下儿童应保持每天10—13小时睡眠时长，6—12岁儿童应保持9—12小时，13—17岁青少年应保持8—10小时。同时，每天久坐时间不超过1小时，视屏时间越少越好。”林莹说。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康建议，定期监测超重肥胖儿童的身高、体重和生长曲线，在不影响正常发育的前提下，控制体重增长速度。学龄前儿童通常不推荐药物和手术治疗。

老年群体：腰围指标很重要

随着年龄增长，老年人的代谢能力、咀嚼能力和感觉器官等逐步退化，可能导致营养不足或营养过剩。专家提示，对于老年人群特殊的生理和营养状态，应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估，制定相应营养和运动方案。

解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华说，研究表明，老年肥胖患者减重对冠状动脉疾病、2型糖尿病等代谢性疾病有显著改善，但可能对骨密度和瘦体质量有轻微负面影响，尤其是老年女性更易增加骨质疏松和骨折

的风险。“古墓探宝 妙游地宫”等沉浸式游览项目备受年轻人欢迎。

“观众在这里接触到的不是孤立的器物，而是完整的中国传统墓葬文化。这种体验，正是我们区别于其他博物馆的核心竞争力。”分析走红原因，洛阳古墓博物馆副馆长张建文说。

对于中小博物馆来说，尽可能延长观众在馆时间十分重要，在提升线下体验的同时，促使观众进行社交媒体分享。

——文商旅结合，融入日常生活。为了提升“存在感”，增加博物馆与公众的接触，一些中小博物馆选择将特色展览融入商圈街区；还有公共商业空间引入小型博物馆，以提升其文化场域特色。

以古陶瓷与古灯具为特色的广东中山龙泉博物馆坐落于同名酒店中，为当地灯饰产业的发展增添了文化色彩；位于宁波海港城内的地质宝藏博物馆，实现了博物馆观众流量与商场消费者流量的双赢共促……博物馆与人们日常生活的联系越发紧密。

将资源限制转化为创新动力

对于中小博物馆来说，馆藏文物数量和级别有限、号召力不足的问题客观存在。自2021年国家文物局明确提出实施中小博物馆提升计划以来，吉林、四川、河南等多地出台“大馆带小馆”等举措助力中小馆提质升级。

例如，青岛市城阳区博物馆先后引入陕西历史博物馆的陕西周秦汉唐文物精华展、敦煌研究院的敦煌石窟艺术特展等，不仅让中小博物馆分享到大展

的影响力，也丰富了当地的文化体验。

有中小博物馆工作人员反映，由于人手不足，博物馆的语音导览、线上展览、互动屏、文创设计等均由本馆工作人员来操刀，整体水平有限。文物内涵阐释不充分、表达不生动等情况也较为普遍。

山东省青州市博物馆研究馆员王瑞霞建议，充分利用文博系统已退休或接近退休年龄的专业技术人员组成业务工作小组，深入到中小博物馆，在一定时间内帮助中小博物馆提升业务能力。

中小博物馆的优势在于在地性。在积极向外借力同时，也要加强自身建设，探索更多合作模式，实现可持续发展。

徽州历史博物馆将“夜游”博物馆与现代剧情表演创新结合，举办两年便成为歙县文旅重要IP，旅游旺季日均接待游客超4000人次；“五一”假期河北定州博物馆文创产品购物店销售额较去年同期增长了216%……一些中小博物馆成为当地激活文旅消费的“破圈”密码，为旅游大产业蓬勃发展注入新动力。

沈阳市文博中心主任李声能认为，中小博物馆可以通过征集老物件、老照片等与当地生活、文化相关的藏品等方式，将散落在民间的有收藏价值的物品纳入展陈体系，盘活社会资源的同时加强与观众的情感联结。

专家指出，基层博物馆要勇于尝试，开拓思路，利用实地宣讲等方式开展基层社会教育活动，进社区、进学校，为广大公众提供层次多样的文化服务供给。

（新华社北京5月18日电）

子弹库帛书《五行令》《攻守占》顺利抵京

5月18日，在北京首都机场航站楼工作间内，由工作人员将文物帛书从外包装箱中取出交由国家文物局局面进行现场查验。

5月18日，流失海外的子弹库帛书《五行令》和《攻守占》搭乘中国国际航空公司航班安全降落北京首都机场，经国家文物局相关工作人员查验后，通过海关快速通道顺利通关，流失美国79年的珍贵文物回归祖国。

子弹库帛书1942年出土于长沙子弹库楚墓，是目前出土的唯一战国帛书，也是迄今发现的中国最早的帛书和首个典籍意义上的古书，对于中国古文字、古文献研究以及学术史、思想史研究具有不可替代的重要价值。子弹库帛书分三卷，此次回归的《五行令》和《攻守占》为子弹库帛书第二卷、第三卷。

新华社记者 李贺 摄

和产后三个关键时期，可能导致女性体重增加、产后体重滞留，带来超重和肥胖的风险。

中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国女性孕产期体重增长平均达14公斤，有41%的女性孕产期体重增长超过推荐范围。而且，女性产后体重难以恢复到孕前水平，产后1至2年较孕前体重平均增重3公斤，有39%的女性在产后半年、1年和2年内体重滞留超过7公斤、6公斤和5公斤。

赖建强说，肥胖会增加育龄期女性患2型糖尿病、高血压、血脂异常等心血管代谢性疾病和月经不调、子宫内膜癌、乳腺癌等特定疾病的风险。此外，肥胖女性还可能出现生育特征受损，如围产期胎儿死亡率升高、泌乳能力下降、乳汁营养降低等，对后代生长发育产生不良影响。

于康说，做好女性孕产期体重管理，应注重合理膳食和主动运动，“孕前期维持健康体重，合理膳食，适当增加运动；孕中期维持体重合理增加，选择低GI、优质蛋白、低脂食物，每周适度运动150分钟；产后保持膳食多样，避免过量，逐步提高运动强度和减重。”

专家建议，孕期和产后女性多做有氧、力量、柔韧性、平衡性和盆底肌训练。孕妇应在较凉爽的条件下进行运动，如在阴凉处或清晨锻炼；尽量避免在高温高湿环境下运动，避免骑马、高山滑雪等较为颠簸的运动。

（新华社北京5月18日电）

□新华社记者 吴思思 陈露缘

为逛博物馆，游客秦岚特意去簪了花。“簪花围”的妆造是福建泉州当地蟳埔女的传统造型，在泉州市博物馆前，秦岚以独特的簪花造型打卡拍照，“我想以一种更接近历史的方式感受当地的文化。”她说。

和秦岚有相同想法的年轻人不在少数。“罗衣何飘飘，轻裾随风还。”寻找曹植笔下的美人，也不再只依靠想象力，在洛阳博物馆里，绾青丝、贴花钿，满目皆是仙气飘飘的汉服妆造。与之相对的是博物馆里一个女俑身上展现的发型和服饰的变迁，它们跨越千年而来，与参观者们隔“窗”交流。

在故宫博物院过一把“格格”瘾，或是穿上战国袍在荆州博物馆与出土的先秦丝织品来一场隔空对话，如今，配合展览主题穿上特色服装的沉浸式逛展，已成为年轻人打卡博物馆的新潮流。精美的文物、艺术气息浓厚的展陈设计、或仿古或现代的博物馆建筑风格……“这里是最接近历史的地方，也是最有‘穿越感’的地方。”“博物馆迷”欧阳佳悦说，根据不同博物馆展品的特色，换上不同的造型，能让她更沉浸其中。

“民俗服装让公众以轻松姿态融入文化场景，从‘旁观者’变为‘参与者’，提升对文化活动的主动参与热情。”广西大学工商管理学院教授刘民坤说。

2024年全国博物馆全年接待观众超14亿人次，相较于2023年的12.9亿人次再创新高。“博物馆热”持续升温，青年是主力军。以中国国家博物馆为例，2023年和2024年进馆参观的35岁以下年轻观众占比均超过60%。在年轻人的参与下，一些文物以一种独具趣味性的方式被发现，与当代年轻人产生情感共鸣。

在江西景德镇中国陶瓷博物馆，“沉思罗汉”前挤满了拍照打卡的人。只见它眼角微垂，嘴角抿起，勾勒出一丝无奈的弧度，这份神态被网友精准捕捉，冠以“无语菩萨”的网名，制作成系列表情包火爆网络。文创系列产品也随之跟上，手机壳、耳机盒，“无语菩萨”成为文创界的一大IP。

用表情包的方式打开古文物，年轻人逛博物馆有了新的乐趣，沉默的文物不知不觉“活”了过来。古今之间的情感互通，激发了磅礴想象力，也让年轻人的情绪抒发有了新的载体。

梳着同样的双髻，脸上点缀着腮红，在洛阳博物馆，这对仅有17厘米、来自北魏时期的彩绘陶牵手女俑原本在林立的文物中并不突出。就在今年，这对牵手千年的陶俑被“闺蜜”感情连接到了现代，一下子成为了博物馆最热门的打卡点位之一。短视频平台上，“和千年闺蜜拍同款”等话题播放量破亿，评论区既有学者讲解服饰演变，也有不少人晒出自己的闺蜜照。

文化的传播由展内延伸到展外，静态文物有了不一样的“活化”方式。

文物提供“情绪价值”，与之而来的是消费潮流的跟进。早期的博物馆文创产业中，爆款产品还需要以知名度高的国宝文物为载体；如今的文创产业则尝试以受众“情绪共鸣”为引导创造新的“流量密码”，让承载的文物有了更广延伸。

陕西历史博物馆推出了“仕女日常”盲盒，仕女们以各种造型演绎着一幅幅唐朝仕女的“现代生活图鉴”；另一边，三星堆的青铜小人围坐一桌打麻将，充分展现着巴蜀地区的“松弛感”。

从沉浸式逛展到“情绪文创”产品出圈，博物馆的参与式浪潮正在不断创新。新的尝试来到了博物馆以外的空间，快闪、夜游活动、文创市集甚至剧本杀，通过社交场景结合文旅经济的同时，博物馆的社会角色也愈发深厚。

“有商船到！”嘹亮的呼声打破夜色，也瞬间将人拉回到2000年前的合浦港口。广西壮族自治区北海市合浦县曾是古代海上丝绸之路的重要港口，如今，在合浦县的海丝首港景区，舟楫往来，商贾云集的盛世画卷得到重现。合浦汉代文化博物馆副馆长林娟说，景区充分利用博物馆的文物信息和资源，联动搭建了旅游线路，对海丝文化做了演绎式还原。

四川大学历史文化学院院长吕红亮说，年轻人“参与式”打卡博物馆，是很好的一个宣传、理解文物的手段，“但是如何让这种大众化的参与不仅仅停留在表层拍照打卡，而是转变为切实的文化传播，这或许将是今后博物馆火热背后的持久课题。”

『参与式』打卡博物馆，在文物的静默中寻找共鸣

（新华社南宁5月18日电）

（上接第一版）

要严格落实带头过紧日子要求。新修订《条例》就加强党政机关经费使用管理，完善政府采购监管办法，优化政府投资方向和结构，从严从紧管理党政机关国内差旅活动、因公临时出国（境）活动、公务接待活动、公务用车、会议活动、办公用房，强化节约集约利用资源，提出了更高标准、更严要求。各级党政机关要严格落实好过紧日子各项制度落实，勤俭办一切事业，从严从简、精打细算，强化约束、严控支出，把有限的财政资金用在刀刃上，腾出更多资金用于发展所需、民生所盼。

要切实树立和践行正确政绩观。新修订《条例》突出强调各级领导机关和领导干部必须树立正确政绩观，严禁搞劳民伤财的“形象工程”、“政绩工程”。决策失误是最大的浪费。各级领导机关和领导干部要牢固树立正确政绩观，完整准确全面贯彻新发展理念，制定发展规划、出台政策措施、决定重大事项都要力戒大手大脚、寅吃卯粮，要把有限的财政资源用在抓改革、促发展、干实事上，确保党中央关于高质量发展的各项决策部署真正落地见效。要坚决到治各种形式的“政绩冲动症”，对领导干部政绩观错位，重大决策失误特别是搞“形象工程”、“政绩工程”造成严重浪费的，必须严肃追究责任。

要狠刹铺张浪费歪风邪气。新

修订《条例》针对强化“四风”纠治特别是深化整治铺张浪费现象，进一步严明纪律要求、让制度长牙带刺。要结合深入贯彻中央八项规定精神，严格落实政府采购、公务活动、公务用车、会议活动、办公用房等节约规定，严禁超标准采购或者购置奢华物资设备，严禁超标准公务接待，严禁超标准建设或者豪华装修接待场所和办公用房，严禁为公务用车增加高档配置或者豪华内饰，坚决防止在节庆展会论坛、运动会、赛会等活动中互相攀比、大操大办、铺张浪费，坚决防治和纠正政务服务中的“面子工程”。

要扎实推进节约型机关建设。新修订《条例》对各级党政机关深入推进节约型机关建设进一步提出要求。各级领导机关和领导干部要坚持以身作则、以上率下，中央和国家机关各部门应当在厉行勤俭节约、反对铺张浪费上走在前、作表率。要推动各级党政机关及其工作人员深刻领会《条例》精神，树立节约观念、俭朴意识，节约集约使用资金资源，带头开展粮食节约行动，坚决杜绝各种资金资源浪费。要建立健全反浪费监督检查机制，加大监督力度，强化责任落实，持续深入推进节约型机关建设，以优良党风政风引领社风民风，在全社会进一步营造浪费可耻、节约光荣的浓厚氛围。

（新华社北京5月18日电）