

# “小而美”的博物馆为何突然大量走红?

新华社 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。走红的中小博物馆,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。“历史上看起来并不起眼的地方,却能在这里被细化成独属于岳阳的历史文化。”观众贾女士对参观湖南岳阳市博物馆的经历记忆犹新,“尤其是在岳阳楼部分,把‘滕子京谪守巴陵郡’的前因后果都解释得清清楚楚,让我了解了之前干了什么、为什么被贬等这段历史。”

不做“百科全书”,只讲好本土故事;在安徽楚文化博物馆副馆长常远霞看来,中

小博物馆就像历史拼图中的细节图,致力于挖掘本土历史文化资源,做好价值阐释。

## 推陈出新形成差异化竞争

有博物馆学家曾言:“博物馆不在于它拥有什么,而在于它以其有用的资源做了什么。”中小博物馆火起来的背后,离不开持续创新、用心经营。——小切口策展别具匠心。上海观众李女士趁“五一”假期来到杭州市临平博物馆,参观“国色——中国传统色彩中的文化现象”展。她表示,展品虽不多,但每一件都精彩绝伦,古人的色彩应用展现出对自然和社会秩序的理解,让她对中国传统文化有了新的认识。

蓝釉爵杯陈列在静谧的时空窖藏、元代石刻融入徽派雕刻长廊……安徽徽州历史博物馆以“精品文物群”为重点,对特色文物进行针对性展陈,营造沉浸式的观展环境。中小博物馆的馆藏特点让“一物一策”展陈开发成为可能。

——用新体验吸引观众。洛阳古墓博物馆近年由“冷门”变“爆款”,推出的“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。

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。



5月10日,游客在岳阳市博物馆参观。新华社 陈振海 摄

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”博物馆与现代表情表演创新结合,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。

## 带饭上班、吃轻食、限时进食……年轻人热衷选择多种饮食策略

## 应对“职场肥胖”,健康与减重同受关注

《工人日报》张小简

“受够了吃外卖,做饭成了一项自我要求”“每顿饭都会计算热量,严格控油控糖”“采用‘16+8’和轻断食法控制体重”……记者采访了解到,随着健康意识增强,越来越多的职场年轻人选择带饭上班,或尝试减脂餐、轻断食,以实现饮食营养均衡和体重管理。

近日,人力资源服务商前程无忧的一项调查显示,78%的受访者在过去一年内进行过系统的体重管理。控脂、减重、塑形等已成为很多职场人的生活常态。对此,中医临床营养科医生等专业人士表示,鼓励职场年轻人带饭上班,但建议不要盲目减重,先注重饮食的均衡营养摄入,再根据不同需求调整饮食习惯。

### 一些职场年轻人选择带饭上班

工作压力大、生活节奏快,导致吃饭问题困扰不少职场人。“工作忙时只能吃外卖,但总担心食材不卫生”“工作地点在CBD写字楼,附近可选择的餐馆就那么几家,而且不便宜”……说起上班吃饭问题,很多人一阵皱眉。

年轻律师何雅欣刚到上海工作不久,由于常受吃饭问题困扰,一旦有空,她会尽量自己下厨并带饭上班。为此,在租房时她特意选了带有厨房的民居。

来自北京的健身爱好者刘一凡认为,自己带饭更方便计算一天内摄入食物的热量,并在调味品上进行自由选择。

近年来,职场年轻人的健康意识不断提升,他们在餐饮消费时更注重对健康和品质的追求。2024年的一项调查显示,相较于2018年,自带饭菜的职场人比例有所上升,占比为15%。

湖北省襄阳市中医医院临床营养科主任周耀辉医生在接受记者采访时表示,长期依赖外卖和周边餐馆,可能导致饮食结构单一,营养摄入不均。《中国居民膳食指南》建议居民平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。“年轻人做饭带饭能选择丰富多样的食材,并且控制食材质量和油盐摄入量,相对安全 and 健康。”

### 吃轻食、限时进食应对“职场肥胖”

职场压力大、饮食不规律、长期久坐……容易导致“职场肥胖”甚至是“过劳肥”。上海某国企员工小昱也有类似困扰:“上班时容易吃多,而且不方便运动和代谢,长胖简直是轻而易举。”

4月27日,前程无忧发布的一项职场健康管理专项调查显示,近一半的职场人在工作后体重明显增加。记者观察到,为管理体重和身材,许多职场年轻人采取多种饮食策略对抗肥胖。

例如,部分年轻人选择吃轻食简餐,以

凉拌、水煮、蒸烤等方法烹饪低脂肪、低热量、低糖分且高纤维、高饱腹感的食物。还有一些年轻人采取“16+8”限时进食法控制体重,即每天在8小时内完成进食,其余16小时禁食。

刘一凡就是限时进食法的体验者之一:“一般上午11点到12点吃一顿饭,会吃得丰盛些,晚上6点半前再吃一顿简餐,比如香蕉、酸奶、鸡蛋和水果。”

复旦大学上海医学院助理研究员史俊峰对记者表示,轻食简餐提供的能量不一定能满足所有职场人的需要。每个人应根据工作类型和身体状态选择合适的饮食方式,不能盲目追求少油、少盐、少碳水。“例如,高强度脑力劳动需要补充糖分来满足大脑供能需求,而体力劳动则因为大量排汗,需要补充电解质,包括适当补充盐分。”史俊峰说。

关于应对“职场肥胖”,史俊峰告诉记者,限时进食法有一定科学依据,餐后的肝糖原和肌糖原消耗殆尽需要12至14小时,脂肪则是从第16小时开始消耗。但是,他也提醒,需要注意在8小时内少食多餐,一顿饭不能吃得太饱,保证饮食规律,同时多摄入优质蛋白、膳食纤维和微量元素。

### 应保证营养均衡、饮食规律

尽管职场年轻人越来越注重饮食健康,但是繁忙的工作安排可能还是会影响其进食规律和节奏。何雅欣告诉记者,她

经常加班到晚上9点左右才有时间吃晚饭,出差驻场时可能下午5点才吃上当天第一口饭。职场上类似何雅欣的情况不在少数。

此外,“早餐自由”也成为一些职场人的“奢侈品”。智联招聘最新发布的《2024职场人衣食住行调查报告》显示,27.1%的职场人为争取更多睡眠时间而选择放弃早餐。还有一些职场年轻人直接用咖啡代替早餐。

对于工作压力大、生活节奏快的职场人而言,如何吃得营养健康,并且能合理控制体重?营养学专家的建议是,先保证营养均衡、饮食规律、少食多餐,再根据自身需求来调整饮食习惯。

对于工作忙碌导致的饮食不规律问题,周耀辉建议:“如果就餐没有固定时间,两餐间隔太长,建议随身携带酸奶、坚果和香蕉类的小零食和水果,它们有更低的升糖指数和更高的蛋白含量,人体吸收慢,也能有效缓解饥饿感。”

某运动医学专业人士告诉记者,“不吃早饭只喝咖啡,会导致营养摄入不足,长期下去可能引发胃病,还会影响全身的代谢,一旦代谢降低,各种器官都会受影响,建议规律吃早餐,简单吃片面包喝杯牛奶也可以。”

对于有健身习惯的年轻人,史俊峰提示,健身后除了适当补充蛋白质,还应增加电解质、少量糖类和脂肪的补给。需要注意的是,过量补充蛋白会加重肾脏和肝脏的负担。