

# 小小文博讲解员

洪梅

每个人的爱好不同，有人喜爱跳舞，有人喜爱看书，而我则喜爱去博物馆看文物。生日这天，我到了四川博物院参观。2015年，我们一家三口来成都旅游，第一次入馆观展，留给我印象最深刻的是馆内张大千先生敦煌的临摹画展。这一次能看到什么瑰宝呢？

刚走进馆中，一个身穿校服的小男孩向我走来，礼貌地问我需不需要讲解。小同学社会实践必须支持，我连忙说：“好啊，谢谢你。”他个子不高，一看就是小学高年级学生，圆圆的脸庞，弯弯的眉毛下面是一双闪亮的眼睛，圆圆的鼻子，厚厚的嘴唇，给人以憨厚的印象。

在得到我肯定的答复后，他边伸出右手示意

方向，边有礼貌地说：“请往这边走。”

然后，他开始用稍快的语速进行讲解，刚听了几句我就有点后悔了，因为他是跳跃性讲解，有的展品都不讲直接绕过去。在讲解的间隙，我询问为什么不能一一讲解，他回答说那样需要背的解说词多，工作量太大，所以选择部分重点进行讲解。我问他社会实践活动有没有人数要求，他回答说没有。我和他商量：“既然没有人数要求，是不是可以在不讲解的展品旁边等我一会呢？”他边点头边肯定地说：“没问题。”



走到一个展柜前，他的声音提高了一些，介绍说这是镇馆之宝：象首耳卷体夔纹铜罍，是西周时期的文物，它造型大方，铸造精美，具有极高的历史、艺术价值。我细细地看了看，这件铜罍确实精美，与中国青铜器博物馆中的藏品有异曲同工之妙。

在另一个镇馆之宝——战国宴乐水陆攻战铜壶展柜前，他介绍了铜壶的概况：铜壶侈口，溜肩，鼓腹、圈足，有盖，盖面微拱，有三鸭形钮，并饰有卷云纹、圆圈纹及兽纹。肩部有对称兽面衔环双耳。通体用金银嵌错出丰富多彩的图像，详细讲解了铜壶习射和采桑、宴乐战舞、水陆攻战、狩猎和双兽桃形图案四层画面的内容。

这件铜壶经常出现在我们的历史书中，在我国现存两件战国水陆攻战纹铜壶，一件为传世品战国水陆攻战纹铜壶，现藏故宫博物院；一件于1965年在成都百花潭出土，就是展柜中的这一件。他还向我详细讲解了弋射的意思，就是把绳子绑在箭上狩猎飞禽，并强调弋射绝不能用于休息的禽类，可见之前确实是做了功课的。

馆内有青铜器、玉器、陶器、象牙雕、鼻烟壶和民族服饰展。他介绍了一件来自三星堆的青铜面具，在三星堆博物馆，有更多的青铜面具展出，这些青铜面具的眼睛、鼻子和耳朵通常被夸大和强调，赋予了面具独特的外貌特征。眼睛被描绘得非常突出，鼻子和耳朵也具有夸张的形态，要不总有人说三星堆是外星文化呢。

在半个多小时的讲解时间里，他没有借助提词器，完全是自己背诵下来的，讲解也很流利。我跟随他走了两个展馆，听着他讲解馆内文物的历史，稚嫩的脸庞和流利的讲解形成了鲜明对比。我心中暗想：大城市的孩子真是幸福，从小就有许多的机会进行锻炼，这样的孩子自信坚强，社会实践活动必定会为他成长加分。

他拿出一个小本子请我填写，我问了他的名字，在征得同意后为他拍了张照片，我认真地写下评语：小同学举止大方、谈吐得体，有导游风范，希望讲解语速再慢一些。小同学热情地进行相关讲解，社会实践有助于学生成长……在评语的最后，我特意写上了“加油吧，少年！”

接下来的观展没有了小同学的陪伴，似乎也缺少了兴趣。我怀着恋恋不舍的心情离开了博物院，心里还牵挂着为我讲解的那位小同学，希望他通过小小讲解员的这个平台，不断锻炼成长，也许下次再来的时候还能碰到。

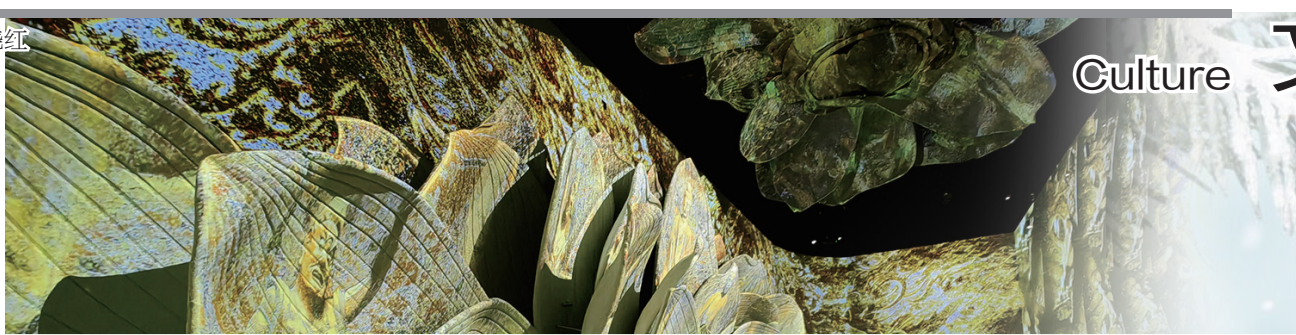
周雪莲

陪伴，是父母给孩子最好的爱。但在如今快节奏的工作下，陪伴已经由“必需品”变成了“奢侈品”，“妈妈加班了，妈妈出差了”成了欢欢和畅畅两个孩子的口头禅，亲子瑜伽，为工作忙碌无暇照顾欢畅的我，提供了一个温馨有爱的空间。

很多人跟我说，你把女儿和儿子的瑜伽教得真好，其实欢畅才是我的瑜伽老师，并且最早做亲子瑜伽，完全是无心插柳。因为疫情被关在家里一个月，我在家里练瑜伽，欢畅在旁边模仿，结果我发现很多费了老大力也做不来的动作，小朋友却能轻松做起来，着实让我羡慕。

在小朋友的鼓励下，我便开始逐个解锁各个动作。记得那个狂野转轮动作，一开始我完全没明白该怎么做，欢畅非常有耐心，一遍一遍演示给我看，还转过来转回去，告诉我哪一个地方该发力，手怎么转，脚怎么动，直到把我教会，当我学会的时候他们比我还开心。

那个时候欢畅的身体比现在轻，为了安



# 国博“石窟艺术沉浸体验”一展释万千

姜坤英

12月9日，中国国家博物馆“华彩万象——石窟艺术沉浸体验”正式对公众开放。

缓步走上国博北侧长长的台阶，便有了不远万里探寻石窟艺术的心境。但这一次探寻，会有所不同。

走进厚重的“石门”，观众可通过一个展览领略到克孜尔石窟、敦煌莫高窟、麦积山石窟、云冈石窟和龙门石窟不同的艺术之美。

一个展览，如何尽展多个石窟的艺术特征？本次沉浸体验的策展人，中国国家博物馆策展工作部主任、研究馆员胡妍介绍说：“展览在技术和感知层面突破了传统不可移动文物展示的基础模式，打开了石窟艺术全新的解析和观赏视角，观众能感受到石窟艺术活化的具体举措。”

巨型数字装置和全感官互动式观展是本次体验的最大亮点。进入沉浸体验的展厅，一朵盛开的巨型莲花便在观众的行进中，展示着光与影、形与色变换中呈现的梦幻之境。这不禁让人想到，今天的艺术家们在数字绘制、数字

3D Mapping 影像和AI算法技术的帮助下创造出眼前的这一幕，是否就是当年石窟创造者想要向人们传达的幻化的意境？

石窟的艺术风格与丰富内涵沉浸式感受分布在约1500平方米的空间里，“菱格世界”“万古遗珠”“东方微笑”“十方同源”“奇崛妙境”组成艺术时空体验区，构成全景沉浸体验环境。

诸多石窟艺术场景经过当代美学概念的提炼和催化，或庄严神圣、或瑰丽曼妙，在此一起跨越时空、汇聚一堂，这些极富想象力的数字化艺术再创作，传递出中国古代石窟艺术所承载的审美追求、价值理念和文化精神，让文化遗产基于原有创作延续。

营建时间长达千年的莫高窟是不同时代审美特征和社会风貌的艺术再现。“万古遗珠”六边形镜体的灵感来源于多边的藻井图案，取自莫高窟壁画中的植物纹、云气纹、火焰纹、飞天纹、几何纹、动物纹等纹样，借助算法影像加以渲染，不断变换中呈现莫高窟辉煌灿烂的石窟艺术风格。

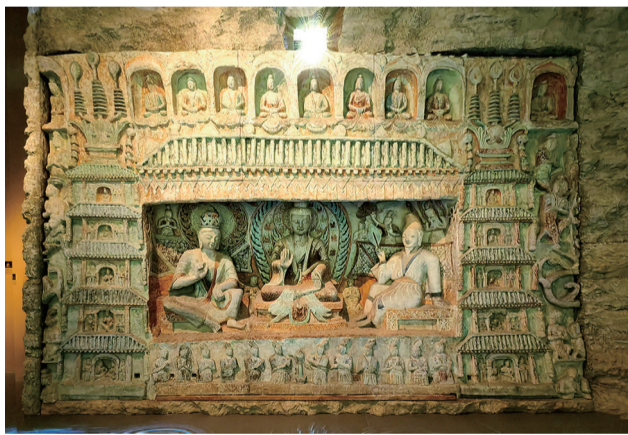
开凿于麦积山绝壁之上的窟龕，棧道凌空飞架。“东方微笑”结合麦积山

特有的景观纹理，三面墙壁布满象征棧道的线条，壁面嵌入第121窟菩萨与弟子的塑像。麦积烟雨、丝路金光，幻化出微笑的佛影，散发出极致的东方神韵。

克孜尔石窟、云冈石窟，龙门石窟，也在新的艺术语言的演绎下，焕发新的蓬勃生命力。

石窟寺是我国古代文化遗产的重要组成部分，是中华文明历史长河中的璀璨明珠，具有独特的历史价值、艺术价值和科学价值。石窟艺术是中国古代灿烂文明的独特形态之一，反映了本土艺术与外来艺术融合创新的复杂历程，折射出艺术审美与风俗变迁的诸多细节，展现了跨越时代和地理空间的多元性、开放性和包容性，成为中外文明交流互鉴的重要历史见证。

沉浸式体验是对石窟寺展示的全新表达，也促进了各种艺术门类的互通、交叉融合，观众在领略石窟艺术的独特风貌和多重价值的同时，不断增强文化自信，坚定文化自信，促进文明交流互鉴。



# “瑜”你相伴 “伽”倍愉悦

全我们刚开始都是在床上做双人瑜伽，做的都是简单充满趣味的动作，趁着背得动抱得动，每天和欢畅搂搂抱抱，两娃轮番上场，好不快活。

渐渐地，随着我们的柔韧性和体力的增长，我们开始挑战一些高难度的动作，通过亲子瑜伽可以体会到一种强烈的被依赖感，欢畅对我的无比信任，也让自己有着前所未有的成就，我有足够的信心能够保护他们。正所谓年少不知道恐惧，换作是我，我其实是不敢像欢畅这样把自己交给别人，让别人托举我做任何动作。

那个时候经常喜欢在朋友圈分享和欢畅一起亲子瑜伽的视频，没想到有一天接到梁溪社区朗诵队宋老师的电话，让我们家三个人表演亲子瑜伽节目，离演出时间不到一个月。

为了不辜负她的信任，我便答应下来，然后赶忙去网上搜一些三人瑜伽的视频，结果发现很少很少，连成节目的根本没有，怎么办？于是开启自创，把我们之前练的双人瑜伽，挨个改一下，设计成三人的造型，我们一起商量设计动作。在跟着音乐排练一

遍亲子瑜伽之后，畅畅说他已经动作全记住了，他想把它们画出来，这样会更牢固，我说好啊。于是欢欢和畅畅各自拿着一个图画本开始画画，迅速画了一些木头人，板凳人等，我也是第一次见，觉得特别有意思。畅畅的作品还不仅画出了定格动作，还增加了一些箭头，表示那个动作画面，而欢欢的作品增加了说明，由于不会写，使用的是拼音。

小孩子的想象力真的是让我们大人赞叹，看过之后，我觉得所有动作我也记住了。由于工作忙，虽然排练时间很短很短，不过我们的节目在社区受到了现场的热烈欢迎，掌声不断，闪光灯不停，下场后更有多个好友甚至还有一些陌生人给我发照片和视频，让我非常激动，没有学过舞蹈和音乐毫无这方面细胞的我，在欢畅的带领下又一次挑战成功。

经常有人跟我说，她的身体太硬了，不能做瑜伽，其实瑜伽不是因为你身体柔软才去练它，而是因为你练了它身体才变得柔软。练习瑜伽不在乎年龄大小，只要你热爱，瑜伽能让你舒缓压力，能让你延缓衰老，更能让你充满自信。

还有很多人跟我说，她也想练瑜伽这项内外兼修、有益身心的运动。可是问题来了，如果她去练瑜伽，宝宝没有人照顾怎么办？我都是跟她说咱们可以带着宝贝一起在家里做瑜伽啊！我就是这样的，我觉得亲子瑜伽，既锻炼了我，也锻炼了孩子，同时可以亲身去体验和挖掘自己和孩子的潜在能力，感受同样的呼吸，肢体和目光的触碰，将爱传递给对方，可以有效地培养宝宝和妈妈之间的默契，增进亲子关系。现在欢欢和畅畅每天睡觉前都必在床上练几个瑜伽动作才睡觉，看我哪个动作退步了，还会像大人一样来督促我，那些能一起亲子瑜伽的时光让我倍感珍惜。

如果你也想尝试，不妨试着做起来吧，记住一定要从简单动作做起，任何时候安全都是第一位。瑜伽不是和别人比较，所以做的时候，不需要关注别人做到什么程度，时时刻刻要倾听自己的声音，期待大家早日开启亲子瑜伽之旅。



# 平凡之路

宋笑笑

我常常想，应该用什么样的语言去定义，风的形状。

秋末冬初，北国的天气难以捉摸，前天是晴空万里，后一天是阴雨连绵，连带着风也用不同的温度迎合造物主。难得捉到一个晴朗温暖的周末，和朋友相约，到山上追一次风，留住最舒适的秋日时光。

宜阳半坡山，是宜阳南部的制高点。《山海经》中有记载：“中次四经厘山之首，曰鹿蹄之山，其上多玉，其下多金。甘水出焉，而北流注于洛，其中多冷石。”鹿蹄之山即是半坡山，属熊耳山余脉，位于宜阳县南部白杨镇与樊村镇交界地带。一路上，令人目不暇接的是被秋天染上金黄、绯红的行道树，阳光透过车窗洒在身上，先是一阵温暖，再是满身秋意浓浓。盘山公路只有两辆小车的宽度，上坡、下坡、转弯、颠簸。空气变得新鲜，山坡上的大风车占据了视线，我们欢呼着打开天窗，大自然的气息扑面而来。从看到远远近近的山坡上随风转动的风车开始，我们笃定此行会不负所望。

上古时期的半坡山我不曾想象，金秋时节，我带着对风的幻想登高望远，不见金玉，但见人间。

半坡山的秋来得晚些，郁郁葱葱的野草还是深绿色。进山两公里，迎面驶来一辆沾满泥土的卡车，满载着玉米秸秆风仆仆下山去了，又走了不远，开阔的田野映入眼帘，棕色被释，用一个新近流行的词来形容，那是朴实的农民用汗水在这大山里耕耘出的“美拉德”油画。路在田野间延伸，将土地切成两半，拖拉机在作业，人们拉着犁地机翻出深层的土壤，翻出下一个半年的希望。

经过羊群和石子路，临近中午，我们终于到达目的地，那是一个伫立着大风车的小块平地。穿过灌木丛，走上一处视野开阔的山岭，大好河山尽收眼底。中原地区的山少有异常陡峭之势，是温和的山，像母亲的怀抱一般。我不禁张开双臂，贪婪地呼吸，这里是离太阳更近的地方，这里是沐浴风的地方。

风，是什么形状？我眺望远方的路和山，发丝凌乱地散在眼前，我大喊一声没有回响，只听到身后的大风车一圈一圈旋转，巨大的影子切开阳光。闭上眼睛，风的形状是鼓鼓的白衬衫和飘逸的裙摆，是被带走的体温和席卷而来的土地气味，是无所畏惧奋力呐喊后消失的分贝，是竖起的一根根汗毛整齐地招摇，是一场清澈的洪水冲刷洗涤内心和灵魂。风，是自由，是能量。

太阳很大，风很大，照耀着、吹拂着路边的淡白紫色野花。我们“打包”一车山顶的风，到荒原再吹吹。荒草波浪淹到小腿，零星星星开着野花，席地而坐，风的乐曲窸窣窸窣地钻进耳朵。阳光下，苇草闪着银光，温柔地摇曳着，采一束紫色花，走在黄土路上，不时有骑行客经过，我和他们交换眼神，留下微笑，祝愿他们在山顶获得圆满。

到了一天最热的时候，下山。田野和村庄交替出现，半山腰没有大块的田地，人们就在山坡上开垦，种上小麦、玉米、棉花。地里的大黄狗吐着舌头，拖拉机大口地喘着粗气，皮肤黝黑的人们扛着锄头，开始一下午的劳作，在太阳下山前，要收完这片玉米地呀。

我们继续前行，后视镜里偶然看到这样一幕，那是一条上坡路，在山下看像是直通天际。路中间走着个老人，佝偻着背，腿脚不太便利。他皮肤黝黑，额头被太阳晒得发亮，胳膊上搭着夹克，只留一件破旧的短袖在身上。我看不清他的容貌，却在他瘦弱但精壮的身形里看到了熟悉的影子，他慢步向前走着，身后是晒成一摊的玉米粒，身前也是。这是一条平凡之路，走出了他平凡的一生。

村庄里，路面上成片成片地晒着玉米，俯瞰像金白银相间的花棋格花纹，人们挨家挨户门口都种着各种花草、果树，孩子们在奔跑，老人们晒着太阳，俨然一幅秋日天伦图。下山途中我又遇到那个放羊的老人，看到他举起手中的相机，他有些局促，我用乡音问他几句话，羊在吃草，他只是点头咧着嘴笑。一阵阵风吹向山腰，吹着柔顺的羊毛，在我心中象征自由的风，不分日夜地吹在他们脸上，从呱呱坠地吹到耄耋蹒跚。那个走在平凡之路上的老人和层层叠叠的土地，风对于他们来说，是三餐四季，是风调雨顺，是更深刻的东西。风是什么形状，对于山里的人来说，是生活，在无声无息中刻在每一个人触觉神经里的家的印记。

于是我想起家乡的风，在那片绿油油的麦田里。