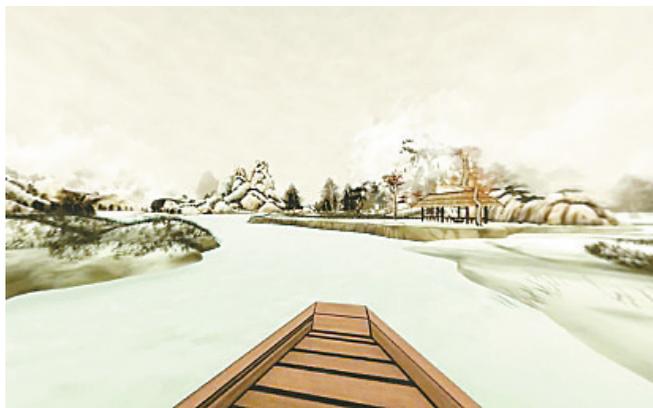


人在家中坐 神游博物馆

为了应对新冠肺炎疫情,很多人不得不待在家里。如何利用这段时间提升一下全家人的文化素养?全国各大博物馆、美术馆纷纷推出“云展览”,人们可以借助VR等技术“云游”博物馆,足不出户欣赏艺术珍品,丰富居家生活。



故宫博物院的网上展览可观赏《听琴图》等300幅名作的细节。



上海博物馆用VR技术动态呈现董其昌《秋兴八景图》。

国内篇

云游敦煌故宫,身临其境观文物赏名画

敦煌研究院在网站和官方微信号上推出了“云游敦煌”系列展,可通过“数字敦煌”全景式地浏览30个敦煌石窟、榆林石窟的内景和4430平方米的壁画。这个“博物馆”有三大看点:一是主塑像,二是壁画,三是窟顶结构。

在敦煌研究院的官方微信上,还可以观赏“丝绸之路上的文化交流:吐蕃时期艺术珍品展”,120多件套精美文物立体呈现了吐蕃时期文化艺术的历史面貌及其与丝绸之路文化的交流互动。

今年是故宫迎来600岁生日,也是故宫博物院成立95周年。虽然人们目前无法去故宫博物院参观,但打开其官方网站,就可观赏“故宫名画记”中的300余幅作品,能看到比原作放大数倍的清晰细节。比如,王希孟的《千里江山图》可以看清山间的房屋,赵佶的《听琴图》人物神态尽收眼底,韩滉的《五牛图》甚至可以看清牛眼睛上的睫毛。

在浙江省博物馆官网的“数字浙博”专栏下,能够看到20多个展览,包括“越王时代·吴越楚文物精粹展”

“文澜遗泽·文澜阁与《四库全书》”等。浙博的馆藏精品战国越王者旨於賜剑、黄公望的《富春山居图卷》、唐彩凤鸣岐七弦琴、清金箔贴花花轿等也是必看之作。

打开上海博物馆的官方网站,共有“如意”“春信”“壁上观”等24个网上展览。“董其昌书画艺术大展”有许多国宝级藏品。其代表作《秋兴八景图》被以VR的方式在屏幕上动态呈现。古琴声中,观众随着一叶小舟行驶于苍茫的水色中,两岸的景色皆为董其昌所画。

国际篇

坐上达·芬奇的时光机

西班牙的普拉多博物馆在中国的知名度并不如大英博物馆、冬宫博物馆、卢浮宫那样高,但它是西班牙乃至全欧洲最受欢迎的博物馆之一。这座位于马德里的博物馆收藏有14至19世纪西班牙及全欧洲最重要的艺术作品,同时拥有“文艺复兴三杰”中米开朗琪罗和拉斐尔的作品,是世界上藏有迭戈·委拉斯开兹和戈雅画作最多的博物馆。前者所画的《宫娥》是博物馆的镇馆之宝之一。在普拉多博物馆的网站上不仅能

看到馆内展出的1900多件作品,还能看到3700多件未在现场展出的作品。游览线上馆藏主要有两种方式,一是按照艺术家搜索,二是按照作品主题搜索。如果按艺术家搜索,最有趣的结果莫过于达·芬奇了。普拉多博物馆收藏着一幅《蒙娜丽莎》的“胞妹”,此画与原作最大的不同在于,这是一位有眉毛的蒙娜丽莎。据说是由达·芬奇的一位学徒完成的,且与达·芬奇的《蒙娜丽莎》创作于同一时期、同一工作室。在网上,观众不仅可以

欣赏到这幅作品,博物馆还设计了一个小小的游戏,“坐上”达·芬奇发明的时光机,穿越到不同的时空,为那些因为历史原因被迫隐姓埋名的女画家找回她们的画作。

纽约大都会博物馆的线上展览也颇有特色,大都会博物馆内收藏有中西方艺术巨匠的作品,数量多达300万件。点击进入一个名为“360度”的栏目,便可通过6个视频360度全景游览博物馆,其中有不少角度是在现场所观察不到的。

晚综

闲情逸致

蔬菜也能装点家



水培红薯



水培芋头

春天来了,在桌上的花瓶里插几株自己喜欢的绿植,藤蔓枝叶释放着春意。

目前不能逛花市,把常见的蔬菜水培,发芽时间

短,很快就能长成一片好看的小森林。

年前,网友紫百合水培了红薯,现在红薯苗长得老高,而且是好看的桃心的形

状。前两天发现家里的南瓜开花了,而且是雌花,黄灿灿的特别好看,她又把它们重新移了位置,让家里春意满满。

种南瓜很简单,南瓜籽挖出、晒干,让它发苗的话,要上下铺卫生纸,买点生根粉和水培素,一起放在塑料盒里用一点点水泡,先泡起小苗来,等它长大了,再移植在玻璃缸里。

除了南瓜,芋头也可以水培。芋头的叶子和荷叶很像,很古典,放在屏风和书桌上,十分雅致。

晚综

居家健身

简单小动作 轻松甩赘肉

春天来了,手臂的拜拜肉,背部的赘肉,让你看起来总是没精神。教大家几个简单有趣的小动作,可有效减掉拜拜肉和背部赘肉。

手掌端盆子

做这个动作时,手掌与地面保持平行,就像端着一个盆子,吸气的同时,双手往身体两侧张,呼气的同时,双手往身前靠拢。“双手尽量夹紧,肩膀尽量张开,拉开到你能承受的最大范围,后背要有挤压感,才算用了力量。

使用毛巾放松肩胛骨

这个动作比较有意思,双手从后面上下拿毛巾,反方向互相拉紧。吸气的同时,手慢



慢离开身体,呼气的同时,手慢慢靠近身体。同时还要注意呼吸均匀哦。保持这个姿势3到5分钟。这组动作能将平时没办法锻炼到的部位得到拉伸。

晚综

教你一招

居家办公,工作效率不高咋办



“居家办公”是疫情防控期间不少白领新的工作模式,但由此带来的新问题也不少,特别是对上有老、下有小的家庭来说。从效率上来讲,互相干扰几乎不可避免。如何解决这个问题?

分工合作

理想状态下的“居家办公”,在空间上需要“一人一间办公室/教室”;否则,这边你在电话会议,那边我在视频通话,还有个娃在上网课,有老人的家庭还得给他们空间跟老友聊个天、拉个筋?

时间上,工作时间与家务时间重合,比如最日常的吃饭,如果不想天天吃外卖,就必然涉及“抢”菜或出门买菜、洗菜、切配、炒菜、吃饭或喂饭、洗碗等一系列环节。这时,最好的办法就是分工合作。

简单说,分工合作可分两大类:一是根据时间划分——谁的任务重,就把最好的条件让给谁。比如说,在电话会议不同的情况下,相对工作没那么着急、重要的那位,先去忙下力所能及的家务。二是根据“工种”划分,也就是“出钱”和“出力”相结合——这个饭点大家都忙,那就点个外卖,出钱“购买服务”;下个饭点能匀出时间,那就做顿饭。分工合作的基础,是良好的家庭关系,家人之间要善于沟通、互相体谅。

自我总结

每天睡前,仔细盘算下这一天到底有没有被浪费的时间,比如工作期间忍不住去刷微博、回微信、玩游戏,甚至是发呆?

给自己做个总结,看看自

己的“时间都去哪了”;再腹稿一份“检讨书”,思考下明天能不能把零散的时间“集纳”起来,更“见缝插针”地把工作和生活“串”起来,形成“双赢”局面。

晚综