



## 寒假去博物馆这样“玩”才对头

览设计可以更高阶——围绕一个主题，串联起多个博物馆或文化场所。例如，围绕目的地的历史文化，规划一条包含多个相关展馆的路线，构建更立体的知识网络。

### 在对话与体验中深度沉浸

进入博物馆，家长的角色应从“导游”转变为“同学”和“引导者”。用自己的好奇心去影响孩子，与孩子一同阅读展品说明，探索背后的故事，这种言传身教远胜于枯燥的说教。参观时，多提开放性问题，如“你对什么最感兴趣？”“如果你是策展人，你会怎么布置？”鼓励孩子观察、思考和表达，而非仅仅寻找标准答案。

现在，许多博物馆都致力于让文物“活”起来，因此增加了大量沉浸式体验和动手实践活动。家长应鼓励孩子积极参与这些项目，如动手控制古生物模型、体验拓印技艺等。例如，寒假期间不少博物馆会安排剪窗花、写春联、制作糖画等年俗活动，让孩子亲身感受传统文化的魅力。这些实践不仅能加深理解，更能激发孩子的创造力和想象力。

### 让学习在沉淀与延伸中持续

完成参观不应是学习的终点，而是新一轮思考的开始。鼓励孩子用擅长的方式，为一件印象深刻的文物做一份“简介”，

可以是绘画、短文、视频，甚至是一段音乐，这个过程是对所见所感的深度梳理和内化。家长可以鼓励学生通过“听讲解、说微课、读文献、写心得”四位一体的方式，将博物馆体验转化为扎实的学习成果。

另外，家庭生活中可以共同探讨“下一站”目的地，让博物馆参观成为日常生活的一部分。同时，博物馆的学习可以无限延伸至线下。观看优质的文博节目或博物馆纪录片，如《国家宝藏》《国脉》等，或收听相关的在线音频课程，都能持续培养孩子的兴趣。在春节这样的传统节日里，还可以将博物馆所学与年俗结合起来。例如，了解了茶文化后，在春节期间请孩子为拜年的客人沏上一杯茶。

让博物馆之旅价值最大化，关键在于从“游览”转向“研学”，从“被动接收”转向“主动探究”。它需要家长放下焦虑，以平等陪伴者和共同学习者的身份，与孩子一起规划、体验、反思。当孩子们在古老的文物前驻足思考，在动手实践中绽放笑容，在分享表达中梳理收获时，充分发挥博物馆的综合育人价值，让知识的拓展、审美的熏陶、思维的训练、文化的认同与品格的涵养在其中悄然实现。

这个寒假，让我们与孩子一同，推开博物馆这扇大门，赴一场跨越时空的智慧与美之约。

据《科普时报》

寒假中，各类博物馆再次成为亲子家庭的热门选择。然而，人潮涌动中，如何避免走马观花，让博物馆之行真正成为滋养孩子精神世界的“第二课堂”，充分发挥其综合育人价值？广东省深圳市龙岗区教育科学研究院教研员杜少凡科普，这需要家长转变观念，与孩子共同准备、深度参与，将参观从“打卡式”游览升华为一场沉浸式的学习与探索之旅。

### 精心策划是成功的一半

一次有收获的博物馆之旅，始于行前的精心准备。家长首先应摒弃“让孩子学到知识”的单一功利心态，转而尊重孩子的兴趣，激发其内在动力。

博物馆主题多元，主要基于藏品性质、

展览内容和功能特点，常见的分类方式包括历史类、艺术类、科学与技术类和综合类四大类型。不妨让孩子根据自己的爱好，选择目的地。同时，也可以结合课本，开展主题式研学，例如跟着语文课本中的《核舟记》去工艺美术类的博物馆，跟着生物课本去自然博物馆，让实物“激活”书本知识。

选定目标后，信息整理至关重要。家长可以引导孩子一起查阅博物馆官网，初步了解馆藏特色。对于规模较大的综合馆，不必追求一次看完，可以启发孩子根据兴趣，提前“私人定制”一条专属参观路线。家长和孩子一起准备一个“博物小书包”，装上记录本、绘画工具、盖章本，与孩子共同设计一份简单的研学任务单，能让参观更有目标感。针对大一些的孩子，游



## 冬季也需警惕致命热射病

性病患者或体质虚弱者，体温调节能力较差，在温暖环境中更容易“中招”。

### 哪些冬季场景最易诱发热射病

不少人为了御寒，喜欢把家里暖气开足、门窗紧闭。殊不知，这种“温暖如春”的环境一旦缺乏通风，温度和湿度双双升高，就会形成一个类似桑拿房的封闭空间。

在这种环境下长时间停留，特别是卧床老人或婴幼儿，可能出现头晕、乏力、恶心等症状，严重时迅速发展为意识模糊、抽搐，甚至昏迷。

如何应对？保持室内空气流通是关键。建议每天定时开窗通风2-3次，每次15-30分钟；室温控制在18-22℃为宜，避免过热。同时注意补充水分，不要等到口渴才喝水。对于行动不便或有基础疾病的家人，更应主动关注其体感状态，防止他们在无感知中陷入危险。

### 冬季运动小心身体“过载”

很多人认为冬天运动不容易出汗，也不容易中暑。其实恰恰相反，冬季剧烈运动时，人们往往穿得多、散热差，加上运动本身产热剧增，极易造成体内积热。例如长跑爱好者晨跑、健身人群进行高强度间歇训练时，若未科学安排节奏，就可能在不知不觉中触发热射病。

怎样才能安全锻炼？

首先，做好“运动适应”准备。在冬季尝试进行任何新项目或提高强度时，都应遵循“循序渐进”的原则，让心血管系统和身体产热/散热系统逐步适应。

其次，保证充足睡眠，避免带病参训。感冒、腹泻期间身体本就虚弱，再叠加剧烈运动，风险倍增。

此外，运动过程中要定时补水补盐，可适当选择含电解质的饮料。组织方也

应合理安排训练时间，设置休息区、提供饮水，并配备应急医疗力量。

### 发现疑似热射病患者该怎么做

热射病起病急、进展快，核心特征是：体温高于40℃，并伴有中枢神经系统异常，如意识模糊、言语不清、抽搐、昏迷等。一旦发现此类情况，必须立即采取急救措施，为后续专业救治争取宝贵时间。

立即脱离热源。迅速将患者转移到阴凉通风的地方，脱去厚重或不透气的衣物，帮助身体散热。

争分夺秒降温。这是抢救成败的关键。目标是在30分钟内将核心体温降至39℃以下。目前最有效的降温方式是冷水浸泡：将患者颈部以下浸入2-26℃的冷水或冰水中，持续监测体温，直到降至安全范围。这种方法能在最短时间内带走大量热量。

如果没有条件进行浸泡，可以采用替代方法：用凉水喷洒皮肤，同时用风扇或扇子持续吹风；将冰袋放在颈部两侧、腋窝、腹股沟等大血管分布区域，加速血液冷却。特别强调一点：“降温第一，转运第二”。即便已经呼叫了救护车，在等待救援和送往医院的过程中，也必须持续降温，不能中断。对于昏迷患者，应将其头部偏向一侧，防止呕吐物误入肺部造成窒息。意识不清者绝对不能强行喂水，否则极易引发呛咳或吸入性肺炎。

如果患者出现抽搐、躁动不安，不要强行按压肢体，以免造成骨折或肌肉拉伤，应在医护人员指导下使用镇静药物控制症状。

所有疑似热射病患者，即使经过现场初步处理、症状有所缓解，仍需尽快送医进行全面评估和治疗，因为其潜在的器官损伤可能仍在发展。据《科普时报》

## 穿高领总觉“窒息”怎么办

寒冬清晨，你精心挑选了一件厚实的高领毛衣，期待着它能抵御刺骨的寒风。然而不到半天，那种隐约的窒息感便开始缠绕颈间，让你忍不住一次次伸手拉扯衣领。这可能是“衣领综合征”在作祟。

医学上，“衣领综合征”又叫颈动脉窦综合征。在颈部外侧中部，有一个叫颈动脉窦的区域，内含对压力敏感的神经末梢，能感知血压变化并调节心率与血管张力。当高领衣物过紧、过硬，或围巾系得太紧，就会持续压迫此处，引发反射性心率减慢、血压下降，导致脑供血不足，从而出现头晕、乏力，严重时甚至可能晕厥。

这种反应的强度因人而异，有些人天生拥有高度敏感的“压力感受器”，即使领口只是轻柔贴合，也可能引发明显不适；而另一些人则能从从容应对更紧致的包裹。

除了个体差异，心血管疾病患者、老年人随年龄增长，颈动脉窦敏感性升高；皮肤娇嫩的儿童以及易过敏体质者，都应谨慎对待高领衣物的选择。

应对不适，可从多个方面下手：

大家可选择领口宽松柔软的款式，让温暖包裹；用一条轻盈的羊绒围巾替代紧绷的高领，随时可调节松紧；佩戴项链或系领带时，留心为颈部保留呼吸的空间；若感到不适，最简单的办法是立即松开衣领，坐下休息，给身体一个恢复的机会。

据中国科普网

