

故宫北院开建,争取用三年时间全面建成 世界最大宫殿群为何要“开分号”?

这个春节假期,有不少人来北京旅游,其中很多都是奔着故宫而来的。故宫始建于明永乐年间,到今天已经有603年的历史,1925年故宫博物院正式成立,到现在也有98年的历史了。成立近百年的故宫博物院很快就要有分院了。就在不久前,立项筹备已近十年之久的故宫博物院北院区正式破土动工。项目位于北京西北郊,海淀区西北旺镇的西玉河村。南侧临水,北面叠山,建筑面积超过10万平方米。距离故宫博物院30多公里,大概需要一个小时的车程。



故宫北院区效果图

占地超70万平方米 故宫这么大为何还要建分院?

故宫博物院是我国规模最大的古建筑群,也是世界现存规模最大、保存最完整的木质结构宫殿群,占地面积达到72万平方米,有大小宫殿七十多座,房屋九千余间。去过的朋友都知道,故宫大到在里面逛上一天都逛不完。既然这么大,为什么还要建分院?

故宫博物院北院项目总负

责人都海江介绍,每年故宫本院展览文物的数量不到1万件,但是北院区建成以后,每年展览的文物可以达到2到3万件。

据了解,目前,故宫博物院共有文物1863404件,故宫北院建成后,展览展出条件将得到根本性的改善和提升。

都海江说:“我们过去很多的文物在故宫展出,像书画是有

季节的,雨季不能展,冬季不能展,夏季也展不了,因为书画对温度、湿度环境的要求更高。有很多丝织的、棉质的文物等等都没有展出,因为它展出的环境不够,条件不够。必须建立一个现代的博物馆来展示这180多万件文物。新的博物馆建成以后有12个展厅,大概35000平方米的展厅面积。”

展出文物外 故宫北院还将具备哪些功能?

故宫博物院的建筑本身就是文物。而宫殿不同于博物馆,很多空间并不适合作为展厅,以至于相当多的文物难有与公众见面的机会。等到故宫北院建成后,就会很好解决这个问题。除了展出文物,正在建设中的故宫北院还将具备哪些功能呢?

都海江介绍:“故宫博物院所承载的东西现在太多,故宫的古建筑里面,我们还有很多(古建)在里面办公,还有很多的(古建)变成了库房,这些都是不安全的因素。实际上北院区的建设是解决本院安全问题的一个最大因素,包括文物和古建筑的安全,参观观众的安全,可移动文物的安全。”

故宫是我国第一批世界文化遗产,已有603年历史,每一座宫殿,每一寸土地,每一株花

草,都是历史文化遗产的载体。目前,故宫已开放面积约占总体面积的75%,而故宫北院的建成,将最大限度腾退故宫内被办公和文物储存占用的古建空间。同时,很多对温度、湿度、光照等条件要求较高,需要防虫、防蛀、防氧化,甚至需要放置在特殊气体内的文物,新建的故宫北院也可以提供更好的储存条件。

都海江解释,它必须要有个现代化的库房,在北院区项目的建设里,库房的建设我们都是充分考虑的。并不是说把本院所有的文物全部搬到北院去,所以这两个库房各自根据自己的环境条件的要求,来存放不同的文物。

故宫文物修复的传统工艺技术在全国范围内门类最全,

其中“古书画装裱修复技艺”“古书画人工临摹复制技艺”,以及“中国青铜器传统修复、复制技艺”均是国家级非物质文化遗产。

都海江介绍:“应该说这个文物医院还是非常先进的,但是有两个问题现在解决不了,第一个修复的数量还是有限的,每年我们只能修复几百件文物。第二个很重要的就是一些大型的文物,无法在这里(故宫博物院)去修复。”

文物的修复与研究是故宫重要职责之一,北院的建成不仅能够提供超大空间,还将为大型文物修复配备相应的吊装设备,并提供专门通道等特殊保障。此外,对文物修复感兴趣的朋友,未来还可以在故宫北院进行相关体验。

坐标西玉河村 故宫北院选址有何讲究?

北院区位于北京海淀区西北旺镇的西玉河村,距离故宫博物院有三十多公里的距离。那么,故宫北院的选址到底有何讲究呢?

都海江解释,这个位置是一个很特殊的位置,它的地名

叫崔家窑,有三口窑址,这是清代的窑址,这个窑过去就是给紫禁城来造砖、瓦、琉璃构件等,所以它是紫禁城过去的一个重要的原材料的生产基地,它和海淀区的三山五园相互映衬。

明清时期,紫禁城外也有很多皇室休闲空间。所谓三山五园,指的是香山、玉泉山、万寿山、畅春园、圆明园、清漪园、静明园和静宜园,均在今日的北京海淀区范围内。

北院区长啥样 会是翻版故宫吗?

相关负责人介绍,故宫北院项目总用地面积11.56公顷,总建筑面积10.2万平方米。整体建筑南面临水,北面叠山,金顶建筑形成一条轴线,作为整个建筑体量的中枢,红墙黄瓦的故宫元素凸显。北院区拟建成文物展示中心、文物修复中

心、文物展厅、文物周转库房,以及宫廷园艺中心,并将设立国际文物修复平台和非物质文化遗产工作室。

北院区项目不是采用把故宫的古建样式直接搬去的这种模式,它是一座现代化的博物馆,借鉴了故宫的一些元素,建

成了以后应该说是一座简洁、厚重、大气的一座博物馆。

项目总负责人介绍,目前故宫北院正在加紧建设,争取用三年时间,在2025年故宫博物院建院100周年时,全面建成。

(央视)

要复工啦! 这份指南让你 摆脱“春节综合征”

手机工作群中又活跃了起来,哦,原来春节假期余额已经严重不足。大家缩在床上感慨道:要上班了,咋提不起精神呢?

在年轻人群体中,聚餐、熬夜已成为常规操作。然而随着复工临近,焦虑也随之而来:突然不想上班、要连上7天班、复工后打不起精神……这就是所谓的“春节综合征”,如何更好切换至工作模式,专家来支招。

心态排No.1

北京回龙观医院减压中心主任孙春云在接受记者采访时表示,良好的心态将会在复工后扮演重要角色。“复工后,建议大家采取‘行动原则’。通过投入到新的事件中,来排解假期后不适应的困顿感。”对此,可以按照轻重缓急对工作任务进行划分。安排难度较低的工作率先完成,反而能提升效率。

孙春云介绍,一般情况下,复工后约2-3天疲惫感会减弱。“春节过后,大家连上7天班。步入正轨后,工作节律渐渐会恢复正常。”

而当复工后感受到负面情绪时,可以回想假期中的幸福时刻,并通过腹式呼吸的方式来调整心态。此外,孙春云介绍在假期结束前2天提前调整作息,能更好应对“春节综合征”。

和大鱼大肉说拜拜

春节期间,多次聚餐饮酒会一定程度破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,导致消化吸收功能受损。

对此,有专家曾建议道,每日清晨可空腹饮一杯温开水,以促进新陈代谢。此外,可以在节后选择养胃促消化,能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、草莓等。而每日下午补充一杯酸奶,同样能帮助胃肠道恢复肠菌平衡。

节后保证三餐规律的同时,可以用水果、坚果、奶制品等代替部分甜点和膨化食品。

而在复工初期,可以适当增加碳水摄入量。因为大脑主要营养来源是碳水,成年人每天至少需要消耗约100克碳水。对于脑力劳动者而言,碳水能从某种程度上帮助他们更快适应工作节奏。

运动助你减少负面情绪

相关专家指出,运动能使人放松且感到快乐,从而减少负面情绪。慢跑、游泳、健步走、羽毛球等有氧运动,都有助于缓解压力。30-45分钟的净运动时间中,有氧运动和拉伸运动的组合会提升睡眠质量,抗疲劳。

此外,复工后在上下班途中以步行或骑行方式进行微运动有助于“消化”赘肉。而在假期过后进行一次大扫除同样不失为一个好的选择。据悉,拖地板15分钟相当于中速步行2000步的活动量,可以消耗掉60千卡左右的热量。孙春云介绍道,适当增加体力运动在日常生活中的占比,能有助于调节情绪。

复工后由于工作积压,想必“久坐族”的人数会进一步增加。而这会对腰椎、颈椎带来更大挑战,午休时间进行适当活动拉伸能缓解久坐不动造成的关节僵硬以及下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。

总之,动起来之后,你就会发现自己元气满满。
(中新网)