

提高其呼吸系统的肺容量、通气量等,使肺功能得以提高。与此同时,经过有氧运动的锻炼,人体心脏的回心血量也会增加,心肌细胞初长度增长,增大了心脏输出量,减缓心率。因而在舞蹈锻炼中,更年期妇女能够有效缓解身体所出现的心慌、心悸症状,肺活量也大大提高。长时间的体育锻炼能够缓解身心压力,使性格越来越开朗,缺乏锻炼的更年期妇女往往性格内向,缺乏合理的交流,导致心情郁闷时无法排除,久而久之会出现血压升高,心率加快的现象,因此有规律舞蹈锻炼对其身体健康是非常有帮助的。

二、舞蹈锻炼对更年期女性心理的影响

人是身体和精神组成的,因此人体健康除了生理上的因素外还需要考虑心理因素。随着医疗水平的提高,对人类身心健康造成首要威胁的因素已经从微生物转移为心理上的冲突。紧张、焦虑等负面情绪的产生是人在生活中的常态,对于更年期妇女更是如此。由于身体内分泌变化,其负面情绪更容易直接影响其生理变化,造成生理上的困扰。如容易情绪激动、失眠等等。此外心理上的情绪失调能够影响其植物神经系统,使其功能紊乱、免疫力下降等,从而引发心血管疾病。在更年期期间,女性的生理与心理是相互作用的,身心的平衡非常重要。

科学研究表明,舞蹈锻炼能够促进人体释放内啡肽,这种多肽物质能够让让人产生愉悦感,并有震惊的作用。在舞蹈锻炼中,人体中枢神经系统能得到适度的激活,让人产生愉快的感觉。舞蹈锻炼所具有的艺术性也能使人感到愉悦,跳舞过程中有优美的音乐,激情潇洒的节奏和舞步,使人情绪激动,投入其中。再这样一种状态下,人处于精神上的陶醉中,不良情绪很容易得到宣泄。

身心的平衡使得更年期妇女的身心困扰得到极大的改善,经过锻炼之后,女性能明显感受到自己的经理更加充沛,睡眠质量也越来越好,甚至记忆能力和集中能力也得到了提高。舞蹈锻炼中需要舞者全身心的投入,并记忆舞蹈动作,节奏,舞步等,对于大脑的集中力和记忆力都是有效的锻炼。舞蹈动作对于人体四肢及躯干的配合要求也很高,通过持续性的锻炼,能增加人体肌肉的协调性,引发生理上的愉悦感。同时组织舞蹈锻炼活动也极大丰富了更年期妇女的人际交往,在舞蹈活动中能够认识更多志趣相投的朋友,对其人际关系的改善也有很大的帮助。

结语

现代更年期女性所出现的生理上的肥胖、失眠、心血管疾病以及心理上的焦虑、脾气暴躁、人际关系困扰等问题,经过舞蹈锻炼后都能得到改善,可以说,这是一种促进女性身心健康的有效保养方式。

参考文献

[1]胡婧,林文波,翁锡金,等.体育舞蹈训练对女性更年期综合症干预效果近十年国内研究进展[C].//中国体育科学学会.2014年广州运动与健康国际学术研讨会论文集.2014:54-55.

[2]赵海涛.中等强度体育舞蹈对更年期妇女雌激素及血脂水平的影响[J].中国临床康复,2016,10(16):29-31.

[3]张艳.运动健身对改善中老年女性体能衰退和亚健康心理的研究①——以城市广场舞与八段锦相结合的健身方式为例[J].当代体育科技,2014,(35):154-155.

地方美术馆公共文化服务功能探析

张珂

(广西美术馆 广西 南宁 530000)

【摘要】目前在社会快速发展的情况下,少数民族的文化建设虽然取得了长足的进步,但对民间美术的艺术传承方面的关注度不足。少数民族地区,主要是通过现代学校教育外,本地美术馆,以及民间艺术家师徒的传承的方式承载着传承民族文化的发展。从民族文化可持续发展的角度来说,这些不同形式的教育应该保持共同促进的关系,但是在具体时空中,公共文化服务功能并没有作为各种传承方式之间的桥梁。这就要求公共文化发挥其功能,准确把握当地民族的文化特色,各个传播形式之间应该相互尊重,相互交流,从而促进人类和社会的发展。本文着重就少数民族地区美术馆公共文化服务功能进行初浅的探讨。

【关键词】美术馆;服务功能;少数民族;特点

引言

我们国家由多个民族组成,并且每个民族都有自己独特的文化。少数民族文化是中华大文化的重要组成部分。少数民族灿烂的文化标志着少数民族自身的文明与进步。少数民族地区文化建设直接影响该地区政治、经济和社会发展,关系到民族的团结和国家的统一。全面加强少数民族地区的文化建设不仅符合目前少数民族社会经济发展的迫切要求,也可以促进少数民族传统文化的继承和发展。如何通过公共文化服务更好提升少数民族文化的影响力是每一个公共文化单位应思考的问题。这也包括美术馆如何在少数民族地区更好地实现公共文化服务功能。

一、少数民族的美术传统

少数民族美术传统深厚的底蕴是我国少数民族绘画、雕塑、工艺美术和建筑艺术的总称。它们丰富的内容和生动形式表现了各个民族的审美意趣,反映了各个民族地区的社会生活和风俗习惯,为本民族人民喜闻乐见,形象地记录了当时各民族的社会生活。生活在广西壮族,瑶族所创造的铜鼓艺术,以蛙、翔鹭等动物造型刻于铜鼓之上,将南方划船竞渡、舞人羽冠长剑。铜鼓艺术的装饰手法,从抽象讹变的图案到写实纹样,尤其是斜方菱形四方连续几何纹样,对于壮锦、瑶绣的图案有着深刻的影响,与传统的本土文化相对照,有鲜明的共性。已列入世界文化遗产的广西壮族的花山壁画就生动展现了壮族古老的历史,列入世界非遗项目的侗族的风雨桥建筑艺术,是侗族巧夺天工地木建筑艺术的标识。恭城瑶族同胞传承了数百年的《梅山图》,绘出了形态各异的众神相,形象地给人留下了瑶族的历史文化。少数民族美术均以独特的民族风格而著称,都是中国文化宝库中的璀璨明珠。中华人民共和国成立后,少数民族美术有了新的发展。经过高等院校的培养教育,已初步形成一支少数民族的美术专业人才队伍,各地的博物馆美术馆也对传统的民间美术予以展览,继承传统的美术遗产,发展了本民族的艺术。

二、少数民族地区公共文化服务的特点

公益性是公共文化服务体系的重要特征。美术馆是为社会公众提供资源服务,是以公民公平享有文化知识权利为目标的社会公益性事业单位。它作为公益性服务机构是公共文化服务体系的重要组成部分,无偿地向社会公众提供服务是美术馆在公共文化服务体系中的责任与使命,以其社会职能发挥着其他文化设施不可替代的重要作用。

民族地区美术馆具有与其他地区美术馆的共性特点,也有其特殊性。虽然同是少数民族地区文化艺术教育机构,是为广大社会公众服务的,是公益性机构。它在展览策划的同时要关注少数民族的传统美术的发展,挖掘传统美术的价值,使展览更具有地方和民族特色,以满足当地百姓不断增长的文化需求,丰富当地的文化生活。近年来党和政府对文化建设的高度重视推动了我国美术馆的兴建,各地的美术馆数量增多、规模扩大,服务内容增多。美术馆给人们提供了良好的美术教育和美术熏陶的场所,越来越多的公众开始到美术馆中欣赏美术作品,接受美术教育,参加美术学术活动,公众美术素养的意识得到提高。在这种形势下,少数民族地区的

美术馆更要全面认识到其为公众服务的功能,把握特点,扶持少数民族的传统美术优势,培养更多的优秀的少数民族美术人才,从而打造自身的文化品牌。

三、少数民族地区美术馆的功能作用

1.立足本土特色,发挥职能作用

少数民族地区美术馆要充分发挥校外文化教育机构的育人功能,不断创新美术馆文化建设机制;要积极挖掘少数民族传统美术特色;要以现代文化为引领,积极依托少数民族文化资源,做好展现当地传统美术特色的展览。

2.面向少数民族美术人才,开展培训

少数民族美术馆无论是展厅,还是美术教育在策划活动时都要考虑到社会服务功能。从整体上进行设计,实现空间的合理布局,让当地的各民族同胞能在美术馆中享受一流的美术服务。

3.加强美术馆的数字化建设,创建美术馆服务新风尚

随着科学技术的发展,运用计算机技术和网络技术,提高美术馆的服务水平提到了每个美术馆的议事日程。运用计算机技术和网络技术,不仅可以加强美术馆与社会公众的互动,更好的促进美术馆不断改革完善,提高服务水平,还可以加强美术馆的数字化建设,创建美术馆服务新风尚。近年来各地的美术馆都不断提升信息化水平和网络化能力,通过网络美术馆的概念扩展美术馆的服务空间。一方面利用计算机技术和网络技术构建出美术馆管理工作的信息化系统,提高管理的效率。另一方面建立美术馆藏品的数据库系统,进行网上的美术鉴赏等活动。在少数民族地区的美术馆,还深入到民族村寨对少数民族的美术藏品予以收藏。举办专题性的少数民族传统画展。桂林美术馆展览具有侗族风情的侗族画家的作品时,美术馆在展览前后都利用网络进行宣传,扩大了展览效果和影响力。

少数民族地区文化建设是传承、延续优秀民俗文化的重要途径之一,与新农村建设、践行社会主义核心价值观不谋而合。少数民族地区美术馆要不断加强自身建设,积极开拓创新,搭建有效平台,从而进一步激活优秀民俗文化传统。民俗文化的表现形式多样、文化底蕴丰富、地方特色浓厚、民族特征鲜明,是民族精神的延续和历史文化发展的结晶。民俗文化作为重要的文化资源,能够使美术爱好者开阔眼界,增长知识,促进文化交流,增进民族团结,同时使优秀民俗文化得到弘扬和传承。作为服务于少数民族地区美术馆、为百姓提供了良好的美术教育和美术熏陶的场所,对培养人才具有不可忽视的重要作用。少数民族地区美术馆应积极参与地方民族文化建设,利用文化场馆专业人员队伍,深入挖掘文化内涵,重点开发独特的少数民族文化,充分展示民族风情和地方特色,为地方民族文化建设增添异彩。

参考文献

[1]伍剑.广西区域少数民族人物题材的水墨画创作概观[J].人文之友,2020,(6).

[2]彭修银,梁宏.少数民族题材国画的民族性与时代性[J].天津美术学院学报,2017,(5).