

A
儿童发现博物馆
关于团队游的基本信息

定价

团队游 7 美元/人

奖学金

我们为低收入学校和青年组织提供奖学金，视情况而定。需要参与参观后的调查。

奖学金用于团体游的入场费和/或交通费。为了保证奖学金的发放，在您参观后 60 天内我们必须收到交通发票。

团队规模

我们要求每十个孩子有一位监护人。如未能提供足够的监护人，每位缺席的成人将额外收取 50 美元的费用。

团体游是 10 人或 10 人以上的团体，人数最多为 35 人。对于 35 人或以上的团体，请打电话讨论方案。

时间

博物馆每日开放时间为上午 9:30 至下午 4:30。

在博物馆开放的任何一天或任何时间，都可安排团体游。

报名策略

报名必须至少提前两个星期。

在线报名或填写带有多个日期和开始时间选项的团队游登记表。

报名表格一经收到并进入处理流程，我们将于两个营业日内发送确认的电子邮件。

指导方针

- 老师和监护人应该为团队树立良好的行为榜样，并始终与学生在一起。
- 孩子在无人陪同的情况下不得进入博物馆的所有区域。
- 孩子应与他人友好玩耍，并善待展品。
- 在博物馆内请轻声细语。

B

我们记者生活在一个讲故事的新时代，有许多新的多媒体工具。许多年轻人甚至没有意识到它是新的。对他们来说，这很正常。

春节假期，我和两岁的孙子坐在沙发上，这深深触动了我。我带了一本儿童读物来读。上面有简单的文字和丰富多彩的图片——非常适合他的年龄。

想象一下：我的孙子坐在我的腿上，我把书放在他面前，这样他就可以看到书上的图片。当我读的时候，他伸出手，用手指戳那一页。

这是怎么回事？我想他只是喜欢那些图片。然后我翻过那一页继续说。他更用力地戳这一页。我差点儿把书掉在地上。我很困惑：这孩子有什么问题吗？

然后我意识到发生了什么。事实上，他对书本并不熟悉。他的爸爸经常用一台装有彩色图片的平板电脑逗他开心，当你戳这些图片的时候，这些图片就会变得栩栩如生。他以为这本故事书也是如此。

对不起，孩子。这本书不是你们高科技世界的一部分。这是一种过时的、毫无生气的东西。一个老古董，像你爷爷一样。我可能老了，但从数字角度来说，我还没有绝望到甘于接受挑战。我编辑视频，制作音频。我使用移动支付。我甚至创建了网站。

然而，在我的新媒体体验中有一个明显的差距：我很少出现在镜头前，因为我的脸不上镜。但这并没有阻止《中国日报》上周邀请我分享个人故事，这是一个关于京津冀一体化的

视频项目。

不管怎么说，爷爷现在是网红了——两分钟就成名了！我保证不会被它冲昏头脑。但我会让我两岁的孙子在他的平板电脑上看到。

C

在过去的七年里，大多数州都禁止司机发短信，公共服务活动也尝试了各种各样的方法来说服人们在开车时放下手机。

然而，无论以何种标准衡量，这个问题似乎都在恶化。美国人仍然在开车时发短信，使用社交网络和拍照。多年来一直下降的交通事故发生数现在急剧上升。

部分原因是开车的人越来越多，但美国国家公路交通安全管理局局长马克·罗斯金德表示，不幸的是，分心驾驶“只会越来越多”。

“大的改变需要大的想法，”他在上个月的一次演讲中说，宽泛地提到了提高道路安全的必要性。因此，为了试图改变一种明显的现代行为，立法者和公共卫生专家正在回归一种古老的方法：他们希望把分心驾驶当作酒后驾驶来对待。

纽约立法者的一个想法是给警察一种名为文本分析仪的新设备。它的工作原理是这样的：到达车祸现场的警官可以索要司机的手机，并使用文本分析仪检查操作系统中最近的活动。这项技术可以确定司机是否刚刚发了短信、发了邮件，或者做了纽约无人驾驶法不允许的其他事情。

菲利克斯·奥尔蒂斯说：“我们需要一些能改变人们行为的法律条文。”他曾在 2001 年推动该州禁止司机使用手持设备。他说，如果文本分析仪法案成为法律，“人们会更害怕拿起手机。”

D

随着年龄的增长，即使我们很健康，心脏处理氧气的效率也不像以前那么高了。大多数人在 50 岁或 60 岁出头时出现第一波症状。而对于那些不锻炼的人来说，变化甚至开始得更早。

“想想橡皮筋。它一开始是富有弹性的，但把它放在抽屉里 20 年，它就会变得干燥、易断，”得克萨斯大学的心脏专家本·莱文博士说。这同样也是心脏的变化。莱文发现，对于那些中年人士来说，幸运的是，即使你不是一个热情的运动爱好者，现在保持体型可能有助于改善你老化的心脏。

莱文和他的研究团队选择了年龄在 45 岁到 64 岁之间的志愿者，他们不怎么锻炼，但在其他方面很健康。参与者被随机分为两组。第一组每周参加三次无氧运动——平衡训练和负重训练。第二组在教练的指导下每周进行四天或更多的高强度有氧运动。两年后，第二组的心脏健康状况有了显著改善。

“我们将 50 岁的心脏调整回 30 或 35 岁的心脏。”莱文说，“他们变得更强壮、更健康的原因是，他们的心脏现在可以更好地充盈，在运动中泵送更多的血液。”但那些参加低强度运动的人的心脏并没有改变，他说。

“如果你还没有开始锻炼，那么开始锻炼的最佳时机是在中年晚期，此时心脏仍有弹性。”莱文说，“我们让健康的 70 岁老人进行为期一年的运动训练，结果什么都没发生。”

美国心脏协会女发言人妮卡·戈德堡博士说，莱文的发现是一个很好的开始。但这项研究的规模很小，需要在更大的人群中重复进行实验，以确定日常锻炼的哪些方面会产生最大的影响。