



在上海最有影响力的公共美术馆中，上海当代艺术博物馆（以下简称“PSA”）因所在的建筑空间脱胎于一座从19世纪就开始为上海点亮灯火的发电厂，享有“艺术发电厂”的美誉。

去年11月至今，这里更是成为汇聚上海艺术热力的焦点区域——第十五届上海双年展“花儿听到蜜蜂了吗？”在呈现67位/组来自中国及世界各地艺术家的逾250件作品之余，通过举办圆桌讨论、艺术家工作坊、特别讲座等一系列活动，吸引更多公众走进PSA，走近艺术。

随着本届上海双年展渐入尾声，主创团队在助力城市文化艺术生活精彩方面有哪些新的思考？记者对话上海当代艺术博物馆馆长特别助理张德群。

本报记者 柳森

打通最后1公里 让艺术随处可见

城市周刊：本届上海双年展即将走向尾声。在PSA面向公众推出的大量互动机会与活动中，最核心也最有收获的是哪几个？

张德群：第十五届上海双年展“花儿听到蜜蜂了吗？”就像是一次漫长的感知探险，3月31日就要收官了。本届双年展期间，在吸引公众走进PSA方面，我们下了很大的功夫，希望打破艺术跟公众之间的隔阂，让人人都能从中有所收获，去观看、去聆听、去寻找。

自从2012年来到上海当代艺术博物馆以后，上海双年展就开启了“城市馆”的形制。通过把艺术作品直接带入城市生活场景，完成作品与市民生活之间那最后1公里的接轨，让艺术在城市生活里随处可见。

我们一直在探索建立一种“渗透式”的参与结构。本届上海双年展以一个浪漫又充满诗意的问题开启，从多元维度发起活动邀约，打开观者的视角，打破以人类为中心的单一视角，鼓励大家去倾听与感受、去与万物连接。

在本届双年展的开幕周，我们集中推出了圆桌讨论、写作工作坊、特别讲座、周末特别活动等公共教育活动，为观众与艺术家提供了一个近距离接触、交流的机会。

临近闭幕20天左右起，我们又推出一系列具有“倒计时”仪式感的

艺术发电厂的『共享空间术』

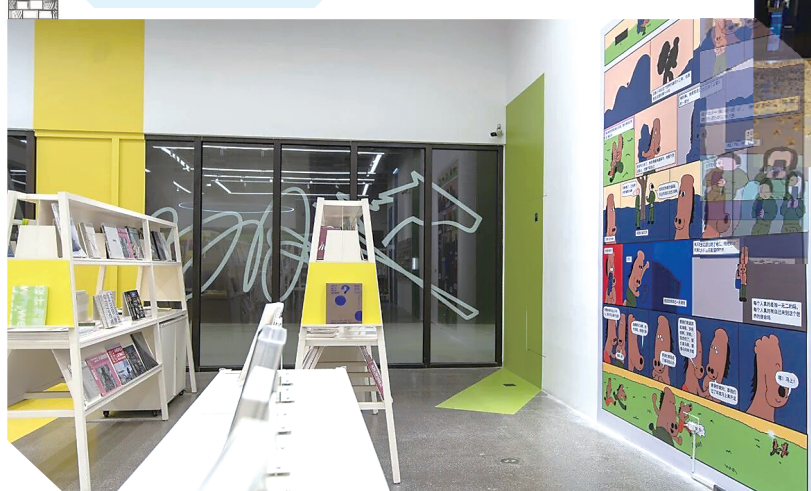


▲全新揭幕的“等等图书馆”位于PSA三楼，有望成为黄浦江南岸文化新地标。

►本届双年展的“顶流”是一楼那片由17万朵黄花风铃木花组成的《森之幻影》。

▼新年伊始，PSA联合多位艺术家在“对对对书店”推出马年特别项目“一马归一马”。

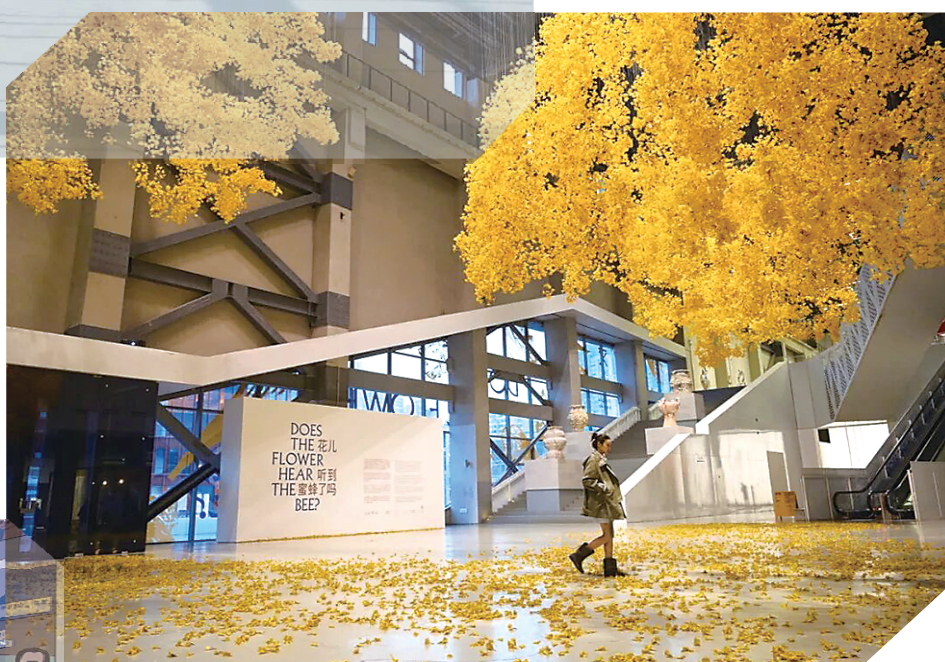
均 资料图片



活动，如闭幕圆桌讨论会、“冷门”乐器分享会等，希望为这场持续近5个月的超感官漫游画上句点。

这次的闭幕圆桌讨论会，我们请到了上海双年展的老朋友们，有艺

术家、写作者、哲学家，还有建筑学家、城市研究者。我们邀请大家一起聊一聊美术馆与城市的关系，也聊一聊艺术为我们创造了共同在场的经验时，对现代生活有怎样的意义。我们希



望通过创造尽可能丰富的方式与体验，让公众走进美术馆，将“去美术馆”变成一种大家习以为常的生活方式。

城市周刊：就您个人的观察和全程参与的体验来看，哪些场景或互动成果的达成令人难忘，甚至是意想不到的？

张德群：本届双年展的“顶流”是一楼那片由17万朵黄花风铃木花组成的《森之幻影》，也是观众呼声最高的。

许多年轻人来这里打卡，乍看是为了“出片”，但当我们真正去聆听他们的反馈，发现很多人已经因为这片“花海”去查阅了艺术家阿洛拉与卡萨迪利亚的背景，进而了解了作品背后关于流浪失所、关于迁徙、关于时光短暂的隐喻。

今年3月8日，我们为所有前来参观的女性朋友免票，当日场馆内的各个角落都很热闹。我们看到了不同年龄的女性以她们自己的方式走进《森之幻影》，走进PSA这座艺术大森林，场面让我印象深刻。

这一系列场景的实现为我们下一步的工作打开了一个思路。那就是提醒我们随时要思考：如何通过提供观展的愉悦，引导公众走向更深层的思考。

仔细想来，我们要继续用心耕耘的事也并不复杂，那就是要及时回应观者的需求，准备好有深度的内容去承接大家的期望，为艺术家和观者准备好一个多元的、开放包容的交流平台。

PSA的精彩和有趣 往往不局限于展厅

城市周刊：本届双年展期间，馆内“等等图书馆”的揭幕令人惊喜。去过的观众惊喜于其独到的设计，也期待它成为PSA发挥更大影响力的一个支点。目前，等等图书馆在面向公众开放、发挥更大的影响力方面，有哪些举措？

张德群：很多“粉丝”知道，PSA的精彩和有趣往往不局限于展厅。我们的临江平台陆续展出过《丁丁历险记》里的“登月火箭”、巴西国宝级设计师坎帕纳兄弟的“星云”装置。

最近，我们馆三楼的嘉柏丽尔·香奈儿空间迎来了“等等图书馆”。从图书馆被命名为“等等”，可知它承载了我们对时间性的特殊情感。它不仅是为了弥补文献无法安身的遗憾，更是想创造一个可以供大家“浪费”时间的地方。在这里，大家可以在书山间游走，伸手就能够着书架……我们希望读者不仅仅

城市周刊：PSA里除了“等等图书馆”，还有“对对对书店”。双年展期间，我们在对对对书店看到了为青年艺术家开辟的、专属的展览角落。对对对书店未来还将有哪些值得期待的努力方向？

张德群：对对对书店是我们特意在整个建筑一楼的公共部位留出来的“实验室”。它的定位是植根在城市中心的小型“乌托邦”。

青年艺术家不仅需要被看见，更需要学会如何与公众、市场对话。为此，我们在对对对书店多次酝酿了快闪性质的小型展览。我们希望在那些看上去规模不大的小型展览里，青年艺术家不仅可以展示作品，更可以展示自己的思考过程甚至是思考过程中的困惑。

未来，对对对书店会继续扮演“翻译者”“链接者”“接纳者”的角色。我们可能会引入更灵活的机制，让艺术家的出版物和衍生品更多地走进观众的日常生活。

城市周刊：本届双年展期间，PSA除了对馆内的多个空间进行了打造，还开发出了遍布上海多个角落的“城市项目”。

张德群：说到“城市项目”，这次在嘉源美术馆落地的那一个让我印象最深。我们第一次把双年展真正“种”进了稻田里。除此之外的其他项目则把上海双年展延伸至延安西路、城市街区的花园篱笆、植物园中精心栽培的盆栽旁，等等。

这种“去中心化”的尝试启示我们：城市文化活力的激活，不一定要在“核心区”搞大事件。有时候，把好的内容精准地植入城市的肌理，比如一个村镇的美术馆中，产生的化学反应可能更持久、更真诚。它让艺术成为散落在城市各处的“灯塔”。

高质量、有深度的内容 具备穿透圈层的力量

城市周刊：去年夏天，PSA备受瞩目的“贝聿铭：人生如建筑”展览在年轻群体中产生了超出预期的社会影响力。据统计，观展观众平均年龄36岁，35岁以下的观众占比达48%。这一现象对PSA意味着什么？是否在策划公共文化活动方面，做一些有针对性的调整？

张德群：你提到的贝聿铭展的观众数据，确实让我们很受触动。

贝聿铭先生的展览很学术、很严谨，但年轻人依然趋之若鹜。这说明当代年轻人对“质感”“思辨”和真实的历史细节，有着极高的辨识力和渴求。而我们，恰好选择了用尽可能精准、生动的语言和“平视”的态度去拆解复杂的学术问题，却绝不降维。平视是一种信任，更是一种尊重，是对观众的尊重，更是对历史、对文化、对艺术、对人生的尊重。

上述现象让PSA整个团队愈发坚定地相信：真正高质量、有深度的内容，本身就具备穿透圈层的力量。只要我们真诚地呈现思考，年轻人自然能够从中汲取他们需要的灵感和力量。他们不是在追星，而是在寻找精神上的同行者。

而本届双年展期间发生的大量交流与互动再度带给我们启示：我们为工作的，是一个又一个具体的、热爱艺术、需要艺术的滋养的人。为了更好地与大家分享，作为艺术行业工作者的我们，应该保持思考、拥抱新知、欢迎交流。

本届双年展虽然即将落幕，但围绕着艺术展开的分享、交流可以永不止步。欢迎大家常来PSA坐坐，无论是来看展，还是在江边发发呆。



哎哟不怕

迷信“网红”止痛药，当心“越吃越痛”

本报记者 陈俊珺

偏头痛在许多人看来是一种常见的小毛病，买一点止痛药就能对付过去。殊不知，由于乱吃药导致胃肠道损伤、药物成瘾的情况并不少见。有些患者甚至陷入“越吃越痛”的恶性循环。

记者专访上海交通大学医学院附属同仁医院神经内科副主任、头痛中心负责人龚骊教授，请他谈谈偏头痛的常见治疗误区，并给出一份实用的“自救指南”。

偏头痛不只是“头痛”

许多人将偏头痛简单地归因为“没休息好”，忽视了它作为一种致残性神经系统疾病的属性。2020年，世界卫生组织已将偏头痛列为全球15至49岁人群致残的首要原因。

龚骊教授告诉记者，偏头痛不

于“一边脑袋疼”，它其实是复杂的神经血管性事件，可分为以下几个阶段。在头痛来袭前，患者可能经历前驱期，出现频繁打哈欠、情绪波动、颈部僵硬或对特定食物渴望等信号。部分患者还有可能在先兆期经历视觉扭曲，如看到闪光、盲点，或感到面部、手指麻木。

当头痛到来时，中重度的搏动性疼痛往往会因日常活动而加剧，并伴随恶心、呕吐以及对光线、声音和气味的极度敏感，有些患者只能蜷缩在黑暗、安静的房间里。

即便疼痛缓解，恢复期的“宿醉感”——极度疲劳、思维迟钝、情绪低落仍可能持续一两天，严重者难以立刻回归正常生活。

止痛药引发恶性循环

林女士有15年偏头痛史。起初，一片止痛药就能让她恢复如常。但随

着工作压力增大，她头痛的频率从每月2天逐渐增加到10天。为了维持状态，她开始每天“预防性”服药，甚至随身携带含咖啡因的止痛冲剂。前不久，她被确诊为慢性偏头痛合并药物过度使用性偏头痛。头颅核磁共振提示，她已经有脑缺血灶的风险。

林女士的情况并非个例。《欧洲神经病学杂志》2023年的一项荟萃分析指出，长期频繁使用非甾体抗炎药及曲普坦类药物，不仅可能导致出现消化道出血、心脑血管事件的风险上升，还有可能将阵发性偏头痛“转化”为慢性偏头痛，形成“越吃越痛、越痛越吃”的恶性循环。

龚骊教授提醒偏头痛患者，要警惕含有咖啡因、苯巴比妥以及阿片类的复方止痛药，常见的如阿司匹林（俗称“头痛粉”或“头痛散”），有患者因长期滥用“头痛粉”导致胃内出现多处溃疡，被紧急送医。复方阿司匹林、酚咖片、脑清片等也属于这类复方制剂。

某海淘“网红”止痛药中含有布洛芬、无水咖啡因以及丙戊酰胺，丙戊酰胺可能导致血小板减少、紫癜等严重副作用，已被多国淘汰，在我国也未获准使用。而咖啡因虽能短期增强镇痛效果，但会形成耐受与依赖。有研究显示，含咖啡因的复方止痛药导致药物过度使用性头痛的风险比单一成分药物高出近一倍。

“偏头痛患者务必要在医生的指导下规范用药，避免陷入药物依赖的陷阱。许多患者直到发展到每天头痛、胃肠道损伤或药物成瘾，才意识到那些网红速效止痛药竟是最大的致病因。”龚骊教授说。

近年来，随着多款靶向CGRP的单克隆抗体（俗称“打针疗法”）和小分子拮抗剂（吉兰类药物）的上市，偏头痛治疗已经迈入精准靶向时代。不过，任何治疗方法都需要建立在规范诊断的基础之上。“很多患者吃了十几年止痛药，却从未接受过颈动脉超声和脑血管影像学检查。”龚

骊教授呼吁，“偏头痛应当先诊断，后治疗；重预防，控急性。虽然不能根治，但完全可以控制。”

偏头痛患者自救指南

快节奏、高压力、睡眠不规律等现代生活方式，正成为偏头痛发病率逐年攀升的重要推手。药物并不能解决所有问题，偏头痛患者要在生活中学会“自救”。

一、找到食物诱因，避免空腹。饮食调整的关键，在于找到并规避引发偏头痛的食物，同时保持血糖稳定。常见的食物“触发器”包括酒精（尤其是红酒）、咖啡因（过量或戒断都可能诱发）、巧克力、含酪胺的奶酪、含亚硝酸盐的加工肉类（如香肠、腊肉）以及味精。

二、生活规律是最好的“预防针”。偏头痛患者的大脑更喜欢规律、稳定的环境，任何剧烈的波动都

可能诱发不适。作息不规律是核心诱因之一。尽量固定入睡和起床的时间，即使是周末。周末报复性补觉或熬夜，很容易引发“周末偏头痛”。

三、学会与身体对话。偏头痛发作初期，可对僵硬的颈后部进行热敷以放松肌肉。当出现搏动性跳痛时，对额头进行冷敷有助于收缩血管、减轻痛感。

在女性患者中，与雌激素水平波动相关的经期偏头痛非常常见。可在医生指导下，通过药物来稳定激素水平。

四、记好“头痛日记”。可以记录每次发作的日期、前驱症状、可能的诱因、持续时间及用药情况。这不仅有助于自我管理，也能为医生调整治疗方案提供重要依据。

龚骊教授指出：偏头痛的管理，本质上是一场与神经系统问题的长期共处。上述非药物方法无法替代规范医疗，但能与靶向药物、急性期治疗形成组合拳。