

1



天气

今天出伏 本周高温将上演最后的“傲娇”

今天出伏啦,常言道“热在三伏”,出伏了也就意味着暑热将结束。但是记者从杭州气象局官方微信了解到,最近,杭州的高温天还是要最后“挣扎”一下。今天起副高南落,我省处在副高边缘,这几天下雷雨的范围会更大一些。

外出,大家记得带一把伞,防暑防晒的同时,也可防范突如其来的雷阵雨,还需注意防范短时强降水和雷雨大风等强对流天气。22日以后副高加强的几天,你们懂的,热浪天逃不了啦。温度会反弹至37℃左右。防晒防暑措施还是要做好的。

此外,方回春堂下沙馆的老中医徐医生也提醒大家,出伏以后是气温开始波动最大、波动最频繁的时候。一天中的气温跨度最大可能到10多度,早晚凉爽,昼夜温差逐渐拉大是大趋势。而这样的昼夜温差,最容易引发血压波动,心血管疾病爆发。

徐医生说,很多人认为夏天气温高,容易出现心血管意外。也有人认为,冬天寒冷刺激,才容易出现心血管意外。其实夏秋交替的时间才是心血管疾病的爆发期。徐医生介绍,人体本不怕炎热,更不惧严寒,怕就怕“一冷一热”这么一折腾,于是很多人就中风、心梗。

因此徐医生建议“出伏”之后,夏季开始真正意义上向秋季过度,气候逐渐开始

干燥,人体的肺气相对旺盛,与此同时秋老虎还在发威,“燥”得很,因此要得“润”一点。比如香蕉、海带、木耳、藕等这些滋阴润燥且有稳定血压,预防心血管疾病的作用。比如,芹菜、洋葱就是天生的降压菜。香蕉、苹果中含有丰富的钾离子,也可以对抗身体中的钠离子,起到降压的作用。不妨把这个菜单转给家里的“主厨”,让全家都吃得健康一些。

徐医生提醒大家,晚上11点到凌晨三点,是人体的最佳睡眠时间,错过这个时间段,睡眠质量就会大打折扣。所以,不妨从今天起,早睡早起咯。

本周天气如下:

21日(周一):阵雨转雷阵雨,26~34℃,东南风2-3级;

22日(周二):多云转晴,26~35℃,南风2-3级;

23日(周三):晴转多云,27~36℃,东风2-3级;

24日(周四):晴转多云,27~37℃,南风2-3级;

25日(周五):晴转多云,27~37℃,西南风2-3级;

26日(周六):晴转多云,27~36℃,东南风2-3级。

本报记者 李思璇

2



健康

立秋以后,慎防喉咙上火

立秋意味着秋天的开始,天气由热转凉。夏秋季节更替,容易滋生细菌,加上人体免疫力下降,各种疾病也开始找上门来,最常见的就是咽喉炎、感冒发烧等,其中年轻人成了咽喉炎发作的主力军,而且大多是受凉引起的咽部红肿。咽炎、喉炎发病多与天气变化、生活习惯有很大关系,尤其是当下天气干燥,气温渐低。加上一些年轻人经常熬夜,或是喜欢吃辛辣的刺激食物,造成咽部不适,促使咽部发病。

那么当下如何预防咽喉炎的发生呢?以下三点尤其需要注意。

1.保持室内合适的温度和湿度

既然天气干燥是引发咽炎的一个重大原因,那么保证室内空气新鲜和湿润度是非常重要的。居室空气干燥及过冷、过热都可能影响咽部黏膜的防御机能,造成功能障碍,咽部感觉异常,日久而成慢性咽炎病变。

2.注意多喝水好好保护嗓子

虽然现在的部分城市还都处于潮湿的夏季,但是既然已经立秋,证明干燥的秋天

就要到了。在这样干燥的季节,身体一定要积极补水,多喝温热水,多吃些滋阴润喉的食物,避免辛辣、过冷、过烫、油炸、腌制等刺激食物,可适当多吃些清热降火、润肺利咽的食物,如苋菜、百合、海带、白萝卜、芝麻、猕猴桃、无花果、柠檬、柑橘、菠萝、生梨、荸荠、苹果、甘蔗等,以及富含蛋白质和胶原蛋白的食物,如猪蹄、鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。

3.多漱口少用嗓

早晨、饭后及睡觉前漱口、刷牙,不但可以保持口腔清洁,还可以帮助防治咽咽炎。另外还需要减少饮酒和吸烟,习惯张口呼吸的人也需要改掉这个不良习惯。同时,身处职场的工作者,为了节约工作时间,提高工作效率,常常快速说话。这样看似说话时间节约了,然而却让嗓子以及呼吸道疲惫不堪。承受过重的负荷,会让喉咙衰老得更快。因此,说话速度要尽量放慢,言语之间要常停顿吸气,一句话不要拉的太长。

本报记者 胡师睿

3



演出

百老汇音乐剧《修女也疯狂》

看点:由著名导演杰里·扎克斯担纲执导的百老汇版《修女也疯狂》即将来杭州演出。

这是一部极具创意的喜剧佳作,每段剧情的起承转合都是一场笑料与意外,让你欢乐不停、惊喜不断。精雕细琢的人物性格,欢乐诙谐的剧情台词,充满热情与勇气,自然流露的魅力与人性,“修女也疯狂”将用爱与纯真打开你的心扉,让你情不自禁地被它感染。

演出讲述了女歌手迪劳丽丝为躲避黑帮追杀而藏进修道院并成为假修女的故事。她用自己的真诚、善良与美妙的歌声,改变了唱诗班的保守与死板,改变了修道院的闭塞与冷清,最终也改变了自己的命运。

它让人们思索:禁锢在上帝周围的修女们,也渴望着高墙之外美丽招摇的花花世界;禁锢在琐碎生活中的我们,也期盼着能有一次无所顾忌的疯狂绽放。疯狂的修女不仅会带给你绝佳的视听享受,从这里你还将收获欢乐、爱与温情。

时间:9月24日(周日)19:30-21:00

地点:杭州大剧院

票价:180~980元

维也纳童声合唱团

看点:维也纳童声合唱团由清一色的男孩组成,以纯正的古典艺术风格为特色,尤其以对欧洲音乐作品的精妙演唱与完美诠释而享誉世界。

这次的演出,结合“多瑙河畔的非凡旋律”的巡演主题,维童们将带来大量多瑙河沿岸国家的、各具特色的欧陆经典音乐作品。既有德国作曲家卡尔·奥尔夫描写命运恢弘多变的《命运女神》,也有法国印象主义音乐鼻祖德彪西的《春天,你好》,还有描写保加利亚民间风情的《美丽的狄马娜》,以及被誉为“奥地利第二国歌”的《蓝色多瑙河》。当维也纳童声合唱团纯净的歌喉遇上传世150周年的《蓝色多瑙河》经典之作,将带来如同多瑙河畔温润水汽般的聆听艺术体验。

时间:9月30日(周六)19:30-21:00

地点:杭州剧院

票价:180~1800元

Animenz 动漫钢琴演奏会

看点:连接古典与动漫,游走于黑白琴键的灵活手指,将动漫里的美妙音乐化为一个个音符的神奇之手,他已成功改编了100多首动漫钢琴曲,赢得了世界动漫钢琴改编“第一人”的称号。他就是 Animenz。

Animenz 是一位富有激情、乐感天赋的音乐家,他凭借自己对音乐的理解亲自撰写钢琴乐谱,其改编的前期作品多数结合了贝多芬、萧邦、李斯特等钢琴家的风格。从2014年开始,他逐渐形成了自己独特的 Animenz 风格,他的作品最明显的特点就是以扎实的古典钢琴演奏技巧诠释动漫音乐。他将丰富的情感,甚至整个灵魂都融入到了他的作品中,使其呈现出旺盛的生命力。他的作品曾被众多听众评论为:犹如行云流水般曼妙,又似久旱逢甘雨般让人愉悦。

时间:9月9日(周六)19:30-21:00

地点:杭州剧院

票价:120~680元

本报记者 胡师睿