

1

天气

## 本周,阳光怒刷存在感



拍友 里尔 摄

本周末,久违的太阳露出了笑脸,让走在街上的人们也飞扬起来。天气转好,温度升幅倒不是很大,记者从杭州天气官方微信了解到,除明天云系稍微多一点外,本周都是晴晴晴!听到这个好消息,是不是很开心?一大把阳光向你撒来,快做好迎接它的准备吧。

可能是被前一段冷空气抢走了太多出场机会,阳光接下来要怒刷存在感了。

省气象台说,下周浙江都将有晴好天气陪伴,气温起伏不大,总体舒适宜人。

不过初秋的天气,虽然中午阳光照得整个人暖洋洋的,但是早晚的凉意还是十分明显,今天早晨最低14℃。而且24-25日最低仅12℃-13℃,其他几天也基本都在15℃上下徘徊,注意感冒病毒侵袭哦。另外,明天还有5-6级的阵风,迎风骑车、步行的时候可能要多费点劲了。

今天是霜降节气,霜降节气之后,天气会逐渐变冷,同时冬天也即将来临。记者从方回春堂下沙馆了解到,霜降这个节气之后,容易增多的疾病有消化系统疾病、风寒感冒、寒性腹泻、心脑血管疾病等,预防的最佳方法是饮食调养。

徐医生说,在这个时期,消化系统疾病患者饮食宜温和,少吃生冷、不洁、腐败变质的食物,忌油炸煎食物。到霜降后,心血管疾病患者饮食应尤其注意低脂、低胆固醇、低盐,不要因为天冷,为了御寒而多食脂肪含量高的食物,建议可多吃新鲜蔬菜和水果。

另外,近期呼吸系统疾病患者饮食宜清淡,避免辛辣、刺激性食物。流行性感、呼吸系统疾病要注意早晚温差,注意适当添衣。

### 本周天气预报

今天傍晚到明天多云;后天晴到多云。今天傍晚到明天偏北风4级阵风5-6级。

明天白天最高气温22℃,明天早晨最低气温12℃。明天平均相对湿度70%。

23日:多云,14℃~21℃,北风4-5级;

24日:晴,12℃~22℃,北风3-4级;

25日:晴,13℃~24℃,东北风2-3级;

26日:晴,15℃~24℃,东风2-3级;

27日:晴,15℃~24℃,东北风2-3级;

28日:多云,16℃~24℃,东北风2-3级;

29日:多云,15℃~23℃,东北风2-3级。

本报记者 李思璇

2

健康

## 今日霜降,推荐两款暖胃食谱

今天是二十四节气的霜降,这说明冬天正在慢慢靠近,接下来的日子要开始逐渐降温了。记者从方回春堂下沙馆老中医徐医生那里了解到,在这个时候不能少的就是暖胃食物。今天就推荐两款霜降时养生食谱给大家吧。

### 山药羊肉汤

原料:羊肉五百克,山药一百五十克,姜、葱、胡椒、绍酒、食盐适量。

做法:羊肉洗净切块,入沸水锅内,焯去血水;姜葱洗净用刀拍碎备用;山药片与羊肉一起置于锅中,放入适量清水,将其它配料一同投入

锅中,大火煮沸后改用文火炖至熟烂即可食之。

功效:补脾胃,益肾气。

### 羊肉粥

原料:羊肉、粳米、盐、葱、姜。

做法:取鲜羊肉100克,粳米100克,盐、葱、姜适量。羊肉洗净切片,葱、姜切成碎块备用。将粳米淘洗干净,同羊肉及调味品一同放入锅内,加清水适量,先用大火煮沸,再用文火熬成粥。

功效:本粥具有益气血、暖脾胃、添精补髓的作用,适于阳气不足、气血亏损、腰膝酸软者服用。

本报记者 李思璇

3

演出

## 英国经典闹剧《糊涂戏班》

看点:英国经典闹剧《糊涂戏班》剧本由英国著名小说家、戏剧家、翻译家、编剧迈克·弗雷恩(Michael Frayn)创作。这出经典的三幕闹剧于1982年首演,一经推出便名声大噪,并成为伦敦西区复排次数最多的闹剧。

《糊涂戏班》不仅是闹剧,而且是有关闹剧的闹剧。整台演出讲的是一个糊涂剧团里一帮九流演员与九流导演排演《一丝不挂》的故事。巡演前混乱的彩排、演出时演员台上较劲、台下大闹,乱子层出不穷,最后眼见演出即将崩溃,纷纷试图挽救演出……当一个九流剧团台前幕后的一切毫无保留地呈现在你的眼前时,各种想象不到的奇葩事件,语言无法形容的搞笑情节都将真实地展露,而戏中戏的形式,不断发生的意外都让整场演出充满笑点。

演出时间:2017.10.27-2017.10.28

演出场馆:浙话艺术剧院

票价:100元-800元

## 话剧《独自温暖》

看点:话剧《独自温暖》,宛如一幅画卷,无论冷嘲还是热讽,徐徐展开了一个年过花甲老妇人丰富的内心世界。她是一个独自寻找温暖的人,有过的失败和剩余的希望,在她的暮年撒下斑驳的痕迹。她的话语如飞刀般尖刻,却不妨碍心田如大地般肥沃。她和她的司机兼保镖,她和她的儿子、孙女之间的林林种种,无论误解还是理解,首先都融化在无比幽默的对话中……笑过之余,升起的难过,像一首晚诗,飘在你视野的远方,回声却萦绕在你的耳旁。

《独自温暖》由吕丽萍主演,2017年入选“老舍国际戏剧节”和“首都剧场邀请展”,并进行全国巡演。

演出时间:2017.11.24 19:30

演出场馆:浙江省人民大会堂

票价:180元-1500元

## 亚历桑德罗印第安音乐会

看点:亚历桑德罗是一位杰出的演奏家,是同类演奏家中最优秀的一位,也是一位知名度借由社交网络迅速传播到全世界的演奏者。他使用的原住民乐器的演奏融合了北美和南美的风格这一独特的方式,其所用的印第安特色的笛箫类吹奏乐器(盖纳笛、安塔拉等)配以纯天然材质的摇荡器,把旋律演绎得神秘、悠扬、苍凉、豪迈。

如果你已听遍了流行音乐的热门、古典音乐的典雅,渴望追寻另一种声音,那么,亚历桑德罗将带领你在“自然音乐”的回荡下,重新活过。

原住民之吟唱演绎出的印第安传统曲目,或大气磅礴,或哀婉淳朴,或欢快跳跃,轻而易举直入心底,与带有鲜明民族特色的印第安服饰,交织成一幅令人难忘的画面。

演出时间:2017.12.26 19:30

演出场馆:浙话艺术剧院

票价:80元-380元

本报记者 胡师睿