

1



天气

本周连下4天雪 低温模式又开启啦

上周六,我们迎来了“大寒”节气,对于下沙来说,最冷的一段时间就在当下。

除了冷,最糟糕的还有雾霾:1月17日以来,下沙连续4天出现雾霾交替或混合的不利天气,这是今年入冬以来持续时间最长、污染程度最重、影响范围相对较广的一次。

这样的天气,真是让人爱不起来。

不过,请大家放心,雾霾真心猖狂不了多久了——

从今天开始,浙江将持续低温阴雨天气,冬天也将恢复“出厂设置”。全省先降雨后降温,全省空气质量会有明显的改善,不过这股冷空气虽然赶走了雾霾,却把寒冷留了下来。

再往后看,“一大波雨雪即将到来,周四、周五、周六、周日四天都会下雪”的预报再次出现在杭州天气的官方微信上。那么,大家盼了这么久的雪会不会下呢?

记者从浙江天气官方微信了解到,本周的天气一定是降水偏多的。到底是下雨还是下雪,又或者是雨夹雪,就看温度的条件了。因为现在的预报时间还是比较长,预报模式不管是手机上查的还是天气网上查的,都是在一个调整过程中的,这个是属于客观预报,是没有人

工干预的,也是在不断调整的,所以离预报时间还稍微有些远,具体是下雨还是下雪可能要等到临近的时候会更确定。

此外,就算本周有可能下雪,应该也不可能持续这么长时间都是雪,有可能是雨,有可能是雨加雪,杭州持续这么长时间下雪的可能性不太大。

所以,本周冷是肯定的,雨水也是管够的,请大家做好保暖哦,建议大家多关注天气预报,根据天气变化合理安排生活和出行。

本周天气预报:

22日(周一):小雨转多云,5~12℃,东北风3-4级;

23日(周二):多云转阴,4~10℃,北风3-4级;

24日(周三):小雨转雨夹雪,1~5℃,东北风4-5级;

25日(周四):小雪,0~3℃,东北风2-3级;

26日(周五):小雪,0~2℃,东北风2-3级;

27日(周六):雨夹雪转小雨,1~4℃,东北风2-3级;

28日(周日):雨夹雪转小雨,2~5℃,东北风2-3级。

本报记者 李思璇

3



演出

国风音乐年度盛典

看点:如果你是喜欢古风的歌友,那么这场即将举行的“十三夜之月·2017国风音乐年度盛典”绝不能错过。“十三夜之月”取中秋前夕月相的圆缺盈亏为概念,将夜月阴晴圆缺融入古曲之韵,一首歌曲绘溯一夜月色,月影成双,音眷成阙,将人坠入浮生紫云的浩海烟波。杳杳思慕,仗剑红尘,体味亘古弥真的感动。

活动邀请到音频怪物、阿杰、排骨教主、萧忆情AL-EX、AKI阿杰、HITA、奇然、阿册、玄觞、晃儿、银临、西瓜JUN、西瓜KUNE十三位知名国风音乐人作为当晚表演嘉宾。同时,2017国风音乐年度大赏通过评选出最佳专辑、最佳词作、最佳曲作、年度人气男歌手、年度人气女歌手、年度十佳金曲等在演出现场公布。评审团专家评审“台湾流行音乐泰斗·李寿全”、“内地著名制作人·毕晓世”、“华语著名音乐人·易家扬”、“周杰伦御用编曲·林迈可”、“霹雳布袋戏金牌制作人·黄浩伦”、“台湾知名制作人·谢允杰”等也将受邀出席。

歌手一修也将亮相现场,演唱他的最新单曲《一醉方休》,期待给观众带来惊喜。一台匠心深酝的国风音乐盛宴,一场国风音乐顶尖红人的新年聚会,一次年度精彩过往的幸福盘点,与你共赴新春。

演出时间:2018.1.27

演出场馆:黄龙体育中心(体育馆)

票价:280元-980元

孟京辉戏剧《我爱XXX》

看点:这是孟京辉最爱的喜剧,一部可以“听”的话剧,一部你可以看不懂的话剧,一部可以让你思想飞起来的话剧——穿越二十年的反情节传奇《我爱XXX》。据说,当年孟京辉和著名编剧史航在宿舍攒出了这部话剧。

1994年,《我爱XXX》最初的演出阵容中不乏郭涛、徐静蕾等如今的一线大咖,而2018年最新版的《我爱XXX》,由孟京辉戏剧工作室最年轻的一批演员出演,表达最年轻一代的呐喊和思考。

这部没有任何故事情节的戏剧,通过“词语嫁接”和“词语繁殖”的语言结构方式,以“我爱”贯穿全剧,把伟人言论与市井粗话进行戏谑式的拼贴,以一种近乎残酷的方式大胆表现生活,挑战思维定势,将一种执拗的疯狂推到了极致。

这部戏剧以一种戏谑的方式真诚地反思历史,形式简单明了,问题却穿透现实,直指人心,大胆颠覆了传统观剧经验,上演一出“语言狂欢”。

演出时间:2018.01.25-2018.01.28

演出场馆:杭州蜂巢剧场(杭杂小剧场)

票价:96元-380元

启蒙音乐会《古典音乐总动员》

看点:“深奥”的古典音乐,孩子们听得懂吗?“沉闷”的古典音乐,孩子们坐得住吗?“复杂”的交响乐队,孩子们分得清吗?“不说话”的古典歌剧,孩子们能理解吗?这些恐怕是想带孩子徜徉音乐世界的家长们最担心的事情之一。

而在这部《古典音乐总动员》中,却把古典音乐变成故事,把音乐幻化成人,把音乐会变成故事剧,钢琴王子和提琴王子一较高下。让孩子们轻松进入音乐国度。

同时,步步分解,让孩子们听得懂、坐得住,由浅入深,一二三四五六七,七个分幕一步一步搭配组合,最终展现精彩的古典音乐世界。歌剧片段现场演绎,让孩子们进入美妙的歌剧世界。

演出时间:2018.03.04

演出场馆:浙话艺术剧院

票价:90元-380元

本报记者 胡师睿

2



健康

大雪节气后,多吃多汁水果蔬菜防病

上周六是大寒节气。古人云:“大者,盛也,至此而雪盛也”。往往到了这个时段,雪下得大、范围也广。对此,记者咨询了方回春堂下沙馆的老中医徐医生,他提醒大家,近期一些呼吸道症状、皮肤病和上火等病症容易趁虚而入,在无雪的冬天,人们更应注意防病。

徐医生告诉记者,冬季上火,罪魁祸首就是“燥”:一是天气干燥,二是室内取暖温度高,三是进补季节,许多人饮食过于温热。另外,年末压力大,也容易上火,出现口干舌燥、咽干、鼻干、大便干燥等症状。所以,饮食方面,大白菜和白萝卜是最能去火的好食物。大白菜味甘性平,可除烦解渴、清热解暑,对一些肺热咳嗽、便秘者是非常有效。适当吃一些白萝卜,尤其是生吃,不但可以除油腻助消化,止咳,还能生

津解毒、清热去火。

此外,冬季是心血管病高发季节,徐医生说,如补水不及时,极易发生血液黏稠的现象,加之运动减少,血液流动慢,使血液呈现一种高凝的状态。所以心血管病人一定要多喝水,饮食上多吃多汁类的水果和蔬菜,如藕、萝卜、梨和火龙果等。

徐医生还建议,最近空气质量差,细菌病毒多,加上干燥,自然会导致上呼吸道感染的几率增多,而且这种不舒服还和一般的风寒感冒不是一码事,需要引起重视。因此,此时更应该保护嗓子,建议每天要多喝水,吃新鲜的水果和蔬菜,嗓子一出现不舒服时,马上用开水泡一些罗汉果、橄榄、胖大海等饮用,防止炎症继续往气管甚至肺脏里面发展。

本报记者 李思璇