

1

天气

冷空气又来了 周三后才能再见阳光



采茶工们冒雨抢采明前西湖龙井头茬。本报记者 吴元峰 摄

最近,网友们笑评“三月的天,小姐姐们的脸”,善变是真不假。比如上周,前两天还是适宜赏花踏青的大太阳,一到周末就变脸了,周日的雨水让很多想出门玩的人都扫了兴。关键是,这雨暂时还不会停,接下来的这一周,需要大家忍耐到周三后,才能再见到太阳公公。而且,这个周末也是晴转多云的好天气,赶紧酝酿一下,本周末去哪里出游吧。

记者从杭州天气官方微信了解到,受降雨和冷空气的先后影响,下沙城的气温也逐渐下降,今天的最低温度才9℃,明天到后天将会低到5℃,记得穿得暖和一些,外出也请备好雨具。

老话说,“春捂秋冻”。那么,春季穿衣又该注意些什么呢?

每到春季,下沙城爱美的女性总是急于脱去厚重的秋衣秋裤,露脚脖、穿紧身衣裤之类的随处可见。确实,这个似冬似春

的尴尬季节,还是很考验大家的穿衣技巧的。方回春堂下沙馆的老中医徐医生提醒大家,按照中医理论春季穿衣应“上薄下厚”,因为下身的血液循环比上身差,容易受到风寒侵袭,“过早穿起裙装或短裤,使患关节炎或多种妇科疾病的风险大大增加。”此外,早春时节鞋袜也要适当加厚,以减少受寒,助阳气生发,还应注意防风,体质虚弱的老人和儿童记得多穿一件背心。

本周天气如下:

19日(周一):中雨转小雨,9℃~13℃;
20日(周二):小雨,7℃~11℃;
21日(周三):小雨转阴,5℃~11℃;
22日(周四):多云转晴,4℃~15℃;
23日(周五):多云,8℃~18℃;
24日(周六):晴转多云,9℃~20℃;
25日(周日):晴转多云,10℃~21℃。

本报记者 李思璇

2

健康

春困来袭 中医教你预防妙招

冬去春来,万物复苏,最近不少市民反映,常常感到困倦乏力、头昏脑胀,特别是每天午饭后,困意更浓,这就是俗话说的“春困”。在这个季节,我们该如何预防和缓解“春困”呢?

方回春堂下沙馆的老中医徐医生说:春季肝旺,常会导致肝火横逆犯脾克胃,致胃失受纳、脾失健运;肝火偏旺导致肝不藏血养血,五脏六腑失却滋养。故常出现乏力、头晕、心慌、胸肋胀满、食欲低下、精神抑郁、心烦易怒、口苦咽干、腹胀溏便等“春困”症状。

提醒大家,预防和缓解“春困”应注意以下几点:

一、开窗通风解“春困”。经常开窗通风,保持室内空气清新,有利于大脑快速“充氧”,增加大脑的血液供给,使人

精神焕发。

二、规律生活解“春困”。保证良好的休息睡眠,尽量养成早睡早起的习惯,可有效地提高人体的机体活力,减少身体的困倦感。适当午休,尽量不加夜班、熬通宵,保证足够的睡眠,有助于消除疲劳。

三、适当运动解“春困”。多吃一些能增加肺活量的有氧运动,如慢跑、打太极、爬山等,不仅能舒张筋骨,还有助于阳气升发,振奋精神。

四、清淡饮食解“春困”。尽量少胆固醇过高或太油腻的食物,应多吃富含维生素的时令果蔬,如苹果、菠菜、胡萝卜等。此外,适当吃鱼虾、牛肉、鸡肉等蛋白质食物,能使人保持旺盛的精神,从而有效克服倦意。

本报记者 李思璇

3

演出

王珮瑜京剧“清音会”

看点:瑜老板是谁?她是著名京剧演员,余派老生,京剧新生代领军人物,与此同时,她也是综艺节目里当红的跨界京剧传承人。去年,很多人在综艺节目中认识了瑜老板王珮瑜,今年则是王珮瑜全身心回归剧场的一年,4月21日,萌帅的瑜老板将携她的“京剧清音会”登陆杭州大剧院。

清音会的概念,来自清末民初的“清音桌文化”,这是当时一些京剧名家和名票的独特演出方式。它与大剧场戏曲演出的区别是:清唱、不扮戏、不着戏服、依现场情况定制戏码。

这次,王珮瑜将会把干净儒雅的气质、震惊众人的才华魅力,在精致的舞美中呈现出来。

所以,很多人说,看这场演出就像赴一场当下最新潮的梨园趴,绝对有味道。感兴趣的千万别错过,听说票已经开始卖了,都是抢的节奏。

演出时间:2018.04.21

演出场馆:杭州大剧院(歌剧院)

票价:180元-680元

小猪佩奇游园会

看点:从3月10日开始,源自英国的学龄前动画片《小猪佩奇》主题展“小猪佩奇超级炫动游园会”正式拉开帷幕。在这次游园会上,佩奇迷们可以在玩乐中尽情探索小猪佩奇的奇妙世界,除了经典场景外,本次展览的人气游戏环节聚集在一楼大中庭区域,适合全家人一起玩耍。活动囊括了“小小保龄球手”、“跟着佩奇去探险”、“佩奇跳跳床”、“和佩奇一起画画DIY区”、“小猪佩奇运动会AR区”、“挖贝壳AR区”等10种游艺项目;各区域设置了6大主题互动情境,还原动画片中的场景,随处可见佩奇和她的小伙伴们,将游园会打造成小朋友的佩奇乐园,大朋友的自拍圣地。

演出时间:2018.03.10-05.06

演出场馆:杭州城西银泰城一层中庭

票价:80元-226元

百老汇惊悚剧《死亡陷阱》

看点:这部话剧讲的是百老汇著名悬疑剧作家西德尼现已风光不再,江郎才尽的他正欲利熏心地窥视自己学生克里弗德创作的新剧——《死亡陷阱》,满心期待将此剧署上自己的名字以在百老汇重振雄风。为了达到目的,他决定铤而走险,将克里弗德诱至家中并设计将其杀死,妻子麦拉目睹了一切,惊恐万分。但事情的发展却完全出乎意料,神秘的邻居意外拜访,打乱了局面,原本计划中的“死亡陷阱”似乎并没有成功。故事仍在继续,“陷阱”之外似乎还有更大的阴谋,究竟谁会踩入真正的“死亡陷阱”?

该剧是百老汇最热门的演出之一,曾经在4年内连续演出了1800多场。《死亡陷阱》被形容为“像传染病一样给所有接触过它的人”,在《死亡陷阱》里,编剧将惊悚与恐怖组合成故事:有谋杀,有欺骗,语带机锋,暗流汹涌。在它首演的三十年后,仍然在世界各地的剧场内上演。如今,大家在杭州也可一睹此剧的精彩。

演出时间:2018.11.09-11.10

演出场馆:浙话艺术剧院

票价:180元-800元

本报记者 胡师睿