

1

天气

踏春好时节来了 这份赏花攻略请收好



3月25日,杭州萧山区浦阳镇2018年首届梨花节开幕。拍友 唐柯 摄

“春天孩儿面,一日三变脸”。还真是没错,你瞧,刚刚过去的周末,明媚的阳光让气温猛升,让人体会到一秒入夏的感觉。不过,这个季节的天气就是“调皮”,今天的阵雨说来就来,让人猝不及防。好在,尽管夹杂着点雨水,今天的气温还算温和平稳。

记者从杭州天气官方微信了解到,近期杭州没有明显冷空气影响,今天的雨水预计中午就会收场,之后阳光会迅速回归,气温温暖依旧,春风十里,踏青可以继续走起吧。

眼下,桃花、樱花、油菜花、梅花已怒放,下沙周边有哪些值得赏花的好去处,我们都给大家整理好了,赶紧来看一看。

太子湾的上千株樱花,花期主要集中在3月中下旬至4月上旬。如果你正发愁周末该去哪儿散散心的话,那就去趟那里,约三五好友,徜徉在流水落英边,尽享春日好时光。

如果想要找个离下沙不远的赏花好去处,位于萧山进化的吉山梅园就是个不错的选择,这是目前萧山梅花品种最

多的赏梅基地,占地约200亩,共有1000多株梅树,树龄都在三四十年以上,边赏梅边拍美照,绝对赞。

此外,皋亭山景区千桃园有几株桃花也已经悄然绽放,这里有龙柱、碧桃、菊花桃等40余个品种,5000余株桃树,是杭州主城区内桃树品种最多的公园。沿着步游道,桃花烂漫,红花似血,白花无瑕,仿若一幅春意盎然的画卷。带孩子的爸妈们,可以带上帐篷去野餐,躺在软软的草坪上,晒晒太阳,看孩子们嬉笑奔跑,或是带着孩子去捞蝌蚪、放风筝,日子就是这般惬意。

本周天气如下:

26日(周一): 阵雨, 13℃~21℃
27日(周二): 多云, 12℃~25℃
28日(周三): 晴, 13℃~28℃
29日(周四): 多云, 14℃~25℃
30日(周五): 阴转阵雨, 13℃~22℃
31日(周六): 阴转多云, 11℃~25℃
1日(周日): 多云转阵雨, 13℃~26℃

本报记者 李思璇

2

健康

春分刚过,保暖还是要注意

上周三是二十四节气之一的春分节气。春分这一天,太阳直射地球赤道,南北半球昼夜平分。虽然春分一过,春天就过去了一半,春的意味渐浓,但是早晚气温仍然偏低,气温变化较明显,所以还是要注意保暖,在饮食调养上应该注意膳食平衡。

春分时节正是调理体内阴阳平衡、协调机体功能的重要时机,也是把握养生的好时机。方回春堂下沙馆老中医徐医生告诉记者,现在吃的食物要以平性为宜,倒春寒容易使人内脏郁热,因此不

宜吃燥热的食物火上浇油。郁热使人贪凉,但过于食凉会使湿寒伤及脏腑,起胃寒、胃凉、腹泻之类的失衡症状。所以在饮食上应保持平和,吃热饭热菜慎吃辣椒、白酒等食物为宜。

徐医生提醒:虽然春天已到,但是气候变化较大,还是要适当地进行春捂,上半身的衣服可以穿少一点,下半身还是建议穿厚一点,要注意下肢和足底的保暖;还需注意原有疾病的复发,有目的地进行调养,可以达到更好的养生效果。

本报记者 李思璇

3

演出

加拿大儿童剧《好饿的毛毛虫》

看点:《好饿的毛毛虫》是美国著名图画书作家艾瑞克·卡尔创作的儿童绘本,至今已被译成三十多种文字,大小开本世界发行量超过2000万册。今年,加拿大黑光儿童剧《好饿的毛毛虫》也将登陆杭州,将人人皆知的毛毛虫搬上大舞台,不仅可以让小朋友们看到一部会动的童话书,和毛毛虫一起长大变蝴蝶,而且能让更多孩子们接触与享受戏剧。

据了解,黑光剧是一种特殊、新颖的戏剧形式。其舞台布景是全黑的,演员也全身着黑衣或蒙上黑布,台前只以灯光照射,因此演员看起来几乎是隐形的。演出时演员手持涂上荧光的道具,或在身体某些部位涂上色彩,让舞台上显现出许多奇妙的影像。

加拿大新斯科舍省美人鱼剧团成立于1972年,他们以其独特的儿童文学改编剧目受到了四大洲十六个国家五百多万少年儿童的欢迎,目前是北美最活跃的巡回演出剧团之一。

演出时间:2018.06.01-06.02

演出场馆:浙江省文化馆小剧场(原群艺馆小剧场)

票价:144元-980元

赖声川话剧《水中之书》

看点:赖声川戏剧作品、何炅主演的话剧《水中之书》就要来杭州上演了,这是两人继《暗恋桃花源》后的第二次合作。

《水中之书》讲述了一位教授何实的一次奇妙的人生经验。在戏中,从来不认识自己父母的何实,从英国留学归国,创立了“快乐学”,想为当下空虚的心灵注入一些精神力量,让他们空虚的内心变得丰盈起来。但他的合伙人小萧以及她的男友伟仔一心却只想让公司上市,以获取更大的经济利益,这让何实感到万分沮丧。

机缘巧合,因为要继承母亲留给自己地处海边的祖屋,何实偶然认识了一位身份神秘的小女孩,在她的引领下,何实开始了一趟真正的心灵之旅,经历了一段奇迹般生命诗篇。

演出时间:2018.06.09

演出场馆:杭州剧院

票价:80元-1280元

亲子微剧场《魔毯·星空》

看点:《魔毯·星空》是澳大利亚青少年艺术节作品,由国际顶尖视觉戏剧制作班底,联手澳大利亚原住民舞蹈家、音乐家打造的多媒体舞蹈剧。

和普通儿童剧不同,《魔毯·星空》的剧场是无障碍的背夹式舞台,完全打破了我们传统认知上的一面观众一面舞台的形式。在这里,小朋友和大朋友将坐在大大的舞台四周,零距离接触艺术家。他们可以动、可以跑、可以玩、可以摸。随着环境变化和舞者的引导中,孩子们会被演员邀请到台上,和艺术家们一起,摇摆,跳跃,随着那些优雅图案,让身体和想象力一同放飞。

剧里还有奇妙的澳洲原始图腾,小朋友将感受到澳洲文化的美。沙漠、波浪、月光、星空、潮汐,都将在“魔毯”上美轮美奂地表现出来。而坐在这块魔毯周围的每个小朋友都有机会上去蹦跳、触摸,用身临其境产生出最强烈的共鸣。

演出时间:2018.05.03-05.06

演出场馆:杭州大剧院(可变剧场)

票价:280元-798元

本报记者 胡师睿