

1

天气

本周早晚温差大 如何穿衣? 听听中医



4月8日,杭城气温回升。 拍友 里尔 摄

昨天早晨,下沙城又冷出了新高度,迎来了4月以来最冷的早晨,早上起床的时候气温只有10℃,可到了中午12点,气温一下升到了20℃,之后整个下午的温度都在23℃左右。早晚温差这么大,这几天穿什么出门呢?

方回春堂下沙馆的老中医说,春天的天气,变化无常,尤其是初春,早晨还寒冷如冬,中午就暖和得可以穿单衣了,时而来一阵寒风,可能又滴滴答答地下起雨来,如果这时候不懂“春捂”,是很容易生病的。

所以早春不要着急脱去保暖衣物,适当捂一捂,既是顺应阳气生发的需要,也是为了预防疾病。

那到底怎么捂,还真是有技巧的:早晚捂,变天捂。

春天早晚温差大,如果早晚温度不超过10℃,就要保证“三暖”,尤其是老人、小孩、体质虚寒的人。

首先是腿脚暖,秋裤不可脱,鞋子可以选择宽松的运动鞋、软皮的皮鞋;袜子最好是纯棉吸汗透气的,汗湿了袜子要及时更换,不然寒从脚下起。不可过早地穿单裤、丝袜、单鞋;每晚热水泡脚。腿脚特别怕冷的人,要多用双手从大腿根部按摩至足踝,再从足踝按摩回大腿根部,可疏通腿上的六根经络,温暖全

身。

其次是头颈暖,头部最易散热,尤其是老人、头发稀少的人,可以戴一顶棉布的薄帽子;脖子围上丝巾,或穿高领的衣服,有慢性支气管炎、颈椎病的人更要注意。

最后要背暖,后背属阳,有统管阳气的督脉、膀胱经等,背部暖和,才有助于体内阳气的生发。这时候马甲、背心最实用了,热了脱,冷了穿。

另外,养成每天查看天气预报的习惯,根据气温的变化,随时增减衣服,并在冷空气到来之前做好准备,有备无患。

建议大家里面不要穿得太厚,外面加一个外套,冷的时候穿上,热的时候脱掉,灵活机动,自由掌控。

明后两天,阳光相随,白天会比今天更热一点,早晚温差依然较大,大家一定要注意穿着,谨防感冒。

本周天气先知道

9日(周一):晴,14~27℃
10日(周二):晴转多云,19~30℃
11日(周三):雷阵雨转阵雨,14~25℃
12日(周四):雷阵雨转阵雨,16~26℃
13日(周五):雷阵雨转阵雨,16~26℃
14日(周六):阵雨转多云,14~20℃

本报记者 李思璇

2

社区

海天社区居民DIY青团

清明吃青团。近日,海天社区邀请了社区文艺骨干、楼道长、志愿者们一起动手,自己做青团。

大家一起动手将十几斤米粉、鲜肉、咸菜、笋、芝麻等配料处理好。这边擀皮,那边包馅,默契十足。

在欢声笑语中,100多只色泽鲜绿的清明粿完工了,一蒸一煮间,飘出阵阵诱人的清香。

不一会,清香扑鼻的青团就出锅了,

一个个油绿如玉,糯韧绵软。大家对自己的“作品”都颇为满意,松软的皮儿加上美味的馅,带有清淡艾草香气,香糯可口。

文艺骨干缪锦朵说:“现在家里怕麻烦,好多年都没有自己做了,外面虽然可以买到,总觉得没有自己做的味道地道,这次自己动手做,终于又吃到了熟悉的味道。”

本报记者 林雨晨 通讯员 余倩

3

观展

“得形望意”山水画展

时间:3月10日-4月15日
地点:文一西路崇义路口公元里10-4-201
费用:免费

“得形望意”展中通过3位艺术家不同的作品和媒介途径,显现了他们对自然、对传统艺术格物的视角与立场。他们在某种意义上将山水、书法的创作程式作为考察的材料和对象本身,以崭新的感知方式和语言构架,来回应传统书画的“形”与物丰富的内涵。

回归之心:丁立人艺术展

时间:3月22日-4月22日
地点:杭州西湖区南山路138号浙江美术馆
费用:免费

本次展览展出丁立人的剪纸作品,如“手”系列、动物人物的雕钮系列,以及他的艺术自传《走水门》手稿,反映了他的艺术风貌与追求。

丁立人是当代画家,早年就读于中央美术学院华东分院绘画系(现中国美术学院)。他对中国的三代玉器、秦汉石刻、近代木版年画与剪纸,以及非洲和爱斯基摩人的艺术很感兴趣,主张艺术要充满生命力。

再绘早春 II: 当代优秀青年艺术家作品邀请展

时间:3月24日-4月17日
地点:信雅达·三清上艺术中心
费用:免费

本次展览共邀请30余位与三清上艺术中心密切合作的优秀青年艺术家,包括国画艺术家:贾宽、刘正杰、王葭、朱小坤、林皖、邹俊豪等,展出绘画作品共60余件。

此次展览展出的作品,呈现了青年艺术的新局面,对应主题“再绘早春 II”,为公众呈现青年艺术家在艺术实践中的传统延续与完美蜕变。结合国画与油画两大板块,包含多种绘画媒介的探索。

金佛光明: 刘雍珍藏宋以前汉传金铜佛像展

时间:3月28日-5月20日
地点:西湖区孤山路25号浙江省博物馆
费用:免费

本次展览将展出刘雍收藏的汉传金铜造像约100件,年代从汉代至两宋,按时间和地域进行梳理,呈现汉传金铜佛教造像的魅力。

金铜佛像是指以青铜为胎、表面以鎏金或鍍银作为装饰的造像艺术。金铜佛像的熔铸与锻造技艺繁复,包括冶铜、塑胎、脱蜡、铸铜、鎏金等过程。

金宇澄“复苏·遗忘”插画展

时间:3月31日-5月20日
地点:良渚文化艺术中心
费用:35元

金宇澄,生于上海,现为《上海文学》执行主编,1985年开始写作,代表作《迷夜》《洗牌年代》《碗》《繁花》《回望》等。2012年发表的作品《繁花》成为了当年最畅销的文学作品,并一举拿下了茅盾文学奖等多项文学奖项。

此次金宇澄插画展将展出作家为其文字所配的插图,也是关于时间片段的白描,唤醒观者似曾相识却可能遗忘的记忆。

本报记者 李思璇