

1

天气

# 昨夜电闪雷鸣,本周时有降雨

昨天晚上,杭城突然电闪雷鸣,降下大雨,一整天的闷热天气得以缓解。杭州气象台还发布了雷电黄色预警信号。这春末夏初的天气,还真是变化多端。

本周这几天气温仍然不低,时有阵雨。尤其是今明两天,受到冷暖空气交汇的影响,会有一次比较大的降雨天气过程,明天夜里到后天杭州全地区迎来较强降水,需要注意预防雷雨、大风、短时暴雨等强对流天气。降雨过后,气温会有所下降,最高25℃左右。24日到25日杭州天气非常好,天气凉爽,最高气温在21℃上下。

上周五,是谷雨节气,谷雨是二十四节气的

第六个节气,也是春季最后一个节气,每年4月19日~21日太阳到达黄经30°时为谷雨,源自古人“雨生百谷”之说。谷雨时节意味着寒冷结束,气温回升,准备入夏。

谷雨节气的习俗概括起来就是“北吃香椿南喝茶”。传说谷雨这天的茶喝了能清火、辟邪、明目。此外谷雨前后是牡丹花开的时段,因此,牡丹花也被称为谷雨花、富贵花。“谷雨三朝看牡丹”,雨时节赏牡丹的习俗已绵延千年,现在已成为人们闲暇重要的娱乐活动。另外此时由于天气转温,人们的室外活动增加,北方地区的桃花、杏花等开放;杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质的朋友应

注意防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。在运动方面也如清明节养生一样,保持心情舒畅、心胸宽广,听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,甚至动肝火。

本周天气预报:

23日(周一):中雨转大雨,19~25℃;  
24日(周二):小雨转阴,15~20℃;  
25日(周三):多云,12~22℃;  
26日(周四):多云,13~26℃;  
27日(周五):多云,16~28℃;  
28日(周六):多云,16~29℃。

本报记者 李思璇

2

健康

## 春末夏初,注意防过敏



谷雨节气一过,意味着春季即将结束、夏季就要来临。草木旺盛,空气湿度逐渐增大,针对这样的气候特点,一方面要注意换季时间防过敏,一方面可以对身体进行适度调养。

对于过敏体质的人而言,谷雨前后花粉、柳絮较多,除了特别要注意避免与过敏源接触,减少户外活动外,不妨在早晚洗脸时用冷水搓搓鼻翼,预防过敏性鼻炎。这是因为鼻黏膜敏感会造成鼻腔免疫能力降低,冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力;用冷水洗鼻子的时候,顺便揉搓鼻翼可以改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

谷雨前后,也是身体补益的好时机,但不是像冬天一样大肆进补,而是适当食用一些益肝补肾的食物,以顺应时节

变化,为安然度过盛夏打下身体基础。可以多吃一些薏仁和山药,这二者都是健脾祛湿的上佳食物,其他还包括赤豆、黑豆、冬瓜、藕、海带等。另外,可以多吃些菠菜,菠菜性甘凉,有滋阴平肝、助消化、清热毒的功效,对春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等,有较好的食治作用。

谷雨前后还适宜食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的食物,比如谷类食物。这是因为,谷类食物中富含B族维生素,对改善情绪抑郁有明显效果。同时,要少食酸性和辛辣刺激的食物。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅,以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品,以免刺激肠胃。

本报记者 李思璇

3

演出

## 精彩歌舞剧,去看吗

暖暖春日,处处花开,哪里赏花、哪里品茶,是大家都爱讨论的话题,似乎永无定论,而那些精彩演出却注定能吸引你我的目光。最近杭城将上演哪些舞台剧、演唱会、音乐剧,我们一起去看看吧。

### 印象西湖·最忆是杭州

冬去春回,那台惊艳了世界的演出也踏着春风归来,与白堤苏堤的花一起在西湖盛开。《最忆是杭州》2018演出季正式开演。

想必大家都知道的张艺谋·印象西湖·最忆是杭州吧,这次2018年版《最忆是杭州》全新升级,在经历了长达三个月的休演期后,演出将以更高的质量呈现在观众眼前,看完保证让你在炎炎夏季灵魂通透清爽。

为什么说今年的演出将更美?那是因为,在休演期间,《最忆是杭州》进行了全面维护和升级。而进行维护和升级的主创人员,是张艺谋导演团队成员,也是前不久令人惊叹的平昌冬奥会“北京八分钟”创作团队成员。

演出时间:19点30开始,约55分钟;

座位详解:主观众席830座340元(A1-A5区,含C区);

VIP席380元(A2A3A4);

贵宾席24席660元;

大小画舫上层约50席660元;

### 《罗密欧与朱丽叶》

这部与《悲惨世界》和《巴黎圣母院》齐名的法国原版音乐剧,拥有法国音乐剧一贯的特色。豪华的演出场面、设计恢弘的舞台、极富现代感的音乐、华丽的服饰、炫目的舞蹈等多种时尚与流行的元素,奢华却忠实地还原了原著,以求使古典与现代感完美结合。

从开票时起,2018年的演出阵容就一直备受观众期待。和2016年巡演相比,本次演出阵容11位主角当中,罗密欧、神父和凯普莱特伯爵三位有所变动,朱丽叶、茂丘西奥、提伯尔特、亲王等备受观众喜爱的演员本次仍将继续演出。

演出时间:4月27日 19:30;

4月28日 19:30

4月29日 14:30 19:30

演出地点:杭州剧院

演出票价:180/280/480/680/880/1080元

本报记者 李思璇