

1

天气

## 小长假被老天摆了乌龙 本周是真的要下雨了

刚刚过去的“五一”小长假,真是被老天爷摆了一次大乌龙——原本说好的“五一”小长假连着三天都下雨,于是大家等啊等,等了三天。直到昨天记者发稿前的下午,还看到气象预报说有闪电和雷雨。劳动节洗了一堆衣服的小记就等着闪电一来赶紧收衣服。果然,到了傍晚7点多,终于凉风大作、电闪雷鸣,传来杭城各处下雨的消息。

欠了你三天的雨,接下来都要还了。本周接下来的天气,可真是下雨了,有没有人和小记一样,发出了一声感慨:世界上最长的路,就是雨给的套路。

今天是工作日第一天,这周大家应该很开心吧,因为只上三天班又是周末了。不过,看看后两日的天气预报,不是阴阴阴就是雨雨雨,着实难受。好在老天在雨量上放了点水,气温也比较舒适,只要不嫌出门带伞麻烦,自拍打光差点,出去玩还是可以凑合凑合的。

记者从杭州天气官方微信了解到,今天的雨,差不多下到傍晚到夜里,就是冷空气完全压下来之后。此时,温度会有所下降,闷热感也会有缓解。

3-4日,天气较好,晴天为主,温度也不高,最低15℃~17℃,最高25℃~26℃,加上吹的是北风,比较舒适。5-7日转南风之后,又是多阵雨的天气。

假期刚过,心还没收回来,上班也是心不在焉的该怎么办?记者咨询了方回春堂下沙馆的老中医徐医生,教你几招应对“节后综合

征”的方法,助你快速进入工作状态。

徐医生说,在饮食上应尽量做到饮食均衡,可适当多吃一些玉米、燕麦等谷类粗粮;多喝开水、多吃蔬菜和水果以加速身体新陈代谢。

其次,由于假期缺乏运动,会使人没有精神,显得“懒懒的”。因此,假期结束后可进行一些运动量相对较大的运动,帮助身体消耗能量,使人重新恢复精神。

此外,还要调整生物钟,保持健康的作息规律,同时应提高睡眠质量。对上班族来说,每天的睡眠时间要保证在7~8个小时左右。

五一假期出门旅游的朋友,用双脚丈量祖国大好河山后,难免会酸痛,可以泡脚来放松身心噢。

### 本周天气预报:

2日(周三): 阵雨, 22℃~28℃, 西南风 2-3级;

3日(周四): 阴转晴, 17℃~25℃, 北风 3-4级;

4日(周五): 晴转多云, 15℃~26℃, 南风 2-3级;

5日(周六): 阵雨, 18℃~24℃, 南风 3-4级;

6日(周日): 阵雨, 20℃~29℃, 西南风 3-4级;

7日(周一): 阵雨, 20℃~26℃, 北风 3-4级。

(杭州市气象台4月30日15时发布)

本报记者 李思璇

2

社区

## 600个风车在伊萨卡迎风转动



孩子们和风车一起拍照

“哇,好有节日的气氛呀!”“一进小区,心情都美起来了。”……

近日,很多伊萨卡居民被小区内挂满的五彩斑斓的风车给“美”到了。

这些风车最高的有1.65米,最矮的半米左右,数量总共有600多个。它们分别挂在伊萨卡小区的大北门车道栅栏上和花坛、小北门车道栅栏上、西门车道道闸和行人门禁

花坛、东门车道和行人道闸旁草坪、南门前草坪及行人道闸边等小区醒目的位置。

据物业的工作人员说,这一批各种样式的风车主要是给小区增添一些节日气氛,放置一段时间之后,他们会将风车收集起来,送给小区里的小朋友们。

本报记者 林雨晨  
通讯员 黄娟娟

3

展览

## 五月展览推荐

五月的下沙,还不是那么的热,闲来无事,出去遛弯,或许路过的每一场展览,都是一次小确幸。那么,五月份下沙城周边,有哪些好的展览呢?记者为你梳理了一份清单。

### 超越魔方互动大展

这是耗资3500万元,由创意大牛谷歌(Google)、美国自由科学中心(Liberty Science Center)与魔方发明者鲁比克共同创意打造的展览,杭州为中国巡展的第二站。跨界、艺术、科技、音乐加脑洞,Google的创意,应该是世界顶尖的玩乐体验。

时间:即日起~6月19日10:00-21:00

地点:星光大道二期1F(北门)

### 国际安徒生奖50周年插画展

安东尼·布朗、莫里斯·桑达克、罗伯特·英潘、安野光雅……25位国际安徒生奖插画家奖得主,匠心集成,近300幅真迹作品,不言而喻的珍贵与稀缺,让你直面艺术大师恢弘美学世界

时间:即日起~6月19日10:00-1:30  
(周日~周四),10:00-22:00(周五~周六)

地点:杭州大厦中央商城B1层C&C  
文创空间

### 印象莫奈·时光映迹艺术展

18世纪风钢铁结构的屋顶、法国的火车站月台,莫奈的400余幅经典名作伴随着古典音乐跃然而出,每一个角度都呈现出极致的光感之美。买一张车票,跟随莫奈的脚步,开启一场奇妙的印象之旅。

时间:即日起~7月9日10:00-17:00  
(逢周一闭馆,节假日除外)

地点:西湖银泰

### 隽永如斯·耿鑫油画作品展

没有学过绘画,但第一次动笔却让所有人惊艳,耿鑫老师把这归于天赋。身怀这种天赋,耿鑫老师走向了画画的道路。这场油画展,值得来好好观摩学习。

时间:即日起~6月2日9:00-21:30

地点:南山路清波门一号水南半隐艺术馆

### MAT/VERTICAL 纵向哑光

法国造型艺术教授,在网易上面有开课,教人如何理解意见作品。或许在展览中会学到绘画艺术的不同面。

时间:即日起~5月18日(周一到周五,法定节假日不开放)9:00-18:00

地点:转塘鸡山路赞成岭上花苑5H

本报记者 李思璇