

首届上海市民文化节三月二十三日启动

别开生面市民才艺秀 东方艺术中心将推出

本报讯 (记者 杨建国) 首届上海市民文化节将于3月23日启动,当天上午,东方艺术中心将推出一场别开生面的“市民才艺秀”。为此,剧院方面正在面向全市征集节目,并期望有更多的家庭成员组队,登上平时由国内外交响乐团常驻的东艺音乐厅舞台一起展览。

上月初,东方艺术中心首次在300多个座位的演奏厅尝试举办的“会员才艺秀”,从报名的60多个节目中选出17个,男女老少轮番亮相,不但气氛热烈,表演水准也得到观众认可。此次为响应首届上海市民文化节,东方艺术中心再次搭建平台,腾出拥有1953只观众席的音乐厅,让广大市民在这座平时由国内外交响乐团占领的舞台上当主角。据悉,消息传出后,众多市民踊跃报名,目前登记的部分节目,均体现出鲜明的特色。东艺方面表示,这次“市民才艺秀”将营造其乐融融的气氛,因此,更欢迎家庭成员组队参与,一家三口、三代同堂的节目将享有登台优先权。

绝响越剧舞台数十年 全本《北地王》月底来沪



越剧《北地王》剧照

本报讯 (记者 王剑虹) 由杭州越剧院整理重排的越剧《北地王》将于本月底亮相逸夫舞台。《北地王》是越剧徐派创始人徐玉兰的代表作之一,虽然其中《哭祖庙》一折常见于舞台,但全剧已绝响舞台数十年。此次由徐玉兰的弟子、杭州越剧院徐派小生郑国凤主演的《北地王》让上海的越剧观众有机会一窥该剧全貌。

《北地王》于1947年由玉兰剧团在龙门戏院首演,初名《国破山河在》。1957年上海越剧院二团重演该剧,更名为《北地王》,首轮35场演出后,几乎没有再演过。据介绍,徐玉兰一直希望自己的弟子有机会可以重排全本《北地王》,但几十年来未能如愿。此次在剧中扮演刘谡的郑国凤1988年就是凭借《北地王·哭祖庙》一折获得全国青年越剧演员电视大赛的“最佳演员奖”,能演全本《北地王》也一直是她的心愿。

此次杭越版的全本《北地王》由张勇改编,展敏导演,前几天刚刚在杭州红星剧场首演,受到不少杭城越迷的好评。在传承经典的基础上,该剧对原作的文本进行了重新架构,加强了北地王夫妻间的情感交流。唱腔方面除了保留原作品中经典的徐派唱腔外,其余唱腔都重新进行设计、配器。而在舞美服装方面更是有所创新,追求写意、时尚、清秀、飘逸的风格。该剧的演员阵容也相当强大,汇聚了杭州越剧院的名角和新秀。崔氏由王派传人、“梅花奖”得主陈晓红扮演,石惠兰、叶惠萍、黄荣娟等杭越知名演员的加盟也使该剧增色不少。

本报讯 (记者 朱光) 上海话剧艺术中心日前在北京首都剧场上演了阿加莎·克里斯蒂的《原告证人》,作为其赴约“2013北京人艺精品剧目邀请展”的首场演出。

该剧由阿加莎·克里斯蒂编剧,改编自她的同名小说,但与小说结局不同。当晚的演出阵容延

上海话剧艺术中心赴京演出 《原告证人》邀粉丝“陪审”

续上海首演的原班人马,上海话剧艺术中心艺术总监吕凉出演足智多谋的皇家律师罗巴茨爵士。值得一提的是,剧中12位陪审员

的扮演者,都是话剧粉丝而非专业演员,他们特地安排好上海的工作到北京来演出。演出结束后,北京人艺国宝级

演员蓝天野意外出现在后台,他表示看完演出后心情激动,还没有平复下来。

此次展演将持续至31日,其间将为北京观众带去不同风格的三部话剧,除了《原告证人》外,还有舞台剧《资本·论》和原创小剧场话剧《活性炭》。

健康排毒 让美颜减肥更有效

适时排毒 远离春病

外界环境污染,快节奏生活的压力,嗜食肥甘味厚、辛辣香燥的不良饮食习惯,过度的冬令进补,以及应酬聚会时的烟酒、熬夜、暴饮暴食、作息失常等,破坏人体正常排毒机制的运作平衡,体内毒素“超载”,化毒为邪滞留体内,导致邪留春发,致春病发生——春发的气候环境下,阳亢、阴虚体质者更易受到流感、呼吸系统疾病、过敏性哮喘、血压升高、头痛、心悸、失眠、皮肤疖疮等症的影响。



科学排毒,让你健康美丽

长期便秘,主要排毒渠道不通畅,大量毒素在体内长期积存,会反应、分散,侵袭脏腑、经络、细胞、组织、器官,诱发种种疾病和不适。女性朋友最在意的——体重、体脂悄然增加、腹部凸出、身材走样,以及皮肤问题(面色不佳,面部色斑和痘痕层出不穷,肤质干涩、皮肤敏感、油腻、瘙痒、疹子等)均是体内毒素“超载”的外在表现。

行家点津

定期、主动地采取正确措施来科学排毒,解决顽固性便秘的大问题,疏通消化道、汗腺、淋巴、血管等排毒渠道,保持肌体各个排毒渠道畅通和体内毒素产生与排出的平衡,才能及时、有效地排除体内代谢废物及过剩营养,为减肥瘦身加速,维持体内清洁,消除色斑与痘痘,为面容添光彩!

健康排毒从“通、解、调、补”开始

特别提醒: 人体的排毒通道不是仅限于肠道,排毒,不单单是要排便通畅!倘若只排不补,体内脏腑功能得不到恢复,毒素便很快再次存留,导致不良循环!完整、健康的排毒过程需覆盖“通、解、调、补”四个步骤——

通(疏通:排毒的基础) 通过药物调理,使人体的消化道、汗腺、尿道、血管、淋巴、呼吸道等排毒系统全面保持畅通;

解(化解、中和、转化毒素) 即针对体内毒素的危害,借助药物消除其毒性、减少毒物对机体的损害,或并过增强机体免疫能力,调理机体的阴阳、气血、脏腑功能,增强机体自身的解毒功能;

调(综合调理阴阳、气血、脏腑功能) 使气血顺畅,机体功能恢复正常,充分调动人体自身的排毒、解毒潜能;

补(适当而必要的补益) 使机体脏腑功能得到强化、恢复到健康平衡的状态。

中医药排毒小百科

排毒是中医的特长与传统之一,中医药排毒需借助天然植物药材来实现,攻下、清热解毒、补益类药材的组方最为常见:

大黄: 《神农本草经》记载其可荡涤胃肠实热积滞,调理脾胃功能,增强吸收转化,并可活血祛瘀,通行十二经络,增强新陈代谢,祛腐生新,使气血流畅,糟粕外排。在坊间,大黄有“排毒大将军”之美誉,亦是祖国医学中最常用药物之一。在复方中成药里,大黄是出现频率最高的药物之一,目前,含有大黄成份的国家标准复方中成药超过800种,通过中医研发人员严谨科学的配方和剂量的精妙配伍,更能充分驾驭大黄的药性,实现增效减毒,广泛用于临床,无需闻之色变。

西洋参: 性凉味甘微苦,有益气养阴之功效,具有补气不上火,能有效针对大黄在排的过程中导致的身体耗损进行滋补,形成通补结合、排不至虚、补不留邪的特点。

青阳参: 性温味甘微苦,是云南特有的地道药材,具有益肾强筋、健脾和胃、解毒杀虫功效,能把毒素解除并排出体外。

小红参: 性寒味微苦,具有补血活血、祛风除湿、通经络、行气血、祛瘀生新功效。

肉苁蓉: 补益助阳、润肠通便,补阳不燥,补阴不腻,是常用的补虚上品。

荷叶: 可升发脾胃之清气,与沉降下行之大黄配伍,有升清降浊、调理气机之功,可使气机升降正常,毒素得以外排。

白朮: 又叫“山精”。古方中视为仙药,《神农本草经》:“必欲长生,常服山精。”具有和中益气、除胃热、强脾胃、延年益寿之功。

当归: 补血活血、润肠通便,常用于血虚肠燥便秘。

天冬: 养阴润燥、清火生津。

中国医药科技出版社《中医药学概论》ISBN978-7-5-67-3756-2



排毒养颜胶囊

排出毒素 一身轻松



- 连续畅销 18年
- 排毒概念的创造者和实践者
- OTC 植物药
- 排毒养颜明星品牌
- 便秘
- 痤疮
- 色斑

免费咨询:8008898999
服务热线:4008899363

国药准字Z53020485 总发行(文)第2012040077号 已备案2012年4月26日
禁忌:孕妇忌服 注意事项:详见说明书或按药品说明书或在药师指导下购买和使用