

杨丽萍殿堂级舞剧《春之祭》10月来宁

作为2019紫金文化艺术节的一部分,全世界公认难度最大的芭蕾舞剧《舞姬》、中国芭蕾舞史上的一座里程碑《红色娘子军》、用西方芭蕾和音乐演绎中国故事的民族芭蕾舞剧《西施》等三台经典芭蕾舞剧将登陆南京。此外,杨丽萍殿堂级舞剧《春之祭》也将登场。

现代快报+/ZAKER南京记者 阿里亚



杨丽萍殿堂级舞剧《春之祭》剧照 主办方供图

超美! 芭蕾盛宴邀你重温经典

芭蕾舞剧《红色娘子军》将西方的芭蕾舞与中国国情的历史背景相结合,是中国芭蕾舞史上的一座里程碑。中央芭蕾舞团将于10月7、8日在保利大剧院再现经典,带来这出保留剧目。

舞剧《红色娘子军》根据梁信同名电影文学剧本改编。故事发生在二十世纪三十年代的中国海南岛,讲述了从恶霸南霸天府中逃出来的丫鬓琼花,在红军党代表洪常青以及战友们的帮助下,经过血与火的战斗考验,从一个苦大仇深的乡下丫鬓,逐渐转变成成长为一名坚定的革命战士的过程,生动描绘了一幅中国妇女坚强不屈革命精神的壮美图卷。

《天鹅湖》是绝大多数人对于芭蕾舞的第一印象。其实在《舞姬》面前,《天鹅湖》也要称一声“前辈”。据悉,“古典芭蕾之父”马里乌斯·彼季帕与列夫·伊万诺夫复排《天鹅湖》是在1895年,而《舞姬》在1877年已经面世,被誉为“难度最大的芭蕾舞剧”。

一段异国情调的生死绝恋,一场古典芭蕾舞的盛宴……10月10、11日,捷克国家芭蕾舞团将在江苏大剧院演绎芭蕾舞剧《舞姬》。舞剧围绕着一位印度寺庙的美丽舞女展开,剧中的群舞气势磅礴,令人叹为观止。其中“幽灵王国”的段落更是芭蕾舞坛不可多得精彩片段,屡次被国际顶尖舞团搬上舞台,堪称世界芭蕾的奠基作品之一。

绝美佳人,江山为之失色……10月11日,芭蕾舞剧《西施》将在保利大剧院与大家见面。该剧跳出了传统的叙事,主要从西施与勾践、夫差、范蠡三位历史人物生动的故事出发,挖掘最本质的人性。梦幻的舞台,诗意的舞姿,跌宕的剧情中,“复活”这位千古传奇女子。

杨丽萍舞剧《春之祭》来宁,约吗?

一百多年前,斯特拉文斯基写下了《春之祭》,从此吸引了无数顶级舞蹈艺术家为之着迷。2016年,杨丽萍组建了一个顶级国际化团队,与叶锦添、何训田等艺术家一起展开了诠释这段生命“密码”的伟大冒险。

10月15、16日,亮相紫金文化艺术节的是杨丽萍全新演绎的《春之祭》。与以往版本截然不同,杨丽萍版本融入了她对中国传统文化中自然与生命理念的深刻领悟,也将她标志性的孔雀舞元素与民族元素融入其中。

杨丽萍版的舞蹈剧《春之祭》讲述了一个故事:“神”因为有了悲悯之心,自愿堕入红尘,历经万千,变成了“人”。“人”因为有了觉悟之意,甘愿奉献,无畏牺牲,又从卑微的“人”超越宿命变成了“神”。人们在大地上奔忙,人们在大地上歌舞;人们在大地上生活,人们在大地上幻灭;人们在大地上觉悟,人们在大地上渡与被渡,立地重生……

观《兰花花》《天山魂》,品西北风情

民族舞剧《天山魂》将于10月7日在紫金大戏院上演。该剧讲述了解放军驻神仙湾哨所连长李勇和边疆少数民族共同奋斗,识破敌特阴谋剿灭匪徒的故事,有着鲜明的边塞情调。

舞台上,深情细腻的双人舞、情趣生动的群舞等将一一呈现。舞剧还巧妙运用了“音乐蒙太奇”,把看似并无关联的舞段连接成一个整体,深化了舞剧的爱国主义主题,展示出浓郁的新疆风格。

有人说,来一碗羊肉泡馍,能领略到几分西北特色的美味。但如果想尝一份西北风情的文化大餐,就一定要去看舞剧《兰花花》。

11月1、2日,舞剧《兰花花》将在江苏大剧院上演。一曲曲苍凉高亢的信天游,一声声奔腾豪迈的安塞腰鼓,一步步潇洒跃动的陕北秧歌……舞剧《兰花花》的音乐采用民间的信天游和交响乐相融合的方式,观众可以在观看舞剧的同时体验到最地道的陕北文化。

停下盲目进补 养生季且听行家怎么说

风吹一片叶,万物已惊秋。立秋已过,标志着秋天拉开了序幕。尽管天气逐渐由夏入秋,但炎热并没有过去,因此民间也有“秋老虎”一说。也正因为有秋老虎相伴,面对换季的影响,养生显得尤为重要。江苏广电惠民生活馆常驻养生专业人士齐先生指出,秋季在五行中属金,五脏则对应于肺。因此,秋季养生的重点是养肺防燥,要保养好体内的阴气,而养阴的关键则在于防燥。为防燥邪为患,海参、西洋参、燕窝则较为推荐。

秋季润肺优选海参 补而不燥滋而不膩



从夏季始,我们的身体被“酷暑的湿热”折腾得三分虚,秋季再遭“秋燥”侵扰,免疫力便会大大地下降,容易患病也容易旧疾复发。自

古以来中医养生就大力提倡在秋季时养肺,选择滋阴补肾、清肺润燥的滋补品而积极进行食补,这样往往会起到事半功倍的效果。

海参是绿色健康滋补品,据《本草纲目》记载,“海参味甘而性温,入心、肺、肾、脾诸经,具有滋阴壮阳、润肺补肾、益精养血的功效。”补而不燥,滋而不膩,有“滋后天之脾以补先天之肾”“健脾肾以润肺腑”的良效。

从现代营养学的角度来讲,秋季选择海参保健是十分科学的。海参本身富含的50多种营养成分,可补充我们身体夏日丢失的营养元素,从而提高我们肌体的免疫力,帮助我们以安然地度过“多事之秋”,这时人们在食用海参的同时也为身体迎接寒冬的到来而储备好身体所需的“能量”,以备安然过冬奠定坚实的物质基础。

补肺降火 祛邪扶正 吃西洋参就对了

有没有一种方法,可以从根本上巩固人体正气,同时防止邪气入侵呢?答案是肯定的。据记载:“二人同行,一人口含参片,健行而不喘,不后者则气喘嘘嘘。”这意思是说,两个人一起走,如果一个人嘴里含着参片,就可以走得很稳,不会气喘嘘嘘,而另一个没有含参片的,可能就会喘成一团了。

这里说的“参”,指的就是“西洋参”。西洋参,又叫“清凉”参,其味苦、微甘、性凉,它具有的“补肺降火,清火生津,除烦倦”功效,正好能助人体祛邪扶正,特别适合“凉补”。



如何挑选西洋参 行家帮您“掌眼”

如何选购西洋参,是很多市民纠结的问题。现在有些人买了不地道的西洋参,“本来想去去火的,结果更上火了。”当然,也有些不法商贩也会虚高价格,以次充好,这对于非专业消费者而言几乎无法辨别。

从事养生品行业40余年的齐老先生,一直致力于中药材各项属性的研究,在中药加工炮制、鉴定、贮藏、养护等方面有独到的见解。他为市民做出了讲解,“挑西洋参,除了看产地,参味、颜色、体型、含量都是判断优劣好

坏的标准。一看表皮,越是皱皱的越好,这说明西洋参在新鲜的时候个头大,制干之后收缩得厉害,分量足;二是选蒂小的,芦头清晰的,分量轻的,品质越好。”

齐老还说:“西洋参很适合中老年人养生补气,可以切片泡茶打成粉吃,炖汤也可以放一些。配以灵芝孢子粉、冬虫夏草做成参灵草方或者配以铁皮石斛做成参斛方,都能清热补气滋阴、增强抵抗力。”

只要秋天不要燥 吃燕窝生津增液



“能吃一口燕窝,不枉白活一生”。燕窝自古以来一直被认为是调理滋补的高贵食品。中医认为,燕窝具有保健的功效。古医书《本草从新》上记载:“燕窝大养肺阴,化痰止咳,补而能清,为调理虚劳之圣药。”因此,在秋季,燕窝是很好的养肺防燥滋补品。

马来西亚空气自然清新、气候宜人!是燕窝的主要产地之一。在这样的黄金生态下的燕窝,盏身较厚,燕丝粗壮,泡发不结块,水清净无异味,燕丝分明弹性好。并含有丰富的糖

类、有机酸、游离氨基酸以及唾液酸,具有滋阴、润燥和补中益气等功效。

经过了夏天的亏耗,入秋后进补前要给脾胃一个调整适应期,秋季养生该吃的全在这里——“广电惠民滋补节”全场滋补品消费满3000元送300元。大连淡干海参1980元/斤,买5斤送1斤、加拿大进口西洋参0.78元/克起,马来西亚燕窝低至14元/克、正宗云南文山三七折合140元/斤、西藏那曲整根虫草低至78元/克,每人限购50克、长白山野山参低至8元/克,雁荡山铁皮石斛低至1.9元/克、灵芝孢子粉1.9元/克起、野生天麻低至0.78元/克、紫丹参0.2元/克起,多买多赠,优惠多多。

惠民电话:025-66065188

惠民地址:江苏广电惠民生活馆南京夫子庙建康路277号(淮清桥向西50米)

公共交通:4路、7路、40路、202路建康路·夫子庙站

地铁3号线夫子庙站3号口往东(近招商银行)广告

天天出彩

体彩7位数(19128期)		
中奖号码:0569124		
特等奖	本地中奖注数	每注奖额
0注	0注	0元
体彩排列3(19223期)		
中奖号码:534		
投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选	829注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	1898注	173元
体彩排列5(19223期)		
中奖号码:53474		
奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	47注	100000元

体彩鸡毛信

体彩大乐透送出7注头奖		
8月17日开奖的大乐透第19095期,全国共中出一等奖7注,包括4注1800万和3注1000万。当期开奖过后,大乐透奖池滚存至35.19亿,将于8月19日晚进行新一期开奖,敬请关注。		苏缙
福彩双色球(2019096期)		
红球号码:5712182732		
蓝球号码:11		
奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	48注	5399584元
福彩3D游戏(2019223期)		
中奖号码:405		
奖等	江苏中奖注数	每注奖额
单选	220注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	975注	173元