

外国人中文演儿童剧 中外合作有了新模式

戏剧演出中最不“先锋”的儿童剧,近来却呈现出中外合作的多种样式。7月6日,由北京丑小鸭剧团股份有限公司投资出品的中韩合作家庭音乐剧《布莱梅乐队》,在天桥艺术中心上演。该剧是在韩国演出10年之久、多次蝉联票房冠军的同名韩文版音乐剧,由韩方总导演落地排演的中文版。

7月7日,即将于7月9日在中国儿艺假日经典小剧场首演的《成语魔方》展示了7分钟精华片段。作为中国儿艺与美国蒙大拿州米苏拉儿童剧院的合作项目,已进入中美人文交流高层磋商成果清单的该剧,将由8名美国学生全程用中文演出。

韩国家庭音乐剧票房冠军有了落地中文版

《布莱梅乐队》以广为流传的同名格林童话为架构,韩文版在韩国公演近10年间,斩获国际音乐节 Awards 松雷奖等数十项大奖,蝉联多年票房冠军的同时,还多次荣获国际大奖,成为第18届 ASSITEJ 夏季庆典特邀作品,并荣膺 2006—2013 金像奖国际顶级家庭类演出。

此次中文版由中韩创编团队运用韩国音乐剧的技巧来展现动物之间的友情和世界万物的造化。韩方导演柳列参与了韩文版创作近10年,是韩国著名歌手和艺人,4月刚刚在韩国参加了《Running Man》(跑男)的录制。该剧讲述了有梦想的动物伙伴们克



服重重磨难,最终实现音乐梦想,用胜利的成果换取成长与自信的励志故事。

柳列表示,“在韩国,这是一出从3岁到80岁看后都会觉得快乐的戏,因此定位家庭音乐剧,此次20首好听的原创歌曲全部翻译成中文,将通过经典的芭蕾和踢踏展现。”北京演出后,《布莱梅乐队》将进行百场全国巡演。据悉,该剧是京城知名民营儿童剧机构北京丑小鸭剧团股份有限公司,挂牌

新三板后推出的首部国际合作剧目。董事长李平表示,今后丑小鸭将继续引进国外经典音乐剧剧目,同时也会将适合观看剧目的年龄段从2岁至14岁提升到2岁至17岁,为更多青少年带去艺术启蒙的快乐。

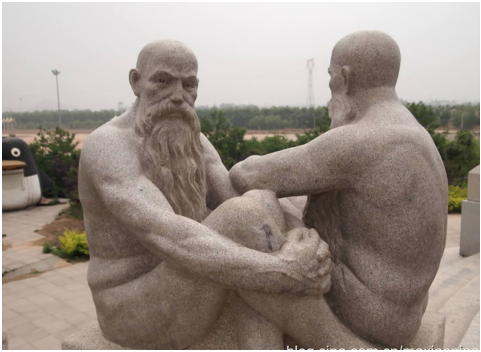
美国高中生中文演绎古老智慧

当美国孩子用算不上十分流利但却足

以基本传达剧情的中文,演绎蕴含中国传统文化精髓与哲理的《成语魔方》,除了让人感受到这种古老智慧的没有国界外,美国学生的认真与即兴幽默又让该剧增添了看点。据悉,这8名参演的学生均是美国蒙大拿州米苏拉当地的高中生,也是蒙大拿大学孔子学院的学生,虽然学习中文的程度不尽相同,但共同的是对中国文化的热爱。其中中方派出导演杨成赴美国执导演员排练,近日,演员们来到中国,正在剧场进行最后的合成彩排。

蒙大拿大学孔子学院美方院长陈苏寒表示,“这样的方式对于美国青年提高汉语水平,同时深度了解中国文化,增强对中国的亲近感,有很大益处。”来自米苏拉的青年演员蓝森则表示,自己既喜欢中国文化,又喜欢戏剧,借助这样的机会学习汉语,可以认识中国朋友,还可以提升自己的表演能力,是非常好的人生经历。

据悉,《成语魔方》即将作为第六届“中国儿童戏剧节”的首部小剧场剧目登台。而去年,中国儿艺就曾与米苏拉儿童剧院合作,让中国孩子用英文演出了美国儿童剧《公主与豌豆》,今年的合作语言则变成了中文。中国儿艺院长尹晓东表示,“这样的合作对于拉近中美两国间的地理、文化和语言距离,无疑是最生动的方式。”



日前,在北京王府井某商场前立起一座雕塑,雕塑是个穿绿西服、戴红领带的外国小男孩,然而细看却发现,“小男孩”下半身“衣不遮体”。无独有偶,在常营某购物中心楼下,也有四组穿着较为暴露的雕塑,其中有穿着简单、胸部呼之欲出、做出展翅动作的年轻女孩。有的行人看到雕塑便匆匆离去,有的行人则驻足与雕塑拍照合影,更有的行人会靠近拍摄雕塑局部甚至故意触碰雕塑“敏感”部位。

有人认为这是一种艺术的个性展示,但问题是,这种“衣不遮体”的雕塑是不是可以借着艺术的名义,毫无顾忌地走进公众视野。这让人想起央视在播出意大利文艺复兴名家名作展报道时,将米开朗基罗著名雕像大卫阿波罗生殖器部位打上马赛克,于艺术,这既影响了雕像的整体审美效果,也消减了作品的思想魅力。但如果不上马赛克,则同样会让相当一部分观众难以接受。

不穿衣服的雕塑就是俗艺术

正如专家所说,街头雕塑该不该穿衣服,取决于大多数人的价值理念和传统观念。雕塑属于艺术范畴,但摆放在公共场合,一定要和老百姓的审美理念相吻合,否则老百姓很难接受。“不穿衣服”的雕塑是“艺术”,但是如果放错了位置,就难免有低俗之嫌。



小暑养生过六关

夏天多暑多湿,人往往感到头重脑胀,则容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于呼吸系统疾病患者而言,夏季要多注意保养,以防咳嗽、气管疾病的反复发作。而对于体质湿热者来说,手心脚心常有发热感,且在湿气和热气交相作用下,容易便秘,大便显得黄而臭。

对策:饮食要清淡,便于消化。要多食用消热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝,也是以清湿热的清凉饮料。同时,还要注意调节好房间中的湿度,多开窗通风。

第一关:湿热关

大量观众集聚在直播平台是源于他们的窥私欲,想近距离接触平时只可远观不可亵玩的高颜值女生或男生。直播的真实性能够更好满足观众的窥伺欲望。另外直播除了能够满足观众窥伺欲望还能满足他们的猎奇性,比如跟着主播来体验一下平时没有机会接触的新事物,这也是很多观众选择观看旅游、美食类主播的重要原因。

第二关:饮食关

夏日饮食不宜过饱,通常吃到七、八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,不可挑食、偏食。有些人受天气影响,食欲不振,则可以吃得稍微清淡些。专家建议,夏季应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物,尽量少吃辛辣、油炸的食品。

对策:适宜夏季食用的有:冬瓜、白萝卜、番茄等这类化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物;夏季宜多食用淡水鱼,少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。

第三关:养阳关

暑天易伤气,将导致体力、元气不足,机体功能下降。出汗过多、水分得不到及时补充的情况下,人就容易伤津脱液;免疫功能一旦下降,感冒、肠胃疾病往往乘虚而入;对心脑血管疾病患者而言,夏季心脏功能容易混乱。

对策:调节好体温和室温间的差别,且房间内外温差不能太大。室温保持在27度℃,不宜太低。总之,夏季要在一个凉爽、干燥、舒适的环境中生活,切忌因贪凉而引发各种疾病。

第四关:情绪关

夏日天气炎热,情绪容易波动激动,导致血压上升,加重心脏负担,心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。此外,中风在夏天的发病率也相当高,需引起重视。值得一提的是,情绪波动过大还会导致肠胃功能的紊乱,呼吸系统疾病如哮喘等也与情绪有很大的关联。

对策:有意识地调节情绪。原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一定要注意控制情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。

第五关:睡眠关

夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好,根据中医的说法,如此“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发作风险,如高血压患者易血压升高,心绞痛患者发作频率提高。

对策:保证足够的睡眠,早睡早起。这才能维持身体各项机能正常运转,建议成年人每天保证7小时的高质的睡眠。

第六关:健身关

不少人存在这样一个误区:由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光下运动。同时,由于夏天运动出汗量更大,对排毒有好处,但要注意及时补充水分,防止出汗过多导致血粘度升高。

对策:短距离的游泳、瑜伽、太极等是最适合酷暑时节的运动,可以起到平心静气、缓解压力的作用。运动最好选在早上和晚上,晨练不宜过早,以免影响睡眠。

“直播”为何一夜之间说火就火！

忽如一夜春风来”,大小小直播平台涌现,充斥着互联网空间。“直播”这一新兴事物是如何迅速火爆起来的?直播达人的一天是如何度过的?盈利模式又是怎么样的呢?截止到2015年底,中国在线直播平台数量高达200多个,网络直播的用户数量已达2亿,直播市场规模突破90亿。与此同时,直播市场蛋糕也会不断扩大,预计到2018年,届时直播市场规模超过150亿。

窥探隐私的欲望

大量观众集聚在直播平台是源于他们的窥私欲,想近距离接触平时只可远观不可亵玩的高颜值女生或男生。直播的真实性能够更好满足观众的窥伺欲望。另外直播除了能够满足观众窥伺欲望还能满足他们的猎奇性,比如跟着主播来体验一下平时没有机会接触的新事物,这也是很多观众选择观看旅游、美食类主播的重要原因。

打发寂寞的需要

工作、生活都在挤缩人们的社交时间,聊得来的朋友数量越来越少,人越发寂寞。但是人们对社交的需求是与生俱来,每个人都想和更多人的分享身边的故事和生活,这也导

致消费者社交需求一直处于压迫中。直播的出现就能很好的释放消费者的社交需求,因为每一个主播在表演时,不可能只顾自己收到的礼物,她还会和送她礼物、进她房间的观众进行实时互动。很多主播受到观众的礼物后,都会尽可能满足观众的需求,为他讲讲笑话,唱首歌等。真实。及时性互动能够释放观众的孤独感,用户的社交需求得到极大的满足。

成为“明星”的门槛较低

其实很简单,和一些比较复杂的视频直播软件相比,在直播的平台门槛比较低,在在直播里开直播不计较身份高低,无论你是红遍网络的美女大咖,还是一名默默无闻的普通员工,你都可以成为主播,分享自己的直播,让自己出现在大众视野,和别人一起分享你的精彩每一刻,感受像明星一样被关注的“光环”,这应该是每一个做过明星梦的人的梦寐以求的时刻。

缓解眼周干燥、细纹记得敷一张眼膜



及黑眼圈现象,有眼部问题的爱美女士,平常除了使用眼胶、眼霜外,不妨采一星期做1~2次特殊眼部肌肤的保养。同时眼膜能修复年龄带来的眼纹问题。眼膜的作用及功效

快速舒缓:眼膜的补水功能很强劲,多为口者喱状,触感清凉柔软,瞬间给人从感官到心理放松和舒缓的感受,特别适合眼部疲劳时使用。

迅速补水:迅速补水是眼膜的重要功效。不管多么“坚强”的眼周皮肤都可能出现缺水,继而产生细纹。一周使用滋润型眼膜就可以大大缓解这种症状。

密集式营养:密集式营养是各种品牌眼膜的主要功能,精油、人参、甘菊、维E等是这种营养型眼膜的主要成分,它可以快速补充养分并修补受损细胞,淡化黑眼圈,熬夜或“熊猫眼”。

晚餐吃这种蔬菜让减肥更有效

现在正值盛夏,不少爱美的妹子都在进行着自己的减肥瘦身大计,从长跑到健美操,从腹肌撕裂到今夏流行的尊巴舞,越来越多的人群加入减肥的大潮。要想减肥瘦身,除了多做运动以外,饮食也要注意。下面就给大家介绍一种可以有效减肥的蔬菜。

为什么番茄可以帮助减肥?

番茄不论红黄都是最佳的减肥水果。这是因为番茄含有丰富的果胶等食物纤维,让人很容易有饱足感,纤维不但无法被肠消化,还会吸附多余脂肪一起排出。番茄中的茄红素可以降低热量摄取,减少脂肪积累,并补充多种维生素,保持身体均衡营养。番茄独特的酸味还能刺激胃液分泌,促进肠胃

蠕动,以助脂肪燃烧。

晚餐吃番茄减肥效果更佳

减肥的难点和重点通常都在晚餐,人在晚上活动量较少,米饭、面食等碳水化合物在体内变成糖分供身体消耗用,没有被消耗的部分就会转化为脂肪。在晚上吃番茄,可以加速人体的新陈代谢,促进身体积极消耗摄入的能量,改善体质,使身体不容易胖起来。此外,番茄含有的褪黑素能够帮助睡眠,促进体内生长激素的分泌,生长激素又能够加快新陈代谢,促进脂肪的分解和燃烧。

晚上吃番茄可以吃最经典的番茄炒鸡蛋,也可以用番茄煮意面,营养美味又可以减肥瘦身哦。

巧吃黑枸杞让你更年轻



黑枸杞营养价值高,还含有非常丰富的天然原花青素,黑枸杞泡水时会出现有趣的变色现象。那么,黑枸杞为什么会变色?用什么水泡最好呢?

黑枸杞用什么水泡最好?

通常来说,北方的水质偏碱性;南方的水质偏酸性;所以黑枸杞在南方地区,浸泡出来的水会偏紫色,建议南方地区的人泡饮黑枸杞时,可适当选用碱性较强的水。当然,黑枸杞的颜色表现,并不影响黑枸杞花青素的吸收。只是最好的60度左右的水中浸泡,温度过高,会影响活性物质的释放。温度太低,黑枸杞中的多糖等成分不易释出,会影响口感,也就是我们在泡饮黑枸杞是感受到的那种淡淡的果香味。

黑枸杞怎么泡水?

1、洗杯倒水:洗净杯子,倒入60度以下的温水或凉水400ml左右。

2、放入枸杞:将2g(30粒左右)黑枸杞直接放入水中。

3、静置饮用:静观花青素一丝丝释放,颜色越来越深,赏心悦目。

4、重复冲泡:每次水剩1/3时可再次加水冲泡,直至没有颜色为止。

提示:一般成人一天是3~5g为佳,具体每次放多少是没有严格规定的,可以一次放完,然后反复冲泡,一直到最后没有颜色为止,也可以每次放一点分开几次冲泡。

黑枸杞的功效作用

黑枸杞具有明显的降血脂、调节脂类代谢功能,对预防心血管疾病具有积极作用。黑枸杞具有降血糖,黑枸杞多糖能明显增强受损胰岛细胞内超氧化物歧化酶的活动,提高胰岛细胞的抗氧化能力,减轻过氧化物对细胞的损伤,降低丙二醛生成量,因此黑枸杞多糖对胰岛细胞有一定的保护作用。

可防止皮肤皱纹的提早生成,使肌肤更年轻、更有活力。它不但能防止皮肤皱纹的提早生成,更能补充营养及消除体内有害的自由基。花青素是天然的阳光遮盖物,能够阻止紫外线侵害皮肤,如果用花青素加以保护,则大约有85%的皮肤细胞可以幸免于难黑枸杞,尽享天地精华,连饮数日,面色红润、精气十足。

衰老是黑枸杞最主要的功效之一,大量的花青素能够很好的抗氧化,消除人体自由基,具有显著的抗衰老的作用。花青素能穿越血脑屏障,可保护脑神经不被氧化,能稳定脑组织功能,保护大脑不受有害化学物质和毒素的伤害。食用黑枸杞中的花青素后,睡眠质量能得到显著提高。