



《犛儿头小辫儿之疯狂的猿人》 10月在甬上演

本报讯(记者 庞锦燕 通讯员 沈林佳) 由中国儿童艺术剧院著名导演钟浩执导,集聚国内编剧、舞美、灯光、音乐各领域顶尖人才的原创儿童剧作品《犛儿头小辫儿之疯狂的猿人》要来宁波啦。记者昨天从宁波大剧院了解到,这部充满童趣和想象力,同时带有魔幻风格的原创儿童剧将于10月13日、14日在宁波大剧院演出。

《疯狂的猿人》是《犛儿头小辫儿》系列舞台剧的第二部,去年荣获2016国家艺术基金项目。和第一部相比,《犛儿头小辫儿之疯狂的猿人》有什么不同?据介绍,该剧在延续第一部人物性格和风格样式的基础上加以深化和创新。女孩犛儿头和男孩小辫儿既是同学又是邻居,住在同一个小院里,可是他们的关系却并不和睦。而这其中最大的冲突,来自小辫儿的名

字“袁仁”——这个发音颇有些“野蛮”的名字,被犛儿头当成了话柄,让小辫儿倍感心塞。为了报复犛儿头的嘲笑,小辫儿化装成了猿人,想给犛儿头一个大大的“惊喜”,没想到真的猿人闯入了他们的生活。

在该剧看似荒诞的故事中,包含着对社会、对人生以及对现阶段青少年教育的反思,并最终传达出这样的主题——在当今社会,无论科技如何发展,人与人的关系如何变化,始终不要忘记怀着真诚善良的心面对世界。值得一提的是,在舞台呈现方面,该剧使用多媒体与舞台布景相结合的方式,实现多场景的快速变换,使得场景的丰富性和舞台的观赏性得以大大提高,舞台整体效果具有现代舞台艺术作品的气质,同时兼具童趣和卡通化的风格特点。

追忆旧时 市井生活

沈一鸣《宁波老墙门》
摄影展开展



沈一鸣介绍自己的作品。 记者 周建平 摄

本报讯(记者 陈爱红 通讯员 陈敏健) 古老的石板路延伸到小弄堂里,午后的阳光斜射进大杂院,生活的气息扑面而来……昨天,沈一鸣《宁波老墙门》主题摄影展在月湖畔的群星展厅开展,50幅老照片记录了20世纪八九十年代的宁波老墙门里的生活,70岁的摄影师沈一鸣还在现场讲述这些充满乡愁记忆的老照片背后的故事。

沈一鸣介绍说,他出生在百丈街的老墙门里。记忆中,同一个墙门里有近10个同龄小伙伴,大家一起上学,一起回家做作业,一起下军棋做游戏,童年的生活平淡又充实,不像现在的孩子这么孤单。城市在发展,老房子和老房子里的记忆渐渐远去,他办这个展就是想让更多的人能感受旧时的市井生活。

这些作品展示了20世纪八九十年代的宁波月湖、孝闻街、江北慈城等地的老宅里人的生活状态,记录了浙东老百姓的生活。展览中“最古老”的一张照片拍摄于慈城的老宅,从老宅的大门往里看,一老一少正在打太极拳,孩子饶有兴趣模仿老者的姿势,整个画面温馨而有趣味性。沈一鸣说,这是1982年拍的,照片中的老者是著名画家凌近云先生,小孩则是他自己的儿子。当时正值儿子幼儿园放假,正在卫生系统从事宣传摄影工作的他带着儿子去慈城采访老先生,儿子看到老先生在打太极拳,就去学样。一转眼,沈一鸣的儿子也已经40岁了,这张不经意间拍下的照片成了珍贵的记忆。

20世纪九十年代,月湖东区开始拆迁,沈一鸣开始有意识地拍摄老墙门里的生活。一张拍摄于1997年的月湖老宅照片中,3个小男孩正在天井里打乒乓球,他们用木板盖在水缸上,做成了简易的乒乓球台,玩得相当投入……据了解,沈一鸣曾花十多年时间跟踪拍摄月湖人家的生活,这些珍贵的照片有的还曾在日本、德国进行过展出。

在一轮又一轮的城市建设热潮中,老墙门渐行渐远,回眸一看,总有一份难以舍弃的情感和怀念。如果你想重拾当年的记忆,国庆假期带上孩子一起到群星厅去看看,本次展览将持续到10月8日。

全民K歌大赛城市对抗赛开启



本报讯(记者 陈晓旻) “一人一艺杯”2017年宁波市首届全民K歌大赛正在如火如荼地进行,首场城市对抗赛海曙 VS 江北24日晚在江北文化中心结束,中部赛区歌王之战精彩异常。最终,来自江北的张丹、潘潜峰、潘业和来自海曙的李霖准、韩旭5位选手成功晋级。

在上一轮的海选实地赛后,十大赛区100强选手正式诞生,江北和海曙分别有10名选手晋级。而在城市对抗赛中,这20位选手通过两轮PK赛,争夺中部赛区5强席位。

江北赛区晋级的10强选手,来自各行各业,参赛歌曲风格迥异,高音激昂的美声、字正腔圆的民族唱法以及风格不一的流行唱法齐聚一堂,而海曙赛区晋级的10强选手中,有唱腔

甜美的民歌达人,有动感十足的Rap高手,还有一位“中文十级”的外国友人。因此,江北 VS 海曙的这场“华山论剑”开战之前就相当吸引眼球。

当晚的比赛共分两轮。第一轮,两个赛区的选手在公证人员监督下抽签,根据序号两两PK,决出10名选手晋级第二轮比赛。第二轮,留下来的10名选手再次通过现场抽签分成2组演唱自选曲目,各组总分最高的两名选手(共4人)直接晋级。最后在两组待定的6名选手中,经由评委协商,确定最后一个名额。

接下来,镇海 VS 北仑、鄞州 VS 奉化、象山 VS 宁海、余姚 VS 慈溪4场对抗赛将于9月27日~9月30日陆续展开。前晚晋级中部赛区的5强选手,将于10月中旬参加半决赛,与其他赛区晋级的20位选手一起争夺市赛名额。届时,《宁波晚报》和《东南商报》将会在微信公众号上推出投票渠道,你可以为喜欢的选手投票哦!

宝贝挑食? 很可能是你有用油误区!



根据不完全统计,大约有25%~35%的幼儿及学龄前孩子存在挑食问题。为了能让宝贝改掉挑食的毛病,父母真是操碎了心。但是你有没有想过,很多时候问题并不在孩子身上,而是你

陷入了一些误区。你是否觉得含油的菜都不健康?你是否觉得选油并不重要?那你就真的大错特错了!

正确认识烹饪方式, 弱化孩子“偏食”的认知

处在学龄或学龄前的儿童对万事万物都充满了好奇,自身的行为习惯也是在这个阶段慢慢形成的。当孩子对菜品挑剔的时候,要用鼓励和循循善诱的方式引导孩子,或者变化烹调方式给孩子一些新鲜感,在不断尝试中找到他喜欢的口味。很多家长认为含油的食物不利于孩子的健康,因此在烹饪方式上只选择蒸、煮等无油的烹饪方式。这完全是

个误区,适当地摄入油脂不仅能为人体提供能量,还能润滑肠道,保持皮肤弹性。含油的食物是否健康,主要取决于用油是否健康,各位宝妈在给宝贝做菜时可以尽量选择单不饱和脂肪酸(油酸)含量高的油,因为油酸能降低血液内的有害胆固醇同时保留有益胆固醇、抗氧化、还能促进宝贝生长发育。

选对油, 菜品才能颜值味道双高

很多家长在做菜时,只注重食材的挑选,而忽略了食用油、调料等“配角”的质量,但只有好食材配上好油才能做出健康美味的料理。事实上,一款

好油,不仅能够提升整道菜味道都升华,而且还能提升菜品“颜值”、增加营养,这里小编为大家推荐鲁花高油酸花生油,它不仅油酸含量高达75%以上,可媲美“植物油皇后”橄榄油,而且浓郁花生香也增强宝贝食欲,其中富含VE,做出的菜颜色更加鲜艳,更加能够吸引宝贝,有助于改掉宝贝挑食的毛病。

往往遇到宝贝挑食,父母都会下意识地进行“奖惩”措施,但生活中诸如选食用油这种“小事”或许才是解决宝贝挑食的关键,只有以科学态度注意喂养技巧,掌握好进食的质和量,积极纠正偏食现象,才能为孩子提供充足的营养,保障孩子健康成长。