

浓缩音乐精华 萃选精彩唱段

德州大剧院带你轻松看歌剧

歌剧,是舞台艺术的顶峰,深受广大音乐爱好者的喜爱。演出一部歌剧需要投入大量的资金和人力,这使得即便是在北京上海广州,上演一部歌剧也不是一件容易的事情。

歌剧音乐会是将歌剧以音乐会的形式演出。此次德州大剧院请来来自澳大利亚经典歌剧剧院的著名艺术家们为市民奉上两部经典音乐会版歌剧《卡门》和《茶花女》。演员们将身着戏装进行表演,从而体现歌剧

较为完整的风貌。

音乐会版歌剧《卡门》、《茶花女》保留原版歌剧最经典的唱段,把原本要两个半小时才能观看完的歌剧,精简到90分钟。在音乐会版本中,平时在乐池担任伴奏的乐团被搬到舞台上,和歌唱家相互辉映,乐团演奏的纯音乐曲目也是音乐会的亮点之一。

□剧情介绍:
歌剧《卡门》主要塑造了一

个相貌美丽而性格倔强的吉卜赛姑娘——烟厂女工卡门。卡门使唐·何塞堕入情网,并舍弃了他在乡下的情人——温柔而善良的米卡爱拉。唐·何塞因为放走了与女工们打架的卡门而被捕入狱,出狱后他又加入了卡门所在的走私贩的行列。卡门后来又爱上了斗牛士埃斯卡米洛,在卡门为埃斯卡米洛斗牛胜利而欢呼时,她却死在了唐·何塞的剑下。

《卡门》的音乐热情、狂野,

令人着迷,其中《哈巴涅拉舞曲》、《塞吉迪亚舞曲》、《阿拉贡舞曲》、《吉普赛之歌》、《斗牛士之歌》等众多脍炙人口的旋律,高潮迭起,撼人心魄。

《茶花女》至今已经是全世界最常被演出的歌剧。剧中多首歌曲,如《饮酒歌》、咏叹调《啊!梦里情人》、《及时行乐》、《离开巴黎》等,已变成许多声乐家必唱曲目,受欢迎的程度可称作歌剧界中的流行金曲。

(刘岩)

第三期摄影培训班 12月20日正式开课

摄影,一门看似简单的技术,但往往就像人们常说的“越简单的东西越难学精”一样,它就是这简单之一。

想要让自己手中的相机真正发挥“功效”,拍出生活中难忘的瞬间,把最真的记忆留给未来,齐鲁影像工作室摄影培训班助您一臂之力,为广大摄影爱好者提供学习交流的平台,让大家发现和捕捉摄影之美,尽享摄影乐趣。

齐鲁影像工作室以齐鲁晚报·今日德州为依托,以普及摄影知识为初衷,把先进的摄影教育理念、丰富的摄影培训课程及触手可及的摄影专家带给大家,解决大家在日常生活中对人物、静物、风光、会务拍摄、后期数字图像处理等当中遇到的问题,让众多热爱美的人可以更好地感受摄影乐趣,用摄影去表达传播生活中的美好。与此同时,本次摄影培训班也将根据学习进度在齐鲁晚报·今日德州开设相应版面发表学员学习期间的优秀摄影作品和创作感受,并在授课期间组织学员外出采风,让理论与实践相结合。

第三期培训班将在12月20日正式开课,共计20个课时,每周六下午3时至5时授课,培训地点设在经济技术开发区董子文化街齐鲁晚报报社。每人报名费用800元。

报名电话:13405345939、18766001010、18888242268

冬季涮火锅 怎么吃才讲究

天气越来越冷,热气腾腾的火锅早已活跃在餐桌上。和亲朋好友围聚在温暖的火锅旁,无疑是寒冷天气里的一大享受。然而,不得法地食用火锅,同样埋伏着健康隐患。

►吃火锅要先素后荤

平时,我们就餐时,应该按照这样的顺序进食,先吃蔬菜,再吃主食,然后才吃荤菜。吃火锅时,最好也按照这样的顺序。大多数人习惯先把肉放到锅里涮,吃得差不多才放蔬菜,这其实并不合理。在吃火锅之前,先喝点新鲜果汁,然后吃蔬菜,荤

菜放在最后吃。这样的顺序,一方面有利于营养成分在胃肠道中的消化吸收,另一个方面,也可以保证低热量的蔬菜让我们产生饱的感觉,避免因荤菜进食过多造成的热量超标。此外,火锅选菜应遵守少荤多素的原则。荤素比例1:3最为适宜。

►食物熟透再吃更健康

火锅虽然好吃,但不是肆无忌惮地暴饮暴食,而且,有的人为了追求那种鲜嫩幼滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。这样的吃法除了会造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物进入胃肠,从而导致疾病的发生。

市民赵先生吃火锅就不那么讲究,他表示:“热腾腾的火锅,就得烫得舌头发麻,额头发汗那才叫过瘾。”中医院的李医生则表示,吃火锅时,最好喝点白酒或葡萄酒,可以起到杀菌、去膻的作用。而且,麻辣火锅对

胃肠的杀伤力很大。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道,接着迅速通过胃、小肠等,严重刺激胃肠壁黏膜,引起胃酸和胀气,除了容易引发食道炎、胃炎外,腹泻也在所难免。

►吃后要多喝开水或浓茶

健康专家表示,吃完火锅后要多喝些开水或浓茶,以稀释辣汁,减轻对肠胃的刺激。一旦有什么不适,赶紧喝些清淡的饮品,如稀米粥或牛奶保护肠胃壁。



齐鲁晚报·今日德州

本报与滨州无棣精盐厂合作,为您带来正品电热敷盐,让您远离腰腿颈肩痛

中药电热型热敷盐

产品结构: 本品由优质棉麻布包装而成,内装天然优质海盐及中草药。

产品功效: 局部热敷。主要是刺激穴位,使局部皮肤温度升高,肌肉放松,毛细血管扩张,从而改善局部以及全身的血液循环,从而疏通血脉。天然海盐具消炎止痛、舒筋活血、促进血液循环、缓解肌肉疼痛之功效;中药具有疏通血脉、祛除血瘀之效果。通过经络功效显著。

适用范围: 久坐或长期伏案工作者、体力劳动者、运动人群、肌肉关节疲劳人群;妇科疾病:风湿、类风湿、关节炎患者等。

使用方法: 接通电源,20—30分钟即达到50℃,敷于患处即可。

温度不够可继续加热。使用本产品时,严禁折叠!

注意事项: 本品为外用热敷产品,破伤、血肿处不宜使用。热敷时请根据热度适当加隔热垫,以防灼伤。产品禁止食用!

产品型号分加热型热敷盐、普通电热敷盐、豪华版车载用电热敷盐3种,是您平时开车、休息、办公以及节日送给亲朋好友的理想礼物!



地址:德州市开发区董子文化街读书台西侧齐鲁晚报

电话:18553440428 2696693

插电就能用的热敷盐

