

养生小贴士

秋天燥气重肺火大
看电视也能养心肺

秋天燥气最重,肺火最大,所以要注意心脏保养。而随着寒气加重,要增进血液循环,那又保护心脏又防风寒的非手厥阴心包经莫属。做这些要先认识三大穴位:内关、大陵、劳宫。

劳宫在手心上,把拳头握住,中指指尖指到的地方就是。它最大的作用是缓解精神紧张,小孩考试、上台演讲、或和美女帅哥约会,若紧张就使劲掐住劳宫穴一两分钟,很快就能缓解。

大陵在手掌根上,在掌腕横纹的中点,是个心包经上能治胃病的穴位,因为它五行属土对应着脾胃,像心慌胸闷、胃痛恶心等症状按住大陵都有效。

内关穴在掌腕横纹向下量三个横指的位置,有三大主要功效:养心脏,调睡眠,增长免疫力。假期在家学习三个动作就可以打开这三个穴位。

①十指交叉,呼气,手心外翻向前推出,吸气收回,反复九个呼吸,这样可以锻炼到劳宫穴。

②十指交叉,双手的掌跟相扣,反复一百遍,这样激发到大陵穴。

③双手搓热,以手心劳宫穴护住内关穴,保持好这个手势,就可以看电视了,这样可以温养内关穴位,养心脏,活心血,提升睡眠质量。

此外,大家经常看电视的八九点正是心包经气血最旺的时候,这时一边看电视一边做,两不误,可以起到养心安眠的效果。

好剧抢鲜看 总有一款适合你

□记者 权震乾

又到了一年一度的十一七天假,想着和一家人出去旅游散心,却发现到处都人山人海,又或者想出去玩却囊中羞涩。天不遂人愿,在家里追追剧看看电视也是极好的,十一黄金周的好剧不要太多。

年代剧

酷爱年代剧的观众,在国庆七天小长假中可以一饱眼福,观众们可以一边欣赏演员们精湛的演技和跌宕起伏的剧情,一边在每个年代中寻找属于自己的记忆。

《养个孩子不容易》

播出时间:每晚19:35

播放平台:辽宁卫视

关键词:女人奋斗成长史

《养个孩子不容易》围绕着女主人公李新茹(田海蓉)展开故事,声情并茂地刻画了一个平凡女人的不凡史诗。她的家庭,经历变迁和苦难,丈夫离世,年轻女人独自抚养五个孩子承受着巨大的压力,坊间的流言蜚语伤害着她,内外堪忧之下,她如何坚强隐忍地走下去?

《遥远的距离》

播出时间:9月30日起19:33

播放平台:安徽卫视、山东卫视

关键词:虐恋情深

《遥远的距离》讲述的是1976年某知青点,酷爱拉小提琴的知青苏扬与郑向东热恋,却因



《养个孩子不容易》



《胭脂》



《好家伙》

为误会和意外而失之交臂。此后两人历经坎坷,上演了一段横跨三十年的爱情故事。

抗日革命剧

酷爱抗战题材及谍战题材的观众们,这个十一黄金周,有多部谍战剧、抗战剧开播。一提到谍战剧,抗日剧,观众们脑海中浮现的都是于震、杨烁、孙红雷等荧屏硬汉塑造的一个个鲜活的抗战将士形象,然而去年一部《伪装者》的大热让业界看到了谍战剧新的发展方向——青春偶像挑大梁。

《好家伙》

播出时间:每晚19:33

播放平台:北京卫视

关键词:拍摄4年后才播出

由于《好家伙》拍摄完成四年后才得以播出,对此,李晨戏称这是“一部戏的奥林匹克”。“好家伙”,是革命队伍中一群藉藉无名的战士对自己的戏称,因

为他们亦戏称敌人为“坏家伙”。一九四零年皖南事变后,这群“好家伙”受命掩护一位重要的同志去上海,而他们并不知道这位重要同志是谁。从大西北到大上海,沿途会遇到土匪、国民党、汉奸、日军等等各色“坏家伙”的狙杀。此次《好家伙》也是李晨与张译的第八次合作,且看二人如何相爱相杀。

《胭脂》

播出时间:每晚19:33

播放平台:浙江卫视、东方卫视

关键词:赵丽颖首演抗战剧,与陆毅首演情侣

《胭脂》讲述了在抗战时期的上海,极具天赋的少女蓝胭脂误打误撞成为了特工,结识了三重间谍周宇浩,两人一同抗战奋斗维护国家大义的故事。《胭脂》破天荒头一遭以女性视角讲述特工风云,虽然赵丽颖陆毅此前曾有三次合作,但饰演情侣档还是第一次。

《双刺》

播出时间:每晚19:32

播放平台:江苏卫视

关键词:“曲筱绡”王子文搭档“奇点”祖峰

该剧以1949年成都解放为背景,讲述了彭刚、吴佩欣这一对身份对立的特工夫妻在新中国成立之际悲欢离合的故事。与以往的谍战剧相比,《双刺》增加了许多情感戏,这让谍战剧更加接地气。虽说《双刺》是一部谍战剧,但是整部剧的情感戏比重高达50%,某种程度上可以称作是“谍战情感剧”。

《傻儿传奇之抗战到底》

播出时间:10月2日起19:35

播放平台:重庆卫视

该剧讲述了方哈儿率领国民革命军第88军出川抗日,在遭遇重重危机与陷阱时,他凭借勇气、智慧一一化解危机的故事。

警匪剧

《卧虎》

播放时间:周一至周三晚22:20

播放平台:北京卫视

关键词:周播剧

该剧主要讲述卧底警员邱天和警花王若楠联手破案,打击毒品犯罪集团,历经重重危机,终将罪恶之源斩断的故事。痞帅刑警林熙越将搭档正气清纯女刑警朱杰上演一场惊心动魄的生死恋,开启一场充满悬念与危机、罪恶与正义的殊死较量。

□记者 权震乾

综艺节目已经成为电视荧幕上不可缺少的调味品,在这个全民娱乐的时代,综艺节目的出现可谓是普通家庭消遣解闷的不二选择。十一七天假期间,不

明星跨界忙 观众猜人忙

仅有中央电视台的国庆特别节目,还有多档卫视综艺来袭,准备好目不暇接吧。

大型晚会

中国梦·祖国颂——2016中央电视台国庆特别节目

播出时间:10月1日20:00

播放平台:CCTV1、CCTV3

2016年央视国庆特别节目以“中国梦·祖国颂”为题,分为三大主题篇章。晚会将以一曲曲荡气回肠、极具艺术感染力的主旋律歌曲,唱响爱国图强、民族振兴的时代强音。

卫视综艺

《喜剧总动员》

播出时间:10月1日20:20

播放平台:浙江卫视

关键词:明星大换血

上周,浙江卫视喜剧总动员第一赛段的收官战有笑点有泪点,经过三周的PK,刘涛与艾伦

获得首组晋级资格。本周六,第二赛段马苏、杜淳、欧弟及胡可沙溢夫妇成为新晋补位明星,他们将搭档潘斌龙、张小斐、爱笑兄弟及郭麒麟组成全明星阵容演绎喜剧。究竟表现如何,敬请拭目以待。

《向往的生活》

播出时间:10月7日21:30

播放平台:东方卫视

关键词:二十年好友黄磊何炅首搭档

《向往的生活》是在一个远离城市的地方,圈出一块空地,打造想象不到的“桃花源”,黄磊、何炅、刘宪华需要在这里生活三个月并自给自足。海清、曾辉、王晴、杨冬、李解这五位黄磊的学生前来蘑菇屋做客。黄磊得知客人是自己的学生,当即开心地认为自己可以做甩手掌柜休息了。不过,一众昔日爱徒此次组成“复仇者联盟”,誓要坑一坑曾经对他们严厉至极的黄老师。

《蒙面唱将猜猜猜》

播出时间:10月2日20:30

播放平台:江苏卫视

关键词:蒙面唱歌,嚎头十足

《蒙面唱将猜猜猜》自9月18日晚首播后,便引发了观众对于歌手身份的全民大猜想。然而,针对“歌手是谁”的疑问,不只产生在观众中,身在局中的“蒙面唱将”,对于同台歌手的真实身份,其实也摸不到头绪。目前令大众最为好奇的“阿凡达妹妹”,就成为难倒猜评团和观众的一位神秘歌手。本期《蒙面唱将》“阿凡达妹妹”能否被猜出来?还将补位哪些歌手?

《中国新歌声》

播出时间:9月30日21:10

播放平台:浙江卫视

关键词:鸟巢冲刺夜

《中国新歌声》本周将播出鸟巢冲刺夜,12名学员为争

抢总决赛门票奋力一搏,四位导师也纷纷为自己的学员拉票助威,作为乐坛大姐大,那英当晚屡次获音乐人表白,跟她合作过的有好几位,还有人表态欲为那姐写歌,令现场秒变那英音乐制作人沟通会。



郭德纲



吴秀波