

中华医药

# “刮”去周身病

“通则不痛，痛则不通”是很多人熟知的一个中医理论，而中医的子午流注理论恐怕就不太为人知了。子午流注理论认为，人体的12经络运行和12个时辰是有对应关系的，比如说晚9点到11点，古代叫做亥时，手少阳三焦经运行正是活跃的时候，那这个时候刮这个经络，疏通的作用就会更强。45岁的王女士，原本有严重的头疼病，医生依据子午流注理论，用中医传统刮痧的方法治好了她的顽疾。

2月10日 22:00CCTV-4 播出



天涯共此时

## 传统文化中的 养生之道

中华传统养生与长寿文化有着数千年的历史，在发展过程中融合自然科学、人文科学诸多因素，集中华民族数千年养生与长寿文化于一身，以独特的理论体系为基础，以丰富的实践经验为特点，在世界传统养生文化中举世无双，为中华民族的繁衍作出了巨大的贡献。

养生一词，出自《管子》，就是保养生命以达长寿之意。健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望，相对于世界其他国家和地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，汇集了我国劳动人民防病健身的许多方法，融合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，所以显得尤为博大精深。那么，这些养生与长寿的方法在现实生活中是如何存在和应用的？ 2月9日 22:00CCTV-4 播出

百家讲坛



# 孔子是怎样 炼成的

**圣人的成长** 有人说他是圣人，有人说他是凡人；有人说他是仁爱之师，有人说他是丧家之犬；有人说他成功，有人说他失败。千百年来，每个人的心中都有一个孔子。那么，真实的孔子是一个什么样的人？他的一生都有哪些经历？而这些经历会给我们带来什么样的启迪？接下来就让我们跟随鲍鹏山老师，透过圣人的光环，听一听孔子那些鲜为人知的故事，看一看这个曾经平凡的人如何成了最受中国人崇敬的偶像。

2月14日(正月初一)12:35CCTV-10 播出

联合对抗



## 麻辣夫妻携手闯关

本周的《联合对抗》将迎来两对夫妻选手，他们都是在同一个城市长大的，都经历过“异地爱恋”，最终他们击败了空间障碍，走入婚姻殿堂。隋岩和高楠两个人以老乡的身份在大学相识，虽没有马上擦出爱情的火花，可友谊的种子却默默地生根发芽。毕业多年后两个人一南一北在不同的城市打拼，一次在老家的偶遇为爱情的萌生创造了契机。

赵之一和张艳的爱情故事也充满了戏剧性。他们在同一座城市市长大却未曾相识，在同一所高中度过驿动的青春却未曾相恋，直到去了不同城市读大学的时候才萌发了爱的种子。命运总是喜欢开玩笑，就在两个人正式确定恋爱关系后的一个月，赵之一却得到了出国的消息，一句承诺竟是他们4年的坚守……

2月7日  
18:34 CCTV-3  
播出

人物

自1983年起，春晚已经举办了26届。如今，大年三十看春晚已经成为中国人过春节必不可少的一道精神大餐。随着国人文化生活不断发生的巨大变化，春晚也从第一届文艺节目联欢形式的晚会逐渐演变成了全世界华人瞩目的国家盛典。

26年来，春晚节目从形式、演播厅的规模到

## 春晚 设计者

舞美、灯光、服装和音乐制作合成方面都已经今非昔比。本系列片将从春晚的诞生、舞美灯光、服装、化妆、音乐制作5个方面选取为不同年代春晚工作过的设计者进行群像刻画，表现他们的职业个性，以他们的口述和亲身经历回顾那些脍炙人口的经典节目背后令人难忘的往事，揭秘往届春晚幕后的工作细节，为观众讲述春晚是如何被打造成中央电视台最知名的节目品牌的。

2月7日至11日 22:10CCTV-10 播出

天下大观

## 动物的故事



**风中鹤影** 内蒙古达里诺尔国家自然保护区里，生活着一种具有超级飞行能力的蓑羽鹤，它们能够巧妙地逃脱天敌的利爪，它们一年两次从号称生命禁区的喜马拉雅山脉上空飞越。这种体形最小巧的鹤为什么能够拥有如此高超的飞行技能？它们怎样学会绝妙的飞行技巧？

**人猴情缘** 在湖北神农架生活着珍稀动物——川金丝猴，多年来，人们一直希望对这种濒危动物进行研究保护，但是在这片巨大的森林里，一般人根本见不到它们的影子。2005年4月，神农架自然保护区成立科考队。经过一年的努力，队员们不仅成功找到了金丝猴群，而且与它们亲密无间。这么神奇的转变背后有着怎样的故事呢？

**密林急救** 2005年的夏季，西双版纳国家级自然保护区的工作人员在野象谷发现了一对不同寻常的野象母子。小象的右腿被一个兽夹夹住，伤口很深，浮肿外翻，它随时都可能因感染丧命。人们决定立即将小象从象群中隔离，进行救治，但面对狂躁的象群，人们是否能顺利救出小象呢？

**小象学艺** 在西双版纳的野象谷，由于表演的大象数量有限，大象表演队已经无法承担高负荷高难度的表演任务了。为了缓解表演的压力，一只小象被送进了表演队。通常一只大象要学会大多数动作需要一年的时间，但是为了演出，留给这只小象的时间只有三个月。这是一个相当苛刻的任务，这只勇担重任的小象能够成为野象谷新的明星吗？

2月8日、9日 21:43 CCTV-1 播出

名段欣赏

## 唱腔唱段迷煞人

京剧《十五贯》“都只为熊友兰一桩冤案”，窦赛饰娄阿鼠，魏以刚饰况钟。娄阿鼠身犯命案，逃至乡下，恰遇知府况钟微服私访，况钟借测字将他诓到船中逮捕。

京剧《扈家庄》“披挂整齐”，范乐新饰扈三娘。梁山人马攻打扈家庄，女将扈三娘全身披挂，前去迎敌，大败梁山好汉王英。

京剧《辕门射戟》“某家今日设琼浆”，李春饰吕布。袁术派大将纪灵攻打刘备，吕布将双方请到大营，约定如果射中辕门外外面戟，双方就罢兵讲和。

京剧《碧波仙子》“跃寒潭冲银雾忙把岸上”，刘山丽饰鲤鱼仙子。张珍在碧波潭畔读书，潭中鲤鱼仙子怜念张珍凄苦，夜来书信，相约每晚在花园相会。

京剧《雅观楼》“正东上薛阿檀把住了关”，康云翔饰李存孝。李克用与朱温在雅观楼以玉带打赌，约定在午时生擒黄巢部将孟觉海。李克用帐下的十三太保李存孝英勇无比，果然于午时将孟觉海擒获。

京剧《八仙过海》“紫霞宫中甚迥迥”，张淑景饰金鱼仙子。八仙过海是精彩的八仙故事之一，有一天他们一起到了东海，将随身法宝投于水面以显神通而过。

京剧《诗文会》“喜盈盈进画堂”，张双婕饰车静芳。车静芳为了自己的婚姻大事，亲自设考场选才郎。

2月8日至12日 18:18  
(十一套) 播出。

