

《脱身》 陈坤万茜演绎小人物的成长路

爱看电视

电视剧《脱身》是由林柯执导，陈坤、万茜领衔主演的年代谍战剧。1949年元旦，乔奇才正打算在狱中实施越狱计划时，却被当局释放。他拎着一只皮箱，要去找当年陷害他的老姜算账，却没想到在火车站，意外撞到从解放区回乡的黄丽文。二人在离开时，彼此把皮箱拎错了。

黄丽文的皮箱中有重要的电台，须转交共产党地下组织。为此，她在镇宁邨入住，不仅意外与家人重逢，而且和善良正直、充满智慧的乔奇才结识。乔奇才与黄丽文不断被卷入危险可怕的风波，但凭借聪明和果敢一次次死里逃生。他们在与保密局的周旋斗争中磨炼技能、磨砺心智，从毫无地



《脱身》剧照

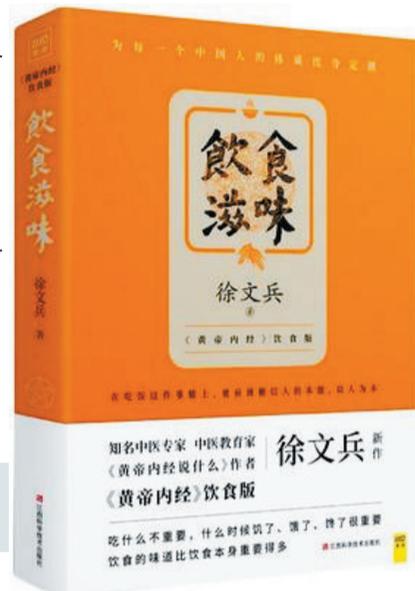
下工作经验的菜鸟，逐渐成长为坚强可敬的共产党人。
(北京卫视6月11日19:32播出)

独家连载

这是针对中国人体质量身打造的家常饮食营养学经典。作者用通俗易懂的语言告诉我们，中国人到底应该如何吃才符合生命之道。

饮食滋味 《黄帝内经》饮食版

作者：徐文兵
出版社：江西科学技术出版社



节目预告

6月11日(星期一)

央视一套	16:31 我们的爱(15~17)
20:05 楼外楼(33,34)	19:30 初婚(18~20)
央视二套	北京卫视
20:00 一带一路投资指南	19:32 脱身(1,2)
央视三套	东方卫视
19:30 开门大吉	22:00 美好生活家
央视五套	江苏卫视
11:20 2018年世界杯前瞻——星耀俄罗斯	19:32 爱国者
19:30 天下瞳球	浙江卫视
央视六套	19:30 走火
14:26 呼啸山庄(美国)	湖南卫视
20:15 智取威虎山	20:00 如果,爱(26,27)
央视八套	天津卫视
	19:30 鸡毛飞上天(43,44)

6月12日(星期二)

央视一套	16:31 我们的爱(18~20)
20:05 楼外楼(35,36)	19:30 初婚(21~23)
央视二套	北京卫视
18:29 回家吃饭	19:32 脱身(3,4)
央视三套	东方卫视
19:30 向幸福出发	19:30 脱身(4)
央视五套	江苏卫视
15:56 2018年世界杯前瞻——星耀俄罗斯	19:32 爱国者
21:50 体育世界	浙江卫视
央视六套	19:30 走火
9:50 我的早更女友	湖南卫视
20:15 快手枪手快枪手	20:00 如果,爱(28,29)
央视八套	天津卫视
	19:30 鸡毛飞上天(45,46)

6月13日(星期三)

央视一套	16:31 我们的爱(21~23)
20:05 特约剧场	19:30 初婚(24~26)
央视二套	北京卫视
19:28 消费主张	19:32 脱身(5,6)
央视三套	东方卫视
19:30 越战越勇	19:30 脱身(5,6)
22:32 综艺喜乐汇	江苏卫视
央视五套	19:32 爱国者
18:35 足球之夜——中国队2002	浙江卫视
19:30 你好世界杯	19:33 走火
央视六套	湖南卫视
12:38 购物女王	20:00 如果,爱(30,31)
22:27 致命邂逅	天津卫视
央视八套	19:30 鸡毛飞上天(47,48)

(以上内容来自网络,具体以当天播出的为准) (刘淑芬 整理)

各种食物有不同的能量

不同食物,并非只是营养含量不同

说到营养,我认为,即便食物本身,我们也绝不能简单地把食物营养划分为蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质等。

中医认为,食物本身在神、气方面有着本质的区别。西方营养学认为鸡肉和猪肉只有营养含量的差别,但就其本质而言都是肉,是没有差别的(肉类里的蛋白质、脂肪、纤维素的含量是有区别的,但在质的方面它们没有区别,这是西方营养学的基本概念)。

中医为什么认为食物之间存在本质差别呢?这是因为中医看到了超乎物质层次之上的东西——易、初、始、素。“易”是空虚寂寥、无的阶段,揭示世界的本源;“初”是“气”产生的阶段;“始”是“形”产生的阶段;“素”是“质”产生的阶段。

为什么猪肉和鸡肉嚼起来口感不一样,这是质的不同。透过质的背后,我们是不是还可以发现天上飞的动物偏热,水里游的动物偏寒;陆地上跑的、吃草的、吃肉的动物,偏中性呢?我们在吃食物的同时,是不是也同时把食材中自带的这种天、地、水的能量,也带到了自己的身体里呢?因此,爱吃鸡肉的人偏热好动;爱吃猪肉的人偏冷、偏静。

让孩子少吃鸡肉

其实,在从医的过程中,我很早就注意到,现在小孩子的一些多发病症大多与喜食鸡肉有关,比如高烧、扁桃体发炎、多动症(挤眉弄眼、吐舌头、咬指甲)……而如果适当地控制一下鸡肉的摄入量,这些症状就会有很大改善。

后来我跟林大夫——一名业内的权威大夫交流,他也旗帜鲜明地反对小孩子吃鸡肉。

我认为,鸡这种动物,容易在

人体内煽风点火,引发气血上行,对小儿这种纯阳之体的影响可能特别大。

而且,我们原来吃鸡的做法是小鸡炖蘑菇,现在吃的都是麦当劳、肯德基的炸鸡,还有辣子鸡丁、烤鸡翅、麻辣鸡翅等。麻辣鸭还是可以理解的,因为鸭虽然是飞禽,但它也是水禽,性质偏寒,鸡是阳性的动物。

成年人早醒是衰老的表现

一般来说,成年人的睡眠问题是:入睡难、睡眠浅,但他们最大的痛苦是早醒,早醒是衰老的表现。

老年人都是白天打瞌睡,晚上睡不着,或者觉少,三四点就醒了。现在很多中年人凌晨三四点就醒来了,醒来之后满脑子事,生物钟与鸡同步了。老年人睡不着是因为阴血不足、阳气独亢,用滋阴、回神收敛的药,他就能沉睡。肝血足,藏魂。鸡是挑动肝血去斗、去打。现代人都是挑动自己的潜能,往外散得多,收敛少。

我有个观点,普通人想养生、补肾怎么办?最好的方法就是睡觉。光睡觉不够,你们看见过赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫的光,有谁看见过黑光?晚上关灯后你再睁开眼睛看黑夜,看到的就是黑光,你受的是黑的滋补。顾城的《一代人》里有这么一句,“黑夜给了我黑色的眼睛,我却用它寻找光明”。其实我们可以换个角度解读,黑夜给了我黑色的眼睛,我用它来享受黑暗——补肾。

睡眠不好的人首先忌吃鸡肉,用一些酸、苦的药收敛,比如桑叶。桑叶收敛肝气、肝血的功能特别强。

那些发散的药很多都是带刺的,你想把刺削掉,就得用个带钩的,比如钩藤,这样就可以把人的肝魂收回来。睡眠质量提高,魂魄得到修养以后,人第二天就会觉得很高兴。