

2018 暑期“剧”精彩

爱看电视

央视荧屏 经典先行

除了黄金强档的首播剧集,央视电视剧频道也对全天的其他档剧场精心编排。每天的早间档,将有《大牧歌》《知青家庭》《情满四合院》《青岛往事》等作品相继播出。每天的上午档,观众们将在《飞虎队》《东风破》《战长沙》《绝地刀锋》等经典作品的带领下,重回那段战火纷飞的岁月。到了下午档,观众们可感受都市家庭的温馨情感,《初婚》《国民大生活》《小丈夫》《家有公婆》《盲约》等作品将相继登场。

卫视荧屏 百花齐放

在这个暑期,各省级卫视也烹制了精彩的影视剧大餐,在北京、东方卫视播出的电视剧《脱身》已经率先拉开暑期档的帷幕。



《扶摇》剧照

由杨幂、阮经天主演的电视剧《扶摇》已经在浙江卫视周播剧场播出。由吴秀波、徐峥、侯勇、王劲松等主演的电视剧《猎毒人》(原名《绝不放手》)将在东方卫视与广大观众见面。

节目预告

6月25日(星期一)

央视一套	央视八套
20:05 太行赤子(15、16)	19:30 灵与肉(25~27)
央视二套	北京卫视
20:00 经济半小时	19:32 脱身(27、28)
央视三套	东方卫视
19:30 开门大吉	19:30 脱身(27、28)
央视五套	江苏卫视
21:40 2018年国际足联世界杯A组(乌拉圭—俄罗斯)	19:32 爱国者
1:40 2018年国际足联世界杯B组(西班牙—摩洛哥)	19:30 走火
央视六套	湖南卫视
12:10 证人	19:30 少年说
20:15 新警察故事	19:30 老妈的桃花运(13、14)
	天津卫视

6月26日(星期二)

央视一套	央视八套
20:05 太行赤子(17、18)	19:30 灵与肉(28~30)
央视二套	北京卫视
20:00 经济半小时	19:32 脱身(29、30)
央视三套	东方卫视
19:30 向幸福出发	19:30 脱身(29、30)
央视五套	江苏卫视
21:40 2018年国际足联世界杯C组(丹麦—法国)	19:32 爱国者
1:40 2018年国际足联世界杯D组(冰岛—克罗地亚)	19:30 走火
央视六套	湖南卫视
12:11 消失的凶手	19:30 少年说(10)
20:15 湄公河行动	19:30 老妈的桃花运(15、16)
	天津卫视

6月27日(星期三)

央视一套	央视八套
20:05 太行赤子(19)	19:30 灵与肉(31~33)
央视二套	北京卫视
20:00 经济半小时	19:32 脱身(31、32)
央视三套	东方卫视
19:30 越战越勇	19:30 脱身(31、32)
央视五套	江苏卫视
21:20 2018年国际足联世界杯F组(墨西哥—荷兰)	19:32 爱国者
1:20 2018年国际足联世界杯E组(瑞士—哥斯达黎加)	19:30 走火
央视六套	湖南卫视
12:22 火锅英雄	19:30 少年说(11)
20:15 这就是命	19:30 老妈的桃花运(17、18)
	天津卫视

(以上内容来自网络,具体以当天播出的为准) (刘淑芬 整理)

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



肉要这样吃才滋补

食用既滋补又性平的水产品

我再给大家介绍几个具有滋补性质的、性平的水产品:一个是鳗鱼;另一个是淡菜(贻贝),又叫海虹,北京人叫它青口。它是一种软壳类生物。有的人伤阴到了极点时,医生(叶天士、吴鞠通这样的高人)给他开出的方子里面就有淡菜。这个时候再用生地、玄参、猪脊髓,已经收不到任何滋阴的效果了。

我认为,海产品是来自海里的,人类最初诞生于海洋,因此,从本质上讲我们是同根、同源的,具有相同的性。海产品能滋养我们的本源,也就是说我们的肾精跟它的关系最为密切。

鳗鱼,有“水中人参”的称号,很多书上对鳗鱼的评价很高。鳗鱼吃完骨头不要扔,把它放在暖气片儿上或者太阳下,干了之后也是一味非常好的药。它具有杀虫、敛疮的作用,能治疔痢、崩带、恶疮。

水产品吃多了,可能不消化,还有一种可能是会上火。老百姓有句话叫“鱼生火,肉生痰”。几乎所有鱼吃完都会上火,但是有一种鱼吃了不容易上火,那就是带鱼。

小孩子如果脾胃消化不好,又不爱吃东西,就可以把带鱼做好给他吃。只有带鱼是入脾、入土的,所以带鱼属于水产品中的异类。

入肺的有鸭、鹅、狗等动物

鸭子是水禽,水禽还包括鹅。也就是说,能在水里生活的禽类都入肺,而补肺的药都偏酸性。

从《伊尹汤液经》和《神农本草经》中的有关记载来看,狗肉是一种很好的补肺药,因为狗肉味道偏酸,酸的东西都有收敛的作用。因此,失神严重的人,我会建议他吃点儿狗肉。

这里所说的狗,不是宠物狗,而是一种专门养了,供人们吃的狗——菜狗。狗是没有汗腺的,因此,它所有的污浊的东西全通

过吐舌头来排泄。狗肉最大的一个问题就是腥,狗肉做不好,是特别难吃的。过去人们都是先把刚杀掉的狗切成小块,然后放在流水里面敲打,让狗肉里的血丝被流水冲洗掉,这样做狗肉才不腥。

补肝效果最好的是鹿肉

补肝的肉有羊肉,但是补肝效果最好的肉是鹿肉。女性肝血虚弱或腹中绞痛,就要服用当归生姜羊肉汤。当归,辛温、入肝;生姜,辛温、入肝;羊肉,辛温、入肝,整个方子就是一个滋补肝气、肝血的好药方。

如果你比较富裕的话,可以吃鹿肉、鹿蹄筋儿。鹿精血足,鹿滋补肝血的最佳部位是鹿茸,鹿血、鹿尾也可以滋补肝血,但是效果不如鹿茸。

鹿角是滋补肝血、壮阳的最好药物,它就像人的指甲。爪甲是筋之余,鹿角也是筋之余。

鹿茸是鹿刚刚萌生的嫩角,用于治疗女性宫寒不孕、不排卵、月经不规律及男性阳痿(阳痿是宗筋弛缓)。

鹿茸一般都是切成小片儿使用,里面有小的网眼儿。

那么,鹿茸要怎么使用呢?泡酒喝。因为酒也入肝,会加强疗效。如果你不喜欢喝酒,可以把鹿茸打成粉末,吞服。不过,这个药是绝对的春药,可以助性,所以服用要慎重。我们其实可以学学广东人,煲点儿鹿蹄筋儿汤喝,效果也很好。

补心效果最好的是鸡子黄

入心的、滋补心阴效果最好的食材是鸡子黄(就是我们现在所说的鸡蛋黄)。如果你碰到那些伸出舌头没有舌苔,舌面全是裂纹的人,就需要用到鸡子黄。做的时候注意不要把鸡子黄煮得太熟,先烧好开水,然后把鸡子黄打进去,搅匀,喝下就可以了。你如果把它做熟了,它就没有滋补心阴的效果了,《辅行诀脏腑用药法要》中就有这样的记载。