



爱看电视

遭到了老板前任秘书的奚落,被女同事们嘲讽,但高薪水让他跟老婆有了交代,这对隐婚男女也对地下工作乐此不疲。

在一次应对日本客户的难题时,崔民国挺身而出,精彩解围,得到了老板的赏识。此后,他被经常要求加班,哪怕节假日也是,引发老婆极大不满。张静宜在请教闺蜜——情感专家如小果后,认为崔民国出轨,夫妻关系闹得很僵。与此同时,崔民国留意到老板对明星阿伦的关注非同寻常。

(7月3日10:04 央视六套播出)

崔民国与老婆张静宜十分恩爱,但也深感房贷压力。某日,崔民国遇到了调查大师好友汤尼,后者发现了他对气味的天赋,拉他加盟公司。不过,由于老板明令禁止招收已婚男人,所以崔民国只得隐瞒结婚事实。起初,他

独家连载

这是针对中国人身体素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

7月2日(星期一)

央视一套	央视八套
20:05 太行赤子(24)	19:30 诚忠堂(4~6)
央视二套	北京卫视
20:00 经济半小时	19:32 脱身(40、41)
央视三套	东方卫视
18:32 开门大吉	19:30 脱身(40、41)
央视五套	江苏卫视
21:40 2018年国际足联世界杯 1/8决赛(E1—F2)	19:32 爱国者
1:36 2018年国际足联世界杯 1/8决赛(G1—H2)	22:00 扶摇
央视六套	浙江卫视
20:15 桃花小霸王	19:30 少年说
22:08 梦幻女郎(美国)	19:30 老妈的桃花运(27、28)
	天津卫视

7月3日(星期二)

央视一套	央视八套
20:05 太行赤子(25)	19:30 诚忠堂(7~9)
央视二套	北京卫视
20:00 经济半小时	19:31 脱身(42、43)
央视三套	东方卫视
18:32 向幸福出发	19:30 脱身(42、43)
央视五套	江苏卫视
21:40 2018年国际足联世界杯 1/8决赛(F1—E2)	19:32 爱国者
1:36 2018年国际足联世界杯 1/8决赛(H1—G2)	22:00 扶摇
央视六套	浙江卫视
10:04 隐婚男女	19:30 少年说
20:15 见习女警	19:30 老妈的桃花运(29、30)
	天津卫视

7月4日(星期三)

央视一套	22:18 如父如子(意大利)
20:05 太行赤子(26)	央视八套
央视二套	19:30 诚忠堂(10~12)
20:00 经济半小时	北京卫视
央视三套	19:31 脱身(44、45)
18:32 越战越勇	东方卫视
央视五套	19:30 脱身(44、45)
22:05 2018年国际足联世界杯 1/8决赛(F1—E2)	江苏卫视
23:55 2018年国际足联世界杯 1/8决赛(H1—G2)	19:32 爱国者
1:45 2018年国际足联世界杯 1/8决赛(G1—H2)	浙江卫视
央视六套	22:00 扶摇
20:15 木棉袈裟	19:30 少年说
	湖南卫视
	19:30 老妈的桃花运(31、32)
	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)

五味是如何调神的(下)

咸味对人有什么用

人的血是咸的,汗也是咸的,因此,当人的血和汗咸度低的时候,这个人的心气就变虚了,会没有心思做任何事情。

咸味的药,补益的是我们的心,包括心包经,汗为心之液,血汗同源。因此,如果我们流汗或者失血过多的话,心就会受损。

如果食用太多盐的话,又会让心火过亢、血压太高,让甲状腺功能亢进,让三焦有火。因此,晚上睡不着觉的人要少吃盐、少吃肉。

最咸的一味药叫芒硝,是一种矿物药;还有一种药也是咸的,就是石膏。如果你的肺特别热的话,用这类药正好合适;如果你的肺本来就寒,再用这类药就会使肺损坏。

肾主水,水(肾)是克火(心)的。当肾的力量被加强后,为了防止对心造成伤害,加点儿咸味药,补益一下心气,相当于给心一个棉花垫子。

咸味的食物不是补肾,而是润肾。比如我们吃坚果,坚果是实,是补肾的、补脑子的。我们在吃核桃仁的时候千万别放糖,应该放点儿盐。

辛味对人有什么用

辛味补肝胆,让郁怒变成愤怒,把它发泄出来,使它得到舒展、生发。“木曰曲直”,木喜欢舒畅(肝胆属木)。

辛味补肝带来的另外一个作用就是泻脾胃,因此,总吃辛辣的人是胖不起来的。总吃辛辣的东西、喝酒,你的胃黏膜就会被破坏,然后就会胃出血、胃溃疡,损伤脾胃。如果你的脾胃有太多阴寒的东西,吃辛味的东西就刚好合适。

如果肺里有黏痰、黏液,怎么排出去呢?有些人不会吐痰,还有些人排不出来,这就需要宣一下肺。

六味地黄丸前两味——山药、山茱萸,都是酸性的,泽泻是咸味的,怕酸的收敛太过了,就用一个辛味的使它宣散一下,这就是牡丹皮。牡丹皮又叫粉丹皮,是粉色

的。我们用的是它的茎,像一个小圆圈儿。你去抓药的时候尝一下,它有一股辛辣的味道。

有个方子叫千金苇茎汤,是用来治肺病的。这里面用到了冬瓜仁,是酸味的,有时候还会加点儿薏苡仁,也是酸味的,还有桃仁这些都是补肺的。另外,咸味的有酒军(熟大黄)、芒硝,辛味的有苇茎。治温病的方子里有苇茎、芦根,讲究的是“令香气大出”,这样宣肺的作用就体现出来了。

酸味对人有什么用

酸味,补益肺、大肠,比如梨、乌梅、生山药、山茱萸、五味子(五味子其实有五种味道,但是它最主要的味还是酸味)。

酸味温,泻肝胆,也就是说它能让我们的肝火往下收一收、降一降。

酸味的第三个作用就是收敛心气、心神。因此,总出汗的人,走神的人,魂不附体的人,都应该吃点儿酸的东西。

收敛心神最好的食材是去心的莲子,莲子心是苦的,是泻心火的,去心的莲子是收涩的。

很多人问我,晚上睡觉前炖个银耳莲子汤喝好不好,那得看是给什么体质的人喝。如果是给阴血不足、心神外越的人喝,就可以起到收敛心神的作用。

苦味对人有什么用

苦味的东西首先补肾和膀胱。

我们喝水要加茶叶就是为了避免总去排尿。因为总喝淡水是利尿、泻肾的,放点儿苦的东西进去,就会起到补肾和膀胱及泻心火的作用。

如果一个人心火太旺,就应该给他用点儿苦寒的药;如果这个人痰浊、阴寒太重,那就应该给他用点儿苦温的药。

苦味第三个作用是可以燥湿入脾,给肾一个后坐力,防止补脾太过克伐肾水。因此,对于湿疹渗出、裆下有湿、身上总起湿疹等湿气太重的患者,就要用点儿苦药来燥湿。