

天津卫视 非你莫属

解锁冬日健康密码



王洪章给企业家号脉



专家教授30秒手臂环绕与蹲起操

冬季总是感觉疲惫、进补还上火?这可能是您的身体发出了警报。12月28日21:20,天津卫视《非你莫属》推出特别节目“冬季养生正当时”,中医专家与企业家们共同探讨这些常见症状背后的健康密码,为职场人士及广大观众破解冬季普遍存在的健康难题。

传统养生讲究“三九补一冬,来年无病痛”,但关键在于“了解自己”。天津中医药大学第二附属医院国医堂副主任医师王洪章从中医角度深入剖析,指出冬季问题的核心在于健脾胃,祛湿气、补气、扶正气。

节目现场,通过中医号脉给企业家们发送体检锦囊,直观展现了冬季三大“健康危机”：“虚”“燥”“湿”。针对首要危机“虚”,节目现场进行了生动的“能量小测试”,通过30秒手臂环绕与蹲起,让参与者感受自身肌肉耐力。

王洪章现场解读,乏力感背后常隐藏着“肌肉流失”的风险,尤其是中老年人,蛋白质补充不足会导致体力下降、易摔倒。他强调,补充蛋白质需注重“质与量”以及“吸收率”,应选择优质、高效且易于消化的来源。

为此,节目推荐了中华老字号聚宝源的平遥酱牛肉。该产品选用特定部位牛肉,采用非遗工艺“三洗七腌十二炖”,零添加酱油、味精与防腐剂,肉质酥软入味,易于咀嚼消化,是高效补充优质蛋白的理想选择。

随后,专家又通过“舌头齿痕”引出脾胃虚弱问题,并针对此问题推出了覃怀地铁棍山药粉。该产品源自道地产区,采用细胞破壁工艺,粉质细腻易吸收,性味平和,能有效健脾养胃。

节目通过知识解读与实物推荐相结合的方式,为观众提供了一套实用的“冬季养生宝典”。

56集电视剧 大盛魁

第5集 天刚蒙蒙亮,运粮队便收拾行装,再度起程。张杰有心与驼头白庆套近乎,打探些货箱里的秘密。可白庆却始终对他不冷不热,言语间更是透着几分疏离,让张杰碰了一鼻子灰。不过张杰也不在意,他拿出随身携带的望远镜等稀罕洋玩意儿,引得众人围拢过来啧啧称奇。凭借着这些新奇物件和爽朗大方的性子,张杰很快便成了队伍里颇受欢迎的人物。

这一切落在史大学眼里,却让他心中生出了几分嫉妒。他本就看王相卿不顺眼,如今又多了个八面玲珑的张杰,更是觉得浑身不自在。可每当张杰到他的摊子上买糖打酒时,出手总是格外大方,这又让爱财如命的史大学眉开眼笑,暂时将嫉妒抛到了脑后。

平静的日子没过多久,一场风波又起。一天,史大学突然发现,自己随身携带的几块名贵砖茶,竟莫名其妙地出现在了王相卿的竹筐里。

第6集 此时的塞外战场,战火正炽。费扬古大将军率领清军,与噶尔丹的叛军展开了殊死激战。为了攻破噶尔丹布下的驼城防线,清军决定征召民夫充入军中。原本拟被发配漠河的王相卿,也因此获得了戴罪从军的机会,被编入了清军的作战队伍之中。

战场上,噶尔丹的军队用骆驼驮着火炮列阵,炮火齐发之后,便迅速转移阵地,让清军的炮火难以锁定目标。清军则想出了应对之策,在平板车上竖起厚厚的木板作为屏障,由两名清军躲在屏障后负责射击,两名民夫推着平板车,在枪林弹雨中穿梭前行。

激战中,王相卿愕然发现,与自己一同推这辆平板车的民夫,竟正是与他积怨已久的史大学。这对冤家仇人相见,分外眼红,竟不顾枪林弹雨,在平板车后扭打起来。

天津卫视快乐生活剧场 12月26日19:30播出

天津卫视今晚播出《幸福来敲门》
打造糖画悟空 创世界纪录



邵子晏和爸爸邵铮凯做客节目



王岐洋(中)展示糖画技巧

苦不苦,他坚定地说:“因为热爱就不辛苦。”面对未来的目标和自己的梦想,仅仅7岁的邵子晏脱口而出:“让中国的赛车手走向世界。”

第二组嘉宾——王氏糖画第四代传承人王岐洋,今年23岁,已经上过央视春晚并创造了吉尼斯世界纪录。顶着“爆炸头”来到节目现场的王岐洋,让人怎么也不能把他和“做糖画”这件事联系在一起,周围人对他的第一印象是做摇滚或偏

艺术类的工作。王岐洋15岁正式从事糖画行业,从小跟着爸爸一起跑江湖赶庙会。爸爸不会特意去教他如何做糖画,因为爸爸知道,在他做糖画的时候,王岐洋会在旁边认真看。只要他一离开,王岐洋就会主动上手练习。王岐洋就这样在潜移默化中学会了这门手艺。18岁后,王岐洋从老家商丘独自到郑州闯荡,开创自己的事业,并在传统的糖画图案中增加了很多深受年轻人喜欢的样

式。他通过新媒体平台将糖画宣传出去,打开直播马上就有几千人停留观看。很多网友留言“这么年轻画得这么好看”“看到这门手艺传承下去好开心”。如今,王岐洋制作的高1.86米的糖画“黑神话悟空”创造了吉尼斯纪录,同时他也带着糖画走出国门,作为中国文化交流的一个项目走向世界。

更多精彩内容,敬请收看12月26日21:20天津卫视播出的《幸福来敲门》。

CCTV-9播出《生命如何影响生命》
揭秘细胞如何“返老还童”



暂地存在于胚胎发育的早期阶段。做个比喻,我们可以想象巨石从山巅滚落至山脚的画面。在分化过程中,胚胎干细胞如同巨石,沿着不同的路径往下滚落。就像落石受重力影响只会不断地向下,细胞分化的过程在自然条件下也是不可逆的。更何况,人成体细胞的表现遗传限制是极其严格的,很难通过化学重编程激发成人成体细胞获得多潜能性。

那么,科学家究竟是如何安全可控地逆转细胞的命运呢?邓宏魁实验室经过长期地坚持和不懈努力,突破了这一瓶颈。这一突破的关键步骤受

低等动物再生过程启发。蝶螈在断肢再生过程中,伤口附近的细胞会自发改变本身的特性,逆向发育变为分化程度较低、快速增殖的高可塑性状态。因此在此过程中,我们也可以试着先让山脚下带有明确身份标签的人体皮肤细胞的“巨石”,进入身份未定的状态,再将它推至“山腰”。

与传统医学控制病症的方法相比,再生医学治疗疾病的逻辑是通过移植干细胞或其他类型的细胞到受损组织,来促进它的修复和再生。能够在体外培养、构建扩增体系的干细胞能辅助解决传统器官移植中

供体不足的问题。我们已经将巨石推上山顶,可以重新规划它滚下山坡的路径,为对应的病症提供治疗方案。

1型糖尿病患者体内缺少负责分泌胰岛素的β细胞,化学诱导人多能干细胞可以被定向分化出胰岛细胞,移植到患有1型糖尿病的患者体内。这样,病人可以生理性地调控血糖。

2023年6月,邓宏魁实验室与天津市第一中心医院合作,获得国家干细胞临床研究正式备案。

一名病史长达11年的1型糖尿病患者,在接受胰岛细胞移植后的一年随访中,患者不再需要外源胰岛素治疗,恢复了自身持续的血糖控制。

科学家们也在积极推进临床试验,希望这项技术未来能惠及更多的患者。

还想了解更多关于前沿科学的生命故事,敬请收看CCTV-9每晚22:04播出的《生命如何影响生命》。(据CCTV纪录微信公众号)

T4都市频道 健康直播间

警惕血管里的“炸弹”



冬季气温骤降,心血管疾病进入高发期,有一种被称为“血管里的炸弹”的疾病让不少人闻之色变,这种疾病就是主动脉夹层。主动脉夹层到底是种什么病?一旦确诊主动脉夹层,外科治疗有哪些方式?高血压患者作为高危人群,怎样才能更好地预防主动脉夹层?为何主动脉夹层偏爱冬季发作?冬季应该如何加强预防,远离主动脉夹层的风险?

本期节目特别邀请天津康汇医院心脏大血管外科主任、主任医师崔光浩,医师皮思达,聊聊“警惕血管里的‘炸弹’——主动脉夹层”的话题。

12月26日20:15播出

不容小视的“烧心”烦恼

不知道有没有朋友总被反酸、烧心困扰?饱餐、饮酒或饮茶后,一股酸水就反上来了,还伴有胃部的烧灼感。很多时候可能大家并不在意,觉得只是吃喝太多或者东西没吃对,胃偶尔不舒服而已,其实这很可能是食管反流病发出的信号。食管反流病究竟是一种怎样的疾病?哪些人群更容易得这个病?一旦怀疑是食管反流病,做胃镜可以检查出来吗?要确诊的话需要完善哪些检查?如果已经确诊胃食管反流病,应该如何科学治疗?

本期节目特别邀请天津市中西医结合医院·南开医院胃肠外科主任医师吴瑜和副主任医师么国旺,聊聊“不容小视的‘烧心’烦恼”的话题。

12月27日19:45播出

小寒养生须养肺

再过些日子将迎来小寒。小寒标志着已经进入了一年中最寒冷的时期,在这一时期,应该怎样顺时养生?小寒节气的致病特点和应对措施又有哪些?小寒节气,呼吸系统疾病进入高发期,要特别注意防范哪些呼吸道疾病?小寒节气如何科学进补才能起到养肺润肺的作用?

本期节目特别邀请天津中医药大学第一附属医院呼吸科主任、主任医师朱振刚,聊聊“小寒养肺 提升呼吸道‘防御力’”的话题。

12月28日19:45播出

40集电视剧 如锦

第4集 曹庆祥得知余春荣曾潜入自己的书房密室,心中顿时警钟大作,但并未声张。他不动声色地安排了一场收购古物的交易,故意将一些无关紧要的古董账目摆在明面上,让余春荣参与其中。余春荣看着眼前合情合理的交易流程,又查不到任何与棺墓、盗墓相关的蛛丝马迹,心中的疑虑便彻底消散了。

另一边,邢家的祖坟早已被巡捕房队长老皮盯上。那是一座藏着不少珍宝的发财坟,老皮早已垂涎三尺,逼着曹庆祥一伙人出手盗挖。曹庆祥闻言,却摆出一副盗亦有道的姿态,声称自己只挖无主孤坟,绝不碰有主的宗族祖坟,说罢便拂袖而去。

第5集 李如锦满心委屈地回到娘家,将在曹家的遭遇添油加醋地说给父亲李老爹听。李老爹虽然不明就里,却最是护短,哪里容得下女儿受这般委屈。他当即召集了李家的一众乡亲,气势汹汹地要去曹家,为女儿讨回公道。

就在李家的人摩拳擦掌,准

备动身之际,曹母竟带着曹庆祥主动登门请罪。曹母态度恭敬,曹庆祥更是一脸愧色,这反倒让李老爹摸不着头脑,一时间竟不知该如何发作。沉吟片刻后,李老爹让众人暂且退下,要女儿李如锦与女婿曹庆祥私下谈谈,也好弄清事情的来龙去脉。

第6集 曹家的丫头又一次端着精心熬制的补品走进李如锦的房间,李如锦看着碗中浓稠的汤汁,面上不动声色,佯装着将补品一饮而尽。她心中早已打定主意,当天晚上一定要揭开那个进入她房间的男人的神秘面纱,解开心中的疑惑。

夜色渐深,万籁俱寂,曹家的宅院陷入一片沉静。余春荣估摸着李如锦已经熟睡,便悄悄来到她的窗下,借着朦胧的月色,在窗纸上写下“君问归期未有期”的诗句。这诗句里藏着他满心的无奈与怅惘,也藏着他与李如锦旧日的情愫。

T2文艺频道多彩剧场 12月26日19:35播出

30集电视剧 狙击部队

第12集 行动组很快便查清,这个自称董辰的新犯人,实则是日本特高课派来寻找真正董辰的特务,其任务就是混在囚犯中,通过各种手段套取董辰的身份信息与联络名单的下落。刘公子得知这一真相后,迅速调整策略,利用每日送饭的机会,在监狱的各个监舍外故意大声呼喊董辰的名字,同时密切观察着每一个囚犯的反应,试图从众人的神情变化中找到真正的董辰。

第13集 营救行动一触即发,中尉故意暴露行踪,吸引了敌人的大部分火力。就在敌人集中所有力量向中尉发起攻击的关键时刻,一剪梅迅速来到卡车附近,利落解决了看守刘公子和董辰的几名士兵,成功将二人从刑架上解救下来。随后,一剪梅迅速在卡车上安装好炸药,随着一声巨响,卡车被炸毁。营救成功后,众人不敢停留,按照事先约定的计划,各自迅速撤离,消失在夜色中。

第14集 行动队驻地内,中尉与队员们围坐在一起,仔细分析着当前的局势,商量着接下来的对策。经过一番讨论,众人一致决定将行动的第一步定为守株待兔,先在博物馆周围布下严密的监控,等待黑衣人前来转移佛头,再伺机行动。刘探长按照与行动队的约定,下令让巡捕在博物馆方圆五里的范围内加强巡逻。与此同时,行动队的成员们也纷纷潜伏在博物馆内部的各个角落。

第15集 回到驻地后,中尉立刻向行动队的全体成员下达命令,要求众人全力保证崔家顺利出殡。他判断,敌人很可能会在出殡的过程中采取行动。第二天,崔家的出殡队伍浩浩荡荡地从崔家大院出发,各种名流人士悉数到场,为崔满堂送行。刘探长带着巡捕们在队伍两旁维持秩序,行动队的成员们也乔装成普通百姓,隐藏在人群中。

T3影视频道强档剧场 12月26日19:00播出

剧情摘要

本版所刊登节目如有变动,以实际播出为准。