

《非你莫属》讲述创业故事

返乡种大米 带领乡亲共致富

天津卫视本期《非你莫属》特别企划“创业面对面”迎来一对“90后”夫妻创业者,他们放弃都市生活,投身大米产业,用知识反哺家乡,书写了一段感人至深的创业故事。

农学专业学子反哺家乡

张雪是农学专业的“211高校”毕业生,曾在北京从事农资销售。2015年,因家中稻米滞销,父亲不得不外出打工,这一幕深深刺痛了她,她毅然决定回乡,帮助家乡父老走出困境。丈夫杜坤鹏义无反顾地随她回到东北,共同投身大米事业。创业之初困难不断,张雪和杜坤鹏甚至卖掉房产四处筹款。为了打开销路,张雪积极参加全国新农人培训,对接精准渠道。杜坤鹏则从零开始学习搬运、销售。2020年,他们终于还清欠款,并建



张雪(中)、杜坤鹏(右)介绍产品

立了“五常市水稻种植专业合作社”,张雪与合作社农户统一采购种子、严格管控种植流程,直接面向消费者,确保每一袋米都“真、鲜、好”。张雪说:“我们接受高等教育,不是为了摆脱贫困的家乡,而是为了帮助家乡共同富裕起来。”如今,她带领越来越多的农民走上品质化、品牌化的现代农业之路。市场上“五常大米”鱼龙混杂,如何辨别真伪成为消费者关注的焦点。节目中,张雪详细介绍了正

宗五常大米的特点:必须是“原粮稻花香2号”品种,产自五常核心产区,采用活水灌溉、黑土种植,生长期长达145天。她提醒消费者,选购时可从“包装、粒型、口感”三个方面判断。

驻场歌手寻找职场“曲库”

节目中,另外一名嘉宾现场求职。李梦雯,29岁,毕业于上海建桥学院广告学,本科学历。她用“混搭专辑”作为求职关键词,是因为她从事广告专业,后来又因为喜欢唱歌做了驻场歌手,把爱好变成了工作。此次求职,李梦雯希望找到属于自己的职场“曲库”,期望每月薪酬1.5万元。李梦雯的直播经历能否为自己的职场打开多种可能?

更多内容,敬请收看天津卫视1月11日21:20播出的《非你莫属》。



警惕心梗“求救信号”

有研究表明,气温每降低1℃,心脑血管疾病的发病风险将增加2%至3%。冬季常见的心血管问题有哪些?为什么说冬季是心血管疾病的高发期?是不是所有人在冬天都面临同样的风险?哪些人群需要格外警惕?冬季除了气候导致的心脏生理变化外,还有哪些不良生活习惯也容易损伤心血管?出现哪些症状可能是心梗的“求救信号”,需要格外引起重视?远离心血管疾病,在日常生活中应该注意什么?

本期节目特别邀请泰达国际心血管病医院心血管内科副主任医师周彦民和王一凡,聊聊“温暖‘护心’过寒冬”的话题。

首播:1月9日(周五)20:15
重播:1月16日(周五)23:45

“脑”有所医 防卒有道

近年来,脑卒中,也就是常说的中风,发病率居高不下,且发病年龄趋于年轻化,让很多家庭陷入困扰。及时且科学的救治和康复成为患者回归正常生活的关键一环。传承千年的中医在脑卒中的治疗、康复和防复发过程中有着不可替代的独特优势。脑卒中有哪些不同的类型?通常会带来哪些后遗症?对于脑卒中的治疗,中医有哪些独特的优势?

本期节目特别邀请天津中医药大学第二附属医院脑病针灸中心副主任、主任医师林翠茹和副主任医师、医学博士李强,聊聊“‘脑’有所医 防卒有道”的话题。

首播:1月10日(周六)19:45
重播:1月17日(周六)23:45

告别“痒”扰 安稳过冬

皮肤是人体最大的器官,而冬季的皮肤问题除了“干”之外,最令人困扰的就是“痒”了。瘙痒一旦发作,患者就忍不住想要抓挠,从而形成“越抓越痒,越痒越抓”的恶性循环。那么,为什么冬天皮肤容易“闹脾气”?瘙痒背后是否隐藏着其他健康问题?该如何科学止痒,安稳过冬?皮肤瘙痒就是“皮肤干”或者“皮肤过敏”吗?皮肤瘙痒的常见症状又有哪些?

本期节目特别邀请天津市中医药研究院附属医院皮肤一科主任、主任医师郭涛和副主任医师宾爱弟,聊聊“告别‘痒’扰 安稳过冬”的话题。

首播:1月11日(周日)19:45
重播:1月18日(周日)23:45

《健康中国》播出《今天你睡得好吗》

高质量睡眠的秘诀 您真的知道吗

人的一生中,约三分之一的时间都在睡眠中度过,躺在床上,盖上被子,做个美美的梦……睡个好觉当真如此简单?失眠会让人翻来覆去,直到东方发白,呼吸暂停的窒息感总惊扰甜蜜梦乡,原来,安稳健康的睡眠需要我们去科学规划,用心守护。

睡个好觉让人身心舒畅,而睡得不好则会“透支”健康。短期来看,睡眠质量差会让人在第二天精神涣散、注意力不集中、脾气急躁,生活质量大打折扣;长期睡眠不足还会显著增加罹患心脑血管疾病、糖尿病、抑郁症及癌症等多种疾病的风险。

数据显示,中国有超过3亿人存在不同程度的睡眠问题,成年人失眠发生率更是高达38.2%,平均每周仅有4.13晚能达到优质睡眠;成年人每日平均睡眠时长为6.85小时,48.5%的人表示自己睡眠质量较差或很差……究竟怎样才能摆脱重重困扰,睡个安稳好觉?本期“健康中国”环节邀请首都医科大学宣武医院神经内科主任医师刘江红担任“健康助力官”,拆解生活中那些“偷走”睡眠质量不良因素,破除谣言误区,科学找回高质量睡眠。

节目中,刘江红特别分享了几条“助眠妙计”:晒太阳,帮助建立正常的生物节律;适量补充维生素C有助于改善睡眠;做拉伸运动,帮身体尽快放松;睡前写“烦恼清单”,减轻烦心事的困扰;周末也要养成良好作息,不睡懒觉,建立正常的生物钟;准备睡眠专属睡衣,建立“马上要睡觉”的条件反射;盖一床有重量的被子,能让我们有“被拥抱”的安全感,睡得更安心。

本期“健康中国说”环节邀请中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会主任委员、首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒为大家带来演讲。

郭兮恒介绍,中国睡眠医学经历了从无到有、从简陋到精准的发展历程,逐渐从单纯的“经验时代”走进了基于客观数据的“精准诊断阶段”。近十年的发展更是超乎想象,我们迎来了以数字化与智能化为核心的变革。这些重大突破也意味着中国在睡眠障碍的精准干预方面已与世界先进水平并肩前行。

展望未来,郭兮恒提到,希望构建全民睡眠健康体系,实现从疾病治

疗向健康促进的转变,让睡眠健康管理覆盖每个家庭;推动睡眠医学与多学科深度融合,利用人工智能大数据等前沿技术,发展更精准、无创的睡眠障碍诊疗方法,让中国睡眠医学方案惠及全球。

震耳的呼噜声,不仅扰得家人彻夜难眠,也让患者在身心俱疲中一步步陷入患上高血压、心脏病等健康危机。这一切的背后很可能隐藏着一个影响中国约1.2亿人的健康隐患——阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

面对这样的隐患,现有的治疗方法却各有局限:呼吸机和口腔矫治器,常因佩戴不适被患者中途放弃;传统外科手术的创伤与不确定的疗效让许多患者望而却步……

如何才能既舒适又有效地解决这一睡眠问题?本期“健康中国行”环节来到了上海市第六人民医院,在这里,由殷善开院长、易红良教授领衔的多学科团队完成了中国首例舌下神经刺激手术,给出了应对“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”的破局新思路。这项新技术通过电刺激的方式,帮助患者在睡眠时打开上气



道,在不知不觉中睡一个呼吸顺畅的好觉。这一创新与突破究竟是如何实现的?本期节目将带您一探究竟。

在中医学理论中,失眠常常是由气血失调、脏腑失和所引起。本期“运动处方”环节邀请中国中医科学院谢继鼎博士,为大家带来一套简单易学的中医导引动作,帮助大家安神魂、调脏腑、和气血。快一起练习起来,告别睡眠焦虑。

更多内容,敬请收看CCTV-4《健康中国》1月10日23:00播出的《今天你睡得好吗》。

(据CCTV4微信公众号)

剧情摘要

56集电视剧 大盛魁

第32集 西太谷,又值荒年,朝廷的赈粮却迟迟不至。杜志康决定带着全家走西口,在过黄河时却被拦截的清军冲散。香玉带着小德厚和外甥顺娃流落到了鄂尔多斯。衣衫褴褛的杜志康来到归化打听大盛魁和王相卿的消息,却从别人口中得知“大盛魁垮了”。

第33集 王相卿在杀虎口招徒并不顺利,人们一听大盛魁学徒要十年便纷纷摇头。秦钺与凤娘的义女小翠是青梅竹马,在杀虎口集市,用几个铜钱买了小翠喜欢的一件首饰,让王相卿发现了秦钺的经商天赋,出手解决了秦家的债务。鄂尔多斯,香玉领着顺娃去挖甘草谋生,与收甘草的崔掌柜相遇。

第34集 重整旗鼓的大盛魁靠着跑短途运输在归化城初步站稳脚跟,但并未取得商号的信任。此时,归化的商号越来越多,玉泉井的四个井口很难满足民众打水的需要,由大龙和二龙两拨人组成的送水队伍常常因为谁先打水而起争执。王相卿得知后,觉得这是让大盛魁彻底翻身的机会,于是决定由大盛魁出银子改造玉泉井。

第35集 史大学正在抱怨王相卿乱花钱,却不料段泰等

人登门拜访,个个表示要出钱捐助玉泉井改造。史大学这才恍然大悟,明白了王相卿做的是人心买卖。萨瓦率领的沙俄官方商贸使团前往北京觐见康熙皇帝,协商恰克图开关事宜。王相卿向萨瓦保证,一定要协助他办成此事。

第36集 萨瓦在王相卿和张杰的陪同下进京,却不料被当头泼了一盆冷水。理藩院误把萨瓦派来的副使当成正使,且已受到康熙召见。按大清的规定,皇上每三年接见一次俄罗斯使臣,理藩院便让萨瓦三年之后再。萨瓦哭笑不得,只得与王相卿和张杰商议对策。王相卿为了大局,求孙文举出手。

第37集 萨瓦如愿以偿地见到了康熙,但康熙对恰克图开关并不感兴趣。萨瓦此行的目的泡汤了。消息传来,归化众商号备的货全压在了手里,损失惨重。王相卿和张杰走进一家涮肉馆,吃出了饭馆的羊肉并不是店家声称的蒙古羊。原来一到入冬,蒙古的羊就很难赶到京城,饭馆只好用河北羊冒充。王相卿顿时发现了商机,迅速赶回归化,向大伙赔罪后保证,年前一定会包赔他们所有损失,众人将信将疑。

天津卫视快乐生活剧场1月9日至11日19:30每天播出二集

34集电视剧 完美新娘

第5集 蝶秋指出楚父便是她的杀父仇人,但楚父解释楚仲轩是他的双胞胎兄弟,说蝶秋认错人了。楚父问蝶秋和楚仲轩有什么仇怨,楚仲轩又为何要毒杀她的父母。蝶秋并没有作回答,表示暂时相信楚父的话,但依然怀疑他。

第6集 蝶秋让负春帮他到饮罪楼一探究竟。负春故意摔倒,趁楚父扶他之时偷了饮罪楼的钥匙。蝶秋进入饮罪楼后顺着香气查找起来,还没发现什么便收到了负春要她赶紧走的暗号。

第7集 武介东去尹家要人,发现筱东已经疯了,提出想要蝶秋,不然就把五万元的聘礼要回去。尹夫人不想还钱,武介东提出两人合作一起扳倒楚家。

第8集 蝶秋回到尹家看到舅舅的牌位,才知道舅舅已经死了。尹夫人哭着告诉蝶秋,尹济平被绑匪撕票了。负春表示这不可能,自己明明救了两人。警长问负春,有什么证据说是他救了尹济平。负春拿出了尹济平的表。邱河当场指出是负春谋杀了尹济平并抢了表。负春被警察带走了。

第9集 负春不承认自己杀害了尹老爷,警长就开始对他用刑,想要屈打成招。蝶秋和子夏来到警局看负春。负春对子夏说,万一自己不能活着出来,希望子夏能照顾蝶秋一辈子。

第10集 筱冬醒来恢复了记

忆,叫蝶秋姐姐,但是见了负春之后却抱住负春叫爸爸。子夏和负春说,要和他公平竞争蝶秋。子夏拉着蝶秋出来,蝶秋说他们不能在一起,她现在还怀疑楚老爷就是杀害自己父母的凶手。

第11集 子夏派人将蝶秋绑起来送到了妓院。武介东来到妓院,老鸨给他介绍蝶秋。武介东看见蝶秋就说自己要定蝶秋了,于是老鸨带着蝶秋去更衣。老鸨为蝶秋脱衣服,看见了蝶秋脖子上的金牌。老鸨知道蝶秋是自己女儿,于是就帮蝶秋拦住武介东,还说就算拼了老命也要放了蝶秋。

第12集 子夏为了楚家精心研制新香水的制作方法。子夏做出了新香水,让蝶秋鉴定。蝶秋夸奖这瓶香水真的很不错。子夏说这瓶香水是蝶秋给自己的灵感,就取名为蝶舞。两个人正在说话,子夏跑进来说蝶秋水性杨花,把子夏刚刚做出来的香水打翻了。

第13集 子夏对各位合作商说楚家对不起大家,不能按照之前的约定做出新的香水秘方。子夏正要管家清算出楚家家产赔给各位商家的时候,子夏拿着自己做的香水及时赶来。子夏闻了闻,很满意子夏做的香水。商家闻了之后也对子夏做的香水很满意,子夏说现在楚家只有这一瓶样本。

T2文艺频道多彩剧场1月9日至11日19:35每天播出三集

30集电视剧 战雷神

第2集 魏门老当家魏岚山担心单海安危,派小才子来到单海老窝“一口香”牛肉铺,不料单海手下八两、九钱误会小才子吃白食,将其绑进地窖。

第3集 于士儒逼单海交出周大马遗物。单海向于士儒解释,周大马是自杀,没有留下任何东西。

第4集 单海三人打算找到周扬和雪蓉,弄清周大马死前留下的东西,于是回到宁海州,在叔叔潘老财家落脚。

第5集 秦子琼伤愈归队,与薛司令谈话,才知道几方势力为何要争夺单海。秦怀疑游击队里有于士儒的奸细。单海偷偷回到宁海州,找兄弟小才子,问出血洗周大庄的日军将领是麻田植树大佐,计划掳出麻田,向周扬证明自己的清白。

第6集 三姨太雪蓉逃走后被到松林镇当铺,用暗号找到队长“于”,原来此“于”就是于士儒。雪蓉早年是国民党蓝衣社的秘密成员,也是军统的情报员。

第7集 雪蓉求于士儒饶了自己,为重归组织拿出诚意,将周大马临死前把一份图纸一分为三的线索告诉于士儒,并表示周扬、周长和自己各有一份。

第8集 雪蓉将自己的金矿图部分交给于士儒,于士儒欲验证真伪,决定赴宋家乔找到周

扬、周长等人。单海与九钱会合之后,亦火速奔往宋家乔。单海看到了城墙上日军招安县长宋毅超的告示,并从村民口中得知宋县长已经躲上山。

第9集 单海和秦子琼都被鬼子围住,幸亏薛司令正好带队路过,一个连对鬼子一个小分队,局势马上逆转。战斗结束,单海又失去了踪影。

第10集 单海决定去青岛找周扬的哥哥周长探个明白。单海带着八两、九斤搭乘棉花船来到青岛,说服安庆帮梁老大和自己合作找金矿。

第11集 于士儒赶到学校,将周扬带出来。单海半路杀出,两拨人扭打在一起,警察闻声赶来。警察将周扬抓走,周扬丢下一句:和陆善照相馆——龙岗甜子。

第12集 单海和周扬找到和陆善照相馆,甜子得知周扬被日本人抓去当劳工,十分着急。细谈之后,单海等人才知道甜子是周长的妻子。

第13集 拿到图纸的单海和周扬正要离开,甜子兄妹赶到了。龙岗秀泽手一挥,藏在暗处的日本兵从四面八方包围了公寓。甜子知道了哥哥的计,失望地哭着跑开,被路过的军车撞死。

T3影视频道强档剧场1月9日至11日19:00每天播出四集

本版所刊登节目如有变动,以实际播出为准。