

天视文艺频道今晚开播《正阳门下小女人》

讲述小女人创业成长史



说道:“我又当妈,又当爹,又当孙子,又当女儿,每个角色都要深入去感受。”总制片人郝金明更是透露,王之理就像一个“神经病”一样。“他喜欢晚上创作,一边写着剧本,一边自己把剧本演一遍。”正是对作品的痴迷与热爱,才能诞生真正打动人心的故事。

值得一提的是,郝金明在该剧中身兼多重角色,不仅是该剧的总制片人,还是剧中牛犇的扮演者。郝金明表示,这已经是自己第二次与刘家成和王之理合作,三人的默契配合,最终重现了大时代洪流中这位小女人

的传奇人生。

蒋雯丽演绎“大智慧”小女人

此次在《正阳门下小女人》中,蒋雯丽再次挑战几十年的年龄跨度,出演了一位拥有“大智慧”的“小女人”徐慧真。在几十年的创业之路上,徐慧真带领亲朋好友披荆斩棘、风雨无阻,是当之无愧的灵魂人物。蒋雯丽表示,自己在初读剧本之时,就被剧情和角色牢牢吸引。“特别感谢导演把这个机会给我,让我挑战一个时间跨度长达几十年的角色。虽然有很大压力,但在拍摄过程中,场景、服化

道的精细程度,让我一进那个场景就有一种幸福感。”

倪大红用心演绎最强“窝脖儿”

此次倪大红从《正阳门下》中的“老顽童+大明白”变身为《正阳门下小女人》里的最强“窝脖儿”蔡全无,与大前门下的“一枝花”徐慧真谈起了恋爱。剧中,倪大红饰演的蔡全无是徐慧真的“头号粉丝”,虽默默无闻,却将爱寓于无声的行动。为此,倪大红特意设计了不少细节,去呈现蔡全无“无声胜有声”的情感。“蔡全无有一个‘玩手’的细节,由年轻到老,一直在玩手,但并不是随便玩手,而是根据剧情发展改变力度、调整节奏,表现他的内心。如果慧真受了委屈,他这个手在玩的过程中可能会稍微有点抖。”正是因为倪大红的用心,才完美诠释了蔡全无“知者减半,省者全无”的人物特质。

对于徐慧真与蔡全无相知相爱、相守相伴的默契婚姻,蒋雯丽动情地说道:“没有蔡全无,就没有徐慧真。”而倪大红则道出了剧中人物婚姻幸福的秘诀:“蔡全无的诚实、踏实、有上进心,是打动徐慧真心的敲门砖。蔡全无对徐慧真这样的女人崇拜得五体投地,她是他心里的神。他们互相敬佩,彼此尊重。”

CCTV-10《健康之路》播出《中国食疗巧养生》

南北食疗深藏独特养生智慧

至汤沸后,转为文火熬制约两个半小时,至汤汁浓稠,即可关火。

专家点评:乌鸡可补肝肾、益气血、退虚热。党参可补中益气、健脾益肺、养血生津。对于气血亏虚的女性,使用党参可气阴双补、气血双调,加上乌鸡的温中、退虚热、补虚损之效,能够很好地调补气血。

脱发白发吃什么

五黑丸

做法:将黑枸杞、黑米、黑芝麻、黑豆、黑桑葚五种材料打磨成粉,加入蜂蜜搅拌均匀,揉搓成方便食用的小丸。**专家点评:**中医认为,“肾其华在发”“发为血之余”。因此,脱发、白发问题多与肾精不足、血气亏虚相关。五黑丸的五种材料均为黑色,中医认为黑色入肾,可补肝肾。此方偏滋补,适合因经常熬夜而伤及肾精的人群服用。

何首乌炖乌鸡汤

做法:将乌鸡剁成小块,冷水下锅,加入少量何首乌,再加入枸杞、大枣、葱、姜。大火炖半小时,再改为文火,最后加入香葱、香菜、胡椒粉、盐即可。

专家点评:中医认为,黑色食材可滋补肝肾。何首乌能补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨。乌鸡能补肝肾、止带温中,非常适合女性食用。

头晕耳鸣有何食疗法

海参鸡汤粥

做法:将小米煮成小米饭,与南瓜泥一起加入熬制好的鸡汤中,最后加入海参,一同熬成粥。

专家点评:中医认为,“肾开窍于耳”“肾主骨生髓”。肾虚时可出现耳聾耳鸣、头晕眼花等症状。海参补肾、益精髓。中医讲五味与五脏相应,海参味咸,咸归肾,可将药性引入肾经,滋补肾气。海参能益精填髓、阴阳双补,是很好的滋补品。小米性温,能固护脾胃、养脾血。鸡肉有温补滋养之效。此粥既能养胃补虚,又能填补精髓,对因虚损所致的耳聾耳鸣、眼花头晕有良好调理作用。

枸杞羊肉汤

做法:将洗好的羊肉切成薄片,冷水下锅,加一块老姜。开锅后转小火,加入枸杞。炖好后加盐、白胡椒粉调味。

专家点评:羊肉性温热,补益气血效果明显。枸杞又名“却老子”,可滋补肾阴、益精,长期服用可抗衰老。此汤是一款地道的西北美食。

姜糖夏枯草水

做法:将夏枯草浸泡3分钟,生姜去皮切末。两种材料用开水浸泡,加入冰糖即可饮用。

专家点评:夏枯草入肝经,能清肝热、散郁结,在南方常被用于制作凉茶。生姜温中散寒,可中和夏枯草的寒凉。此饮品有清热泻火的功效,口感良好。中医认为,长在舌头不同部位的口疮病因不同。姜糖夏枯草水更适合调理舌头两边长疮的情况。

莲子心麦冬茶

做法:取莲子心15颗、麦冬6颗、五味子5颗,放入杯中,用开水冲泡饮用。

专家点评:莲子心清火,麦冬、五味子酸甘化阴。此茶特别适合气阴两伤、心火急躁者饮用。

更多精彩内容,敬请收看每天18:05,CCTV-10《健康直播间》播出的《中国食疗巧养生》。

(据 CCTV 健康之路微信公众号)

责任编辑:贺雄雄 美术编辑:李 晨

电子邮箱:shengpingban2019@163.com

天津卫视 | 爱情保卫战

结婚半年矛盾多 皆因丈夫不上进

赵先生和何女士结婚还不到半年,就已矛盾重重。何女士觉得赵先生最大的问题就是不上进,结婚以来,赵先生几乎没有收入。起初,赵先生说要跑顺风车,但一个月也跑不了几单。赵先生解释,当时因为筹备婚礼的琐事较多,耽误了跑车。后来赵先生找到一份工作,却上了3个月班没有拿到一分钱工资。何女士为此和他大吵一架后回了娘家。赵先生说自己为了哄她,放下工作追了过去,结果这份工作也就不了了之了。

何女士与婆婆之间也存在诸多问题。当初结婚时,赵先生名下有一套婚房,但因为位置较偏,便让婆婆帮忙卖掉。然而卖房的钱,婆婆并没有给小两口。最后,彩礼的钱还是何女士自己拿钱糊弄了父母。婚后,何女士与婆婆的相处也很不愉快。尤其是在催生问题上,赵先生时常拿何女士当挡箭牌,更加剧了婆媳矛盾。

情感导师、律师侯轶轩表示:“先说赵先生:第一,赵先生上班3个月没有拿到工资,这件事肯定有问题,存在违反劳动法的情况;第二,房子登记在赵先生名下,赵先生的母亲帮忙把房子卖了,这个行为叫作‘代理’,但卖房所得款项赵先生的母亲无权处分。我觉得赵先生最大的问题是没把自己的位置摆好。记住一句话:会做的丈夫两头瞒,不会做的两头传。最后,我再和何女士说一句:在这段婚姻里,你选择不要孩子是对的。”

5月13日 21:20 播出



T6教育频道 | 百医百顺

警惕无痛假象 打赢痛风硬仗

尿酸高,不疼就不用管? 痛风石,只能硬撑或截肢? 大错特错,要知道,高尿酸的“沉默伤害”远比一次剧烈疼痛更加致命。

很多人以为痛风只是关节疼,不疼就等于痊愈了。殊不知,尿酸结晶正在患者体内悄悄侵蚀肾脏、破坏关节、堵塞血管。当痛风进入慢性期,疼痛反而减轻——这不是康复的信号,而是免疫系统逐渐麻木、关节被尿酸结晶蚕食、肾脏已受损伤的危险假象。

传统痛风石手术创口大、难愈合、易感染,而微创手术又面临晶体入血、诱发心脑血管梗的致命风险。正是这些两难境地,让无数患者一拖再拖,直到脚部变形、无法行走,甚至面临截肢的悲剧。痛风到底该怎么治? 手术到底要不要做?

本期节目特邀内科与外科两位专家联手坐镇,为大家一步步拆解痛风发展的“三部曲”,揭开“不疼反而更危险”的核心真相。节目将带来一套科学、安全、可操作的诊疗方案——“术前软化+术中溶晶+术后封闭引流”,告诉大家痛风石手术不是禁区,更不是“割韭菜”。同时,专家还将从规范用药、科学饮食、尿酸长期达标等维度,系统讲解慢病管理的关键,帮助患者彻底告别“一边大扫除,一边扔垃圾”的治疗误区。

从急性止痛到痛风石清除,从内科兜底到术后长效管理,本期节目帮您避开痛风防治路上的所有“坑”,稳稳守住您的关节与肾脏健康。

5月14日 20:10 播出

29集电视剧

青山是故乡

剧情摘要

第7集 大林向蒙在鼓里的老爹说出实情,附近要修高速公路,老宅即将被征用,可获得巨额补偿金。老爹这才意识到自己被耍,又羞又气,愤然离去。老妈听说后感慨老天有眼,并告诫老爹,谁也不许惦记这笔钱。老妈又跑到大林家,叮嘱大林两口子小心陈玲会不依不饶。邱兰硬气地表示,这次自己一定要坚持到底。

不出老娘所料,陈玲见事情败露,立即撺掇董艳一起分钱,将其拉入己方阵营。二人一个唱白脸一个唱红脸,甚至还拉拢了一个律师助阵。关键时刻,一直没吭声的大林抛出三个问题,把律师问住了。律师不得已承认老房子应该归大林所有。

兄妹三人的矛盾愈发白热化,老爹、老娘看在眼里疼在心里。不忍爹妈难过的大林为了家庭和睦,说服邱兰放弃老房子,搬回了自己家。老爹深受感动,当即决定将十亩地送给大林。

第8集 让出了老房子,大林

办大合作社的梦想仍旧遥遥无期,但有了老爹十亩地的支持,大林两口子的干劲更足了。

补偿款发下来了,心中有气的二老搬出了二林家,住进了村里老何头空闲的老房子。邱兰嘴上虽说要避嫌,但终究放心不下,让董鹏每天都去给二老送饭。这一幕被冯嫂看见告诉了陈玲,陈玲立即让董鑫也去送饭。二老知道陈玲仍旧和大林较着劲儿,不由连连叹息。

蒋梦莲一行人来到崖沟村,邱兰这才知道,大林口中的大学同学“蒋总”竟然是一位年轻漂亮的女企业家,顿时产生了危机感。一行人来到田里,蒋梦莲认为崖沟村很适合做绿色种植园,但要注意不能让东大边的一排地挡在中间,要连成片才能成规模。大林开始琢磨把东大边的地流转过来,可陈玲此时也盯上了这块地。但老八子开出的价码太高,难住了二人。

天津卫视快乐生活剧场

5月13日 19:30 播出

48集电视剧

我的仨妈俩爸

第48集 建华告知母亲,白杨并非她的亲孙子,李奶奶悲痛难舍。石英向白杨坦白崔放是其生父,白杨一时难以接受。崔放罪孽缠身、心生绝望,前往夏晓虹墓前服毒忏悔。白鸽提前让人调换了毒药,救下崔放。建华劝崔放好好活着,改过自新。白杨起初抵触崔

放,经白鸽开导后内心释然。崔放决意投身植树工作,洗心革面,与建华冰释前嫌。

离别之际,白杨放下心结,主动喊出“爸爸”,与崔放完成迟到的父子相拥。

T2文艺频道多彩剧场5月13日 19:00 播出

48集电视剧

正阳门下小女人

第1集 1955年冬,徐慧真临近生产,遭三轮车夫坐地起价。搬运工蔡全无心生恻隐,免费送她前往医院待产。徐慧真与丈夫贺永强感情破裂,贺永强爱慕其表妹徐慧芝,执意离家出走。贺老爷子气急攻心,不幸病逝。接连遭遇丈夫背弃、公公离世,徐慧真一夜之间家破人亡,独自抚育刚出生的女儿理儿,继承家中小酒馆。她立下经营规矩:不卖掺水酒,概不赊账。蔡全无忠厚踏实,主动无偿帮忙打理酒馆、搬运物资,默默守护母女二人。

第2集 为斩断过往牵绊,徐慧真回乡提出离婚,亲眼目睹贺永强与徐慧芝亲密相伴,内心彻底心寒。她谎称女儿夭折,坚决办理离婚。为刺激前夫,徐慧真邀约范金有假扮未婚夫同行,不料范金有中途被陈雪茹拦下,随她离去。徐慧真只得独自办完离婚手续。居委会召开公私合营动员大会,徐慧真主动带头响应。陈雪茹顾虑颇多、迟疑不决,还误以为徐慧真因范金有针对自己。

T2文艺频道多彩剧场5月13日《我的仨妈俩爸》后播出

40集电视剧

战地枪王

第26集 南野秀勋迫白金山前往虎头山,以枪支和大洋利诱佟老大探查陆英豪行踪,佟老大被迫妥协。为营救坤子,李如军率联防战士行动,本欲劫持日军提审官换人,不料提审官逃窜时被击毙,计划失败。李如军决定假扮提审官潜入监狱。虎头山上,薛一刀发现藏匿的陆英豪,佟老大及时出手阻拦,救下二人。薛一刀反被日军误捕,凭借圆滑说辞骗取南野秀正信任。南野刻意逼迫白金山处决土匪以示震慑,同时提拔薛一刀为虎头山指挥官。

第27集 李如军伪装提审官准备带走坤子,被石田佳美识破身份,一行人被暗中软禁。陆春梅得知丈夫白金山勾结日军抓捕弟弟,愤然前往虎头山,识破陆英豪假死骗局。佟小凤预谋陆英豪会进城救人,随即动身前往城内。日军公审坤子,陆英豪现身,以自身交换坤子。混战中,联防小队成功救出坤子。陆英豪与佟小凤遭追兵围堵,二人分头撤离并定下会合地点。撤退途中,陆英豪偶遇李如雪,二人被困咖啡馆。

第28集 渡边重兵围困咖啡馆,陆英豪与李如雪弹尽粮绝。陆英豪巧施计谋,挟持日军诱骗石田佳美前来支援,趁机藏身敌军车辆,顺利脱身。陆英豪送走李如雪,自己因全城封锁滞留城内。心生嫉妒的薛一刀蓄意告发陆英豪,被二虎察觉,佟老大及时出手阻拦,救下二人。薛一刀反被日军误捕,凭借圆滑说辞骗取南野秀正信任。南野刻意逼迫白金山处决土匪以示震慑,同时提拔薛一刀为虎头山指挥官。

第29集 陆英豪潜伏在石田佳美别墅,打探坤子关押消息。南野秀正宴请石田佳美,坦白曾辜负其姐姐的过往,希望搁置私怨,联手执行秘密计划。陆英豪与佟小凤制服守卫,要挟石田佳美释放坤子。石田佳美假意配合,暗中向南野通风报信。南野带兵包围别墅,强攻时不慎误杀石田佳美。

T3影视频道强档剧场5月13日 19:00 播出

本版所刊登节目如有变动,以实际播出为准。