

纪录片《开始提问吧》正在CCTV-9播出

揭秘古人“变美小心机”

人有哪些“变美小心机”！

由修眉到朱唇 古人巧饰容颜

中国人很早就意识到眉毛的重要性，眉目可传情、唇齿可达意，如何变美？眉毛是第一步。

古代好看的眉毛是什么样子？战国女子认为，够黑就行。屈原在《楚辞·大招》中用“黛黑”一词记录宫女的眉毛。一种名为“黛”的矿石，被用来把眉毛涂黑，成为战国女子的时尚标杆。

到了东汉，画眉风气更盛，甚至出现修掉原眉再描画的做法。

再到唐代，眉妆更是先后发展出了16种之多。唐代贵妇甚至研究出了一种形状宽厚的“桂叶眉”，因为普通人很难打理，几乎成为贵妇的专属。

嘴唇折腾完了，该折腾嘴了。嘴唇为何重要？因为唇色，是人体自带的“健康指示灯”。

唇色红润，代表健康；唇色发白或发紫，说明健康出现状况。于是，对红润唇色的

执念，成为一种审美本能。

最初，古人将朱砂磨成粉末，再加入特殊物质，调和成黏稠膏状，这便是“口红”雏形。到了唐代，女子觉得单一颜色不够时尚，还要讲求年龄、身份与场合的搭配。于是，以正红为基准，又开发出十几种深浅色号，只为红、更红、特别红。

口红的颜色开发穷尽了，古人便开始琢磨起唇形改造。这一玩，又玩出了新高度，比如“樱桃小嘴”“棱角分明”，连白居易都用“樱桃樊素口，杨柳小蛮腰”来定义美女的标准。

由清洁到清香 美丽步步升级

改造完局部，该动全身了：洗手、沐浴、焚香。古人对生活品质的追求越来越高，催生了很多养护“新赛道”。

早在西周，古人便制定了一整套严格至极的盥洗礼仪，详细说明洗手步骤。

洗手都如此要紧，更不用说全

身了。古人爱洗澡，对他们来说，洗澡是件奢侈的事，也是件讲究的事。为此，西汉时官员已有“休沐”假，专门用来沐浴休息。到了宋代，澡堂子和搓澡工逐渐出现，公共澡堂的序幕由此拉开。

全身干净了，就开始向着爱美的新高度进军——不仅要净，还要香。

早在4000多年前，古埃及人就吧花朵泡进油脂里，涂抹在身上，洁净而芬芳，格外体面。

而在中国的春秋时期，古人的变香方式很直接，把芬芳的花草戴在身上。聪明的先民还发明了随身携带的香囊作为香水平替。

古人不断在变美这件事上绞尽脑汁、穷尽各种方法，由此创造了很多至今都在沿用的器具、方法：眉笔、口红、脂粉、香水、搓澡等。

美，本身就是一种生产力。

更多精彩内容，敬请收看CCTV-9每日21:59播出的纪录片《开始提问吧》。

(据CCTV纪录微信公众号)

天津卫视 | 爱情保卫战

14年夫妻争吵不断身心俱疲 咋办

“跟你结婚十几年了，过得特别累！”陶女士与丈夫相守14年，她觉得丈夫一点忙也帮不上，“婆婆还在中间挑拨离间，现在我又要养家，又要管孩子，真的太累了。”许先生也诉苦，称自己快被妻子整崩溃了：“她每天不是跟我吵，就是跟我母亲吵。”

相声演员曹鹤阳表示：“希望你们俩冷静想一想今后该怎么做，因为二人在婚姻里各自的位置已经固化，这样根本起不到解决问题的作用。”

10月7日21:10播出

T6教育频道 | 百医百顺

大病有苗头 血压先知道

股大爷高压一直150mmHg上下，低压却只有60mmHg。这种“高压高、低压低”的状态，缠了他十几年。药换了一茬又一茬，血压始终稳不到正常范围。股大爷也一直纳闷，怎么就治不好呢？直到今年在天津市胸科医院高血压达标中心，股大爷才终于解开了疑惑，也因为血压问题揪出了一个大病病：主动脉瓣关闭不全！

天津市胸科医院高血压达标中心专家表示，血压其实是身体健康的“信号灯”。两臂血压不一样、上面高下面低，或者突然不明原因地升高，很可能是心脏、血管或者其他问题在“报警”。

关于血压，医学在进步，而咱们很多人还停留在老经验里。《百医百顺》特别策划《大病有苗头 血压先知道》，邀请专家聊聊3个新认知：

1. 血压，是身体健康的信号灯；
2. 心脑血管的风险，瘦子不一定比胖子更安全；
3. 不是所有高血压都无法根治。

一位30多岁、体重100多公斤的小伙子，用定量CT(QCT)一查：肝脏脂肪占比16.9%(正常不超5%)，包绕肾脏、胰腺的内脏脂肪面积是361cm²(正常不超140cm²)，连骨量都在减少。这种“看不见的胖”，比肚子上的游泳圈更危险。

还有人纠结：降压药是不是一吃就得一辈子？一位42岁的年轻患者，4种降压药全用上，血压还在150/100mmHg下不来，最后查出了真正的“元凶”——肾上腺长了个“作妖”的结节！找准原因、精准处理后，血压有望彻底正常，不用再吃药。

另一位被难治性高血压折磨的老师，做了肾动脉交感神经消融术，出院时药就从三四种减到了一种，血压稳稳控制在130/80mmHg以下。

这些“新认知”背后，是天津市胸科医院高血压达标中心一整套精准筛查与个体化治疗的硬功夫。

10月7日20:10播出

早做乳腺筛查 守护女性健康

提到乳腺癌，很多女性的第一反应便是恐惧：查出乳腺结节，是不是就离癌症不远了？摸不到肿块，是否就代表乳腺安全？确诊了乳腺癌，就一定要切掉乳房吗？

数据显示，乳腺癌位居我国女性恶性肿瘤发病前列。不少女性深陷认知误区：没有痛感、摸不到肿块就忽视乳腺筛查；体检查出乳腺结节便过度焦虑；还有患者手术结束后擅自停用药物，给疾病复埋下风险。

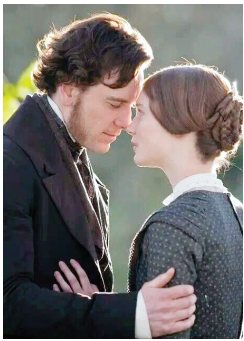
如今，乳腺癌早已进入精准综合治疗时代。早发现、规范治疗后，早期患者的5年生存率超90%。在战胜肿瘤的同时，保乳、乳房重建技术，也能够守护女性身体完整，守住自信与生活质量。早筛早诊、个体化全身治疗、保乳与重建、术后长期随访，每一环都决定着女性往后的生活。

本期节目将邀请权威专家，拆解乳腺筛查、结节判断、综合治疗、保乳重建以及术后康复全流程理念，既要努力打赢肿瘤之战，也要守护女性生命质量。

10月8日20:10播出



《漂亮女人》



《简·爱》



《好东西》



《过往人生》

主人罗切斯特(迈克尔·法斯宾德饰)。在得知罗切斯特在阁楼囚禁前妻后，她毅然选择出走，直到庄园化为灰烬，罗切斯特失明落魄，才重新归来。

“你以为我贫穷、卑微、不美，就没有灵魂、没有心吗？”简·爱的这句经典台词，让人既心疼又振奋。只有当罗切斯特褪去财富甚至是健康的光环，两人才真正站在了平等的地方重新相遇。

《漂亮女人》

华尔街身家百亿的企业家爱德华·刘易斯(李察·基尔饰)，偶然雇佣薇薇安(茱莉娅·罗伯茨饰)作为一周的社交伴侣。在名流舞会、名牌华服与昂贵跑车的包裹下，两人竟然擦出了真爱的火花，最终霸道手捧鲜花顺着防火梯逆向攀爬求婚。

作为20世纪90年代最经典的霸总爱情模板，薇薇安以直率和善良，治愈了不擅处理亲密关系的霸总麻木的心灵，而霸总用他的能力帮助女孩脱离生活的困境。虽然现在看来工业糖精超标，但当年谁没被这个现代灰姑娘梦境迷得神魂颠倒？

现在：好的爱情是1+1大于2

来到当下，随着时代的进步，每个人都变得更加自主，女性也拥有了更多机会实现经济独立。年轻观众不再买账“拯救式恋爱”，与其等待一个完美的霸总从天而降，不如充实自己，直到遇到对的人。

《好东西》

单亲妈妈王铁梅(宋佳饰)带着女儿王茉莉(曾慕梅饰)搬到新弄堂，结识了隔壁有点恋爱脑、充满灵

剧情摘要

40集电视剧

八千里路云和月

第39集 酒宴之上，一直在敌后坚持抗日工作的丁玉娇、孟万福，意外认出当地乡绅张云魁的真实身份。此人正是二人多年寻找、误以为早已牺牲的张云魁。更令众人感慨万千的是，孟万福昔日的未婚妻林小月，如今已是张云魁的妻子。当下敌伪势力盘踞四周，处境极其凶险，四人不肯当众相认。林小月聪慧机敏，为创造私下沟通的机会，借取酒之机悄悄向张云魁说明孟万福的底细。几人随后隐秘对接暗号，确认彼此都在抗日。孟万福借着席间闲谈，说起先辈往事以及张月明的情况，回忆起这些年的艰难历程。

与此同时，驻地伪军对张云魁的身份产生怀疑，暗中布设圈套，企图借孟万福牵制张云魁，阻挠敌后抗日工作推进。宴席结束后，四人寻得独处时机，互诉多年离散的曲折经历，讲述各自在烽烟岁月里坚守抗争的经过。

第40集 多年的隔阂与误会

尽数消解，丁玉娇、孟万福、张云魁、林小月抛开个人私情，以民族大义为先，共同商讨周密的敌敌作战方案。张云魁将珍藏多年、系有红绳的蚕豆佩戴在儿子张月明颈间，以特殊的方式寄托父爱，这也是乱世之中父子难得的温情相聚。文桥战役正式打响，张云魁率众发动起义，全力阻击日军增援部队。丁玉娇、孟万福、林小月各尽其责、协同作战，紧密配合主力部队完成伏击任务，成功击溃日军援军，取得文桥大捷。激战之中，张云魁冲锋在前、浴血奋战，最终壮烈殉国，用热血践行报国决心。

1945年抗日战争取得全面胜利，身陷牢狱的孟万福被黄子鸣顺利救出。中秋之夜，皓月千里，山河重归安宁，丁玉娇坚守文化阵地，持续刊发进步刊物、传播爱国思想。历经风雨磨难，年轻的张月明已然读懂父辈八千里路云和月的赤诚与坚守。

天津卫视快乐生活剧场 10月7日 19:30播出

35集电视剧

下辈子还嫁给你

第31集 傅念文向傅母索要傅家传世印玺，刻意隐瞒复仇目的，嫁祸傅鹏举。傅母将印玺交给傅念文，引发傅琪琪等人不满。傅念文前往大帅府，将刻有“大将军必胜”的印玺献给李大帅。李大帅大喜，将茶山所有权许给傅念文。傅念文正好看见沈梅英前来与李大帅约会。傅念文假意协助傅鹏举追求沈静芳，重新获得傅鹏举的信任。

傅念文在老袁墓前吐露复仇计划，被小蓉听见。面对小蓉的担忧，傅念文许诺事成之后与她相守。为了复仇，傅念文刻意利用沈静芳的爱慕，又借股票设局，把沈万生与张淮引至山间，借沈万生之手除掉张淮。

第32集 战事频发，李大帅凭借傅家印玺屡战屡胜。曹将军死后，李大帅上门讨要许给傅念文的茶山所有权，傅家众人这时才知晓傅念文献出传世印玺。傅母因传世印玺遗失、亲人战死，满心悲恸。傅念文设计，让沈万生撞破沈梅英与李大帅的私情，沈万生暴怒之下打伤沈梅英。傅念文假意对沈静芳动情，借口顾及傅鹏举克制情意，被小

蓉听见。沈静芳向傅鹏举提出解除婚约，令傅鹏举深受打击。沈万生借机以沈静芳婚事要挟，逼迫傅念文交出茶山所有权。傅琪琪就此事追问沈云娘，沈云娘十分惊慌，撞向柱子。傅念文告知众人，自己并未交出茶山所有权。

第33集 傅念文偶遇老顾，查清其与沈万生当年合谋陷害沈云娘的全部真相。醉酒的老顾不慎落水，傅念文因心怀怨恨，冷眼旁观，致使老顾溺水身亡。经小蓉再三劝说，傅念文决定放下执念，带着沈云娘与小蓉远离纷争、安稳度日。不料，沈梅英执意将小蓉许配给张副官，沈万生施暴玷污了小蓉。沈云娘向傅文旭告别，返回傅家劝解因退婚癫狂的傅鹏举，并告知傅母自己即将带儿子离开。傅母将珍藏多年的手镯赠予沈云娘，婆媳多年心结彻底化解。饱受屈辱的小蓉找到傅念文，服毒后惨死在傅念文怀中。挚爱之人的离世，彻底点燃了傅念文心中的复仇之火。

T2文艺频道多彩剧场 10月7日 19:00播出

第29集 众人救出龙辉。岳刚不满龙辉反复无常，欲令其离队，经举手表决，龙辉留下。王蕾蕾为受伤军犬包扎，岳刚本打算处决它，经劝阻后作罢，王蕾蕾给这条军犬起名“草帽”，随后将它放走。临近麓城，丁剑锋暂时与岳刚小队分开。蓝妮怀疑王蕾蕾是内奸，岳刚并未采信。岳刚小队进入麓城，王蕾蕾偶遇流浪男孩豆豆并将他带回。在中央公园会合时，王蕾蕾发现埋伏，示意哑叔鸣枪示警，岳刚小队顺利突围。

第30集 脱险后，岳刚心生疑虑，王蕾蕾因被猜忌感到委屈，独自上街偶遇丁剑锋。丁剑锋告知，日军正在全城搜捕岳刚小队，指引大家前往榆庄车马店找陈彪暂避。岳刚小队随即转移，一同商议出城方案。麓城内，日军戒备森严，四处布岗巡查，给岳刚小队行动带来困难。岳刚小队队员彼此照应，小心周旋，一边隐藏踪

迹，一边观察周边环境，静静等待可以突围的时机。

第31集 岳刚小队继续潜伏麓城，一边躲避日军搜捕，一边多方打探出城路线。岳刚小队队员各司其职、密切配合，数次化解险情，始终没有暴露行踪。山本紧盯岳刚小队动向，认定矿产分布图就在岳刚小队手中，在城内布下多重防线，企图困住岳刚小队，伺机抢夺图纸。敌我暗中对峙，形势越来越紧张。

第32集 面对日军密不透风的全城封锁，岳刚沉着冷静，仔细排查各处防守漏洞。他快速理清思路、合理分工，从容指挥每一步行动，带领岳刚小队齐心协力，找准日军薄弱点发起冲击，奋力冲破一道道关卡。岳刚小队成功摆脱敌人的围追堵截，安全撤离麓城。经过短暂休整，岳刚小队迅速调整状态，继续奔赴下一个目的地。

T3影视频道强档剧场 10月7日 19:00播出

本版所刊登节目如有变动，以实际播出为准。