

TV 电视

金丹丹、陈晓

【剧行天下】

《春光灿烂猪八戒》

主演:徐铮、陶虹、孙兴、翁虹

这是第一个以猪八戒为主角的神话电视连续剧。

播出频道:杭州影视频道

播出时间:6月4日 每晚 21:00



精彩看台

《桌球天王》

主演:郑少秋、邓健泓、周丽淇

由郑少秋主演的 TVB 新剧,讲述了在香港西贡一个酒吧里一对温馨的父女和一对感人的师徒的桌球故事,把观众带进英式桌球的神奇世界,各种完美的桌球打法尽收眼底。

点播路径:强档电视剧——港台——《桌球天王》



《暖春》

主演:田成仁、齐如意、于伟杰、郝洋

没有闪耀的明星,没有时尚的包装,《暖春》凭借感人的故事和细腻的情感,赢得了口碑。有着“小长今”般坚韧性格的小花,给了又一个励志的榜样。

点播路径:强档电视剧——情感——《暖春》



《与青春有关的日子》

主演:佟大为、陈羽凡、白雪

讲述上世纪六七十年代特殊时代背景下的一群青年人的青春故事。

点播路径:强档电视剧——情感——《与青春有关的日子》

FOCUS

强档

陈晓

《我爱记歌词》——张韶涵变熟女

6年前被人称作精灵、电眼娃娃的张韶涵,来担当浙江卫视《我爱记歌词》超级领唱,穿着打扮已经改换成“熟女”风格。不仅是外表,她连内心也准备好改变和进阶。

“这么多年我也长大了不少,所以,不管是唱腔还是想法,再次出发的我会会有一个成熟的转变。当然我想要的成熟不是让大家有距离的那种,希望大家看到的还是一如既往的张韶涵。”

播出时间:6月12日

播出频道:浙江卫视 21:21



NOTICE

告示

省美术家协会举办竺庆有花鸟画见面会

六月五日,省美术家协会将在西子宾馆举办“熏风送香·竺庆有花鸟画见面会”。这场艺术盛宴的主角,是新中国培养出来的最早一代花鸟画家、陆抑非先生的得意弟子竺庆有先生。竺先生毕业于浙江美术学院(现为中国美术学院)国画系,长期从事工艺美术创作与学术研究工作,其作品兼工带写,极具雅淡生趣,尤其是他画的荷花,温润大气,独树一帜。竺先生作品曾参加新加坡、日本、美国、加拿大等各地画展,被钓鱼台国宾馆等诸多机构收藏。曾荣获文化部文化艺术人才中心“精英人才奖”等九项省级以上奖项。

PLAY

活动

吕琳



城市爱情之歌 初赛末班车大比拼

5月30日下午,城市爱情之歌第七场选拔拉开帷幕。这是最后一场初赛了,参赛选手们都跃跃欲试,赶着末班车比拼。

最佳组合——Soul小白+佳佳

参赛曲目:《心动心痛》

选手特点:小白已经是第二次参赛了,第一次以一票之差与决赛无缘,根据我们的赛制,采用组合再次报名。这次可是请来了高手,让大家大跌眼镜的。

最佳人气奖——dong81

参赛曲目:《关于你的歌》

深情表白:爱情初时心动了在一起很简单,但是相处却需要相互谦让相互理解,希望大家都能有美满的爱情。

这位兄弟可是人不可貌相,他的票数创下了我们7场比赛的新纪录。

留言板

ping819:两次参加城市之歌的活动感觉还是蛮有意思的,虽然没有晋级,但我收获更多的是快乐,看到大家都有着很乐观的心态,我也被大家的开心所感染。原本有的一些坏心情都没有了,觉得生活需要更多的快乐!

三只脚的猪:每次聚会的时间都过得很快,不知不觉就在大家的深情演唱中过去,陌生的面孔渐渐变得熟悉,大家能坐在一起唱歌,分享自己的心情,这就是一种缘分。

SOUL小白:上次路过,朋友对我说有免费唱歌活动,呵呵,唱歌我向来喜欢的,而且水平还凑合,一阵窃喜,那天唱了我最喜欢的R&B歌曲《普通朋友》,结果情绪没出来,没唱好,果然一票之差没能晋级。但还是很开心,大家一起的时候是最快乐的时光,也认识了很多朋友。

敬请期待——城市爱情之歌复赛

测测肠道年龄 了解健康指数

肠道是人体最大的免疫器官,被称为“人体第二大脑”,“肠道年龄”则是身体健康的晴雨表,反映着我们的真实生理年龄。在当前这个流感高发季节,更要注重肠道保健。

日前,记者在世纪联华超市新奇地发现,由蒙牛冠益乳发起的“肠道关爱行动”正在开展形式多样的科普宣传活动,其中有一部肠道自测仪,它的旁边排了一队等候测试肠道年龄的人。

刚刚做完肠道年龄测试的张女士对自己的测试结果不太满意,只有25岁的张女士测出的肠道年龄却有40岁。她在接受记者采访时说,现在正是流行病多发期,特别是近期甲型H1N1流感的蔓延让她突然意识到真的要关注健康了,“以前像我们这样的上班族,总觉得反正还年轻,加加班、少吃顿饭身体不至于出问题。这个测试也算是给自己敲个警钟吧,提醒我要合理安排日常作息、注意饮食营养,身体免疫力变强了,才能抵挡住流行病毒的侵袭。”

健康新方法 肠道做Spa

肠道健康到底有多重要?亚洲乳酸菌学会联盟会长、“便便博士”蔡英杰教授介绍说:“以前我们经常讲肠道是人体最重要的消化器官,人的一生肠道要消化12头大象,生命源头就在肠道。现在我们要知道,肠道是人体最大的免疫器官。肠道不好时,免疫细胞、免疫球蛋白减少或功能减弱,人体免疫力就会下降,病菌便会趁虚而入。”

另外,肠道还被称为“人体第二大脑”。蔡教授引用一位美国哥伦比亚大学教授的话说:肠道有几百个神经元,肠道会思考

(Think)、会感受(Feel)、还会表达它的情感(Express)。蔡教授风趣地形容对待肠道要像对待自己的爱人一样,懂得呵护她、常给肠道做Spa,因为肠道不舒服时就会发脾气。

小小益生菌 四两拨千斤

作为“冠益乳肠道关爱行动”推广大使,蔡教授编制了一套简单易行的“肠道Spa”三部曲:吃高纤维食品+每天摄入益生菌+跳跳肠道Spa操!也就是我们日常生活中多吃一些高纤维,每天摄入一定量的益生菌酸奶,再配合适量运动,即可改善肠道功能。他特别提到益生菌有利于调节肠道菌群平衡、改善肠道健康,因此蔡教授建议人们“应积极地食用酸奶或益生菌饮料等乳制品”。

那么,我们每天到底要吃多少益生菌才算科学呢?蔡教授的答案是:50亿个菌以上,以市面上流行的冠益乳酸奶为例,每天一瓶(250g)即可满足基本需求。肠道中有100兆(1014)的菌,50亿个菌如何就能改变肠道菌群平衡呢?蔡教授说,肠道中的菌20%是好菌,20%是坏菌,其它是中间菌。“肠道菌群平衡好象是个翘翘板,当好菌多的时候,中间菌全部变成好菌,坏菌增加时,中间菌全部变成坏菌。所以50亿好菌,就能起到四两拨千斤的效果。”

国内领军酸奶品牌蒙牛低温事业部副总经理夏海通先生还告诉记者一个小窍门,买酸奶一定要挑冷柜里的,酸奶脱离“冷链”最好不要超过两个小时。尤其是在夏天,超过两个小时口味和营养都会大打折扣,一些菌的活性就会丧失。所以买完酸奶回到家,要立即放到冰箱里或在两小时内饮用。