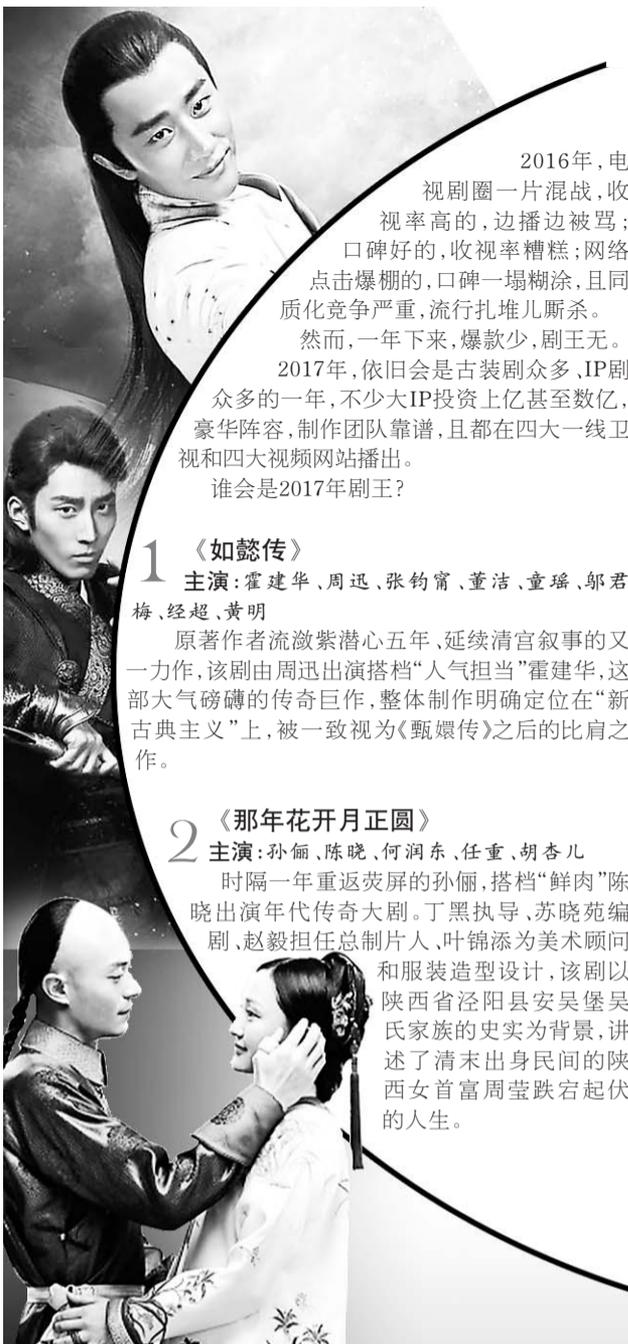


十大剧王 明年谁能霸屏



2016年,电视剧圈一片混战,收视率高的,边播边被骂;口碑好的,收视率糟糕;网络点击爆棚的,口碑一塌糊涂,且同质化竞争严重,流行扎堆儿厮杀。然而,一年下来,爆款少,剧王无。2017年,依旧会是古装剧众多、IP剧众多的一年,不少大IP投资上亿甚至数亿,豪华阵容,制作团队靠谱,且都在四大一线卫视和四大视频网站播出。谁会是2017年剧王?

1 《如懿传》
主演:霍建华、周迅、张钧甯、董洁、童瑶、郭碧婷、经超、黄明
原著作者流潋紫潜心五年,延续清宫叙事的又一力作,该剧由周迅出演搭档“人气担当”霍建华,这部大气磅礴的传奇巨作,整体制作明确定位在“新古典主义”上,被一致视为《甄嬛传》之后的比肩之作。

2 《那年花开月正圆》
主演:孙俪、陈晓、何润东、任重、胡杏儿
时隔一年重返荧屏的孙俪,搭档“鲜肉”陈晓出演年代传奇大剧。丁黑执导,苏晓苑编剧,赵毅担任总制片人,叶锦添为美术顾问和服装造型设计,该剧以陕西省泾阳县安吴堡吴氏家族的史实为背景,讲述了清末出身民间的陕西女首富周莹跌宕起伏的人生。

3 《军师联盟》
主演:吴秀波、李晨、于和伟、刘涛、张钧甯、翟天临
剧本筹备花费5年之久,耗资近4亿的三国历史题材古装大剧,集结了一大批偶像实力派,该剧以三国时期“魏国”为故事大本营,通过对权谋与情感的描述,抒写魏国大军师司马懿如履薄冰、机智传奇、谋冠天下的历史故事。

4 《白鹿原》
主演:张嘉译、秦海璐、刘佩琦、何冰、翟天临、雷佳音、李沁
总投资逾1.6亿元,改编自陈忠实同名史诗巨作的电视剧《白鹿原》,94位主演挑梁,40000多群演助阵,百万字的电视剧本……这是一部20世纪初渭河平原50年变迁的雄奇史诗,更是一轴中国农村斑斓多彩、触目惊心的长幅画卷。

5 《海上牧云记》
主演:黄轩、窦骁、周一围、徐璐
《海上牧云记》讲述端朝末年的九州大陆,人类皇族牧云家的六皇子牧云笙、大将军之子穆如寒江、瀚州八部落的后人硕风和叶之间的传奇故事,剧情围绕家国天下、兄弟情怀、守护真爱等几大主线展开。它在业内被称为“最难改编的热门IP”,既有东方故事的内核和扮相,又兼具西方魔幻色彩。

6 《猎场》
主演:胡歌、陈龙、张嘉译、孙红雷
这是国内首部以“猎头”为题材的职场商战电视剧,情感交织伴随着职场角逐,堪称职场版《潜伏》。胡歌饰演高级猎头郑秋东,在职场和人生的挫折中跌入谷底,爬起来负债上路,最终成为猎场精英。

7 《欢乐颂2》
主演:刘涛、蒋欣、王子文、杨紫、乔欣
如果说第一季着重友谊,第二季的重点则在于成长。编剧袁子弹说,第二季里五个女生都会有所收获,有的是爱情,有的是亲情,有的是工作上的成长。

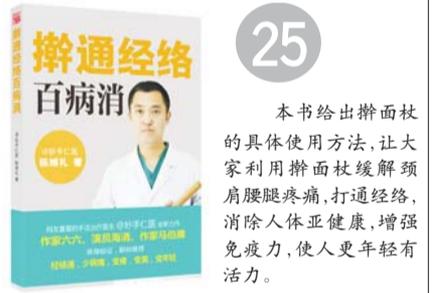
8 《琅琊榜:风起长林》
主演:黄晓明(特别出演)、佟丽娅(特别出演)、刘昊然、梅婷、郭京飞
《风起长林》故事始于靖王之子、大梁新帝登基十余年之后,靖王和梅长苏均已仙逝,而前朝后官权利角逐从未停歇,大梁边境亦风云再起……它将延续“琅琊榜”的内核,即便皇权野心、阴风诡雨代代不断,也依然有一群人做着自己认为正确的事,赤子之心不灭。

9 《择天记》
主演:鹿晗、古力娜扎、吴倩、曾舜晞
《择天记》改编自猫腻同名小说,小说长期蝉联全网小说排行榜三甲。故事讲述在人妖魔共存的架空世界里,14岁孤儿陈长生为了治病改命,带着一纸婚约来到神都,历尽磨难,成长为逆天强者。

10 《远大前程》
主演:陈思诚、佟丽娅、袁弘、郭采洁、刘昊然
故事发生在20世纪20年代的海滩,各方势力盘根错节,小混混洪三元(陈思诚饰)从外地到上海投靠亲友,打下江山,成为一代大亨。

《擀通经络百病消》

天津科学技术出版社 陈维礼/著



人体里的下水管道

敲打胃经可调理的病:胃胀痛,消化不良,肠鸣
胃经当然不会只关注消化不良的问题,应该说胃部的很多问题都可以从敲打胃经开始调理,这是良好的加强胃部功能的方法。比如说胃胀痛,一般造成胃部胀痛的原因可能是上火也可能是受寒,更有可能是气血亏虚。此时如果对胃经进行敲打,则不但增强身体气血的循环,还能为病灶找到出口。
不仅如此,那些面红目赤、尿黄便秘、头晕目眩、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、盗汗、低热等病症,都可以从敲打胃经上来进行调理。说起来,它们不过是身体不同器官产生的虚实之证,只要气血运行良好,问题就都会化解开来。
肠鸣应该是消化系统的一种病症,不仅肠子会咕噜咕噜响,可能还会让你产生腹胀、胃胀等不适,而对胃经进行敲打,这些不适便可轻松解决。日常中我们还会常见流鼻血、流鼻涕、牙痛、腿部水肿、关节肿痛等症状。其实这都是身体在告诉我们,胃经出现了堵塞,导致胃气不通,

形成病痛。我们所要做的就是帮助胃经进行疏通,让胃气得以正常循环,并及时补充气血,让胃与其他器官进行良好的互动。这样做,身体上的不适也就不药而愈了。

妙用擀面杖
刺激胃经一般采用的是敲打大腿和小腿穴位的方法。
1、端坐于椅子上,两腿自然垂放于地面,膝部呈90°角,让大腿部位自然放松地摆放。
2、右手握擀面杖,沿着左侧大腿上方部位,由根部向下敲打至膝盖处。敲打的时候力度不要太大,先轻后重,缓慢进行。
3、敲打到膝盖部后,双手握住擀面杖平压在大腿上,向大腿根部擀压,然后再由大腿根部向膝盖处敲打。
如此反复,敲打10遍左右即可。再换左腿依上述步骤进行。刺激完大腿部位之后,再寻找足三里穴、上巨虚穴、下巨虚穴等你所知道的胃经穴位,利用擀面杖敲打穴位。

膀胱经——人体里的下水管道 经络循行路线
膀胱经是十二正经中穴位最多的经络,左右共计134个穴位,统管人体津液。它由头部的后枕骨处开始,直接进入颅腔,然后下行天柱穴,交于大椎,由左右肩胛侧而出,一直到腰间的肾俞穴。接着由脊柱两边下行,过臀部,沿大腿后侧的外缘,一直到委中穴。另一分支则从颈间沿肩内侧下行至髀枢,由大腿后侧过腓肠肌,从脚外踝到达足背外侧的小趾至阴穴。
膀胱作为身体津液的总管,我们可以想象,它犹如一道控制身体水液(小便)的闸门。如果这道闸门发生问题,那人体储尿、排尿功能可就要受到损害了。膀胱经便是这道闸门的开关,或者说是水路,它的通畅与否直接关系到膀胱水液的排放。
小雅是位23岁的文静女生,在我的同事张医生身边做实习生。

《小别离2》

作家出版社 鲁引弓/著



人生到中年的压力

李行长戴着眼镜,有些胖,他告诉海萍这次她竞聘上了,分行想派她去金山支行做副行长。
竞聘上了,这好像在海萍的意料中,但好像也在意料外,而去金山工作,则完全在意料之外。
竞聘演讲是三天前举行的。这次上海分行拿出了较多的部门副职,让员工竞聘,比如个人金融业务部、公司金融业务部、银行卡业务部的副经理岗位,以及青浦支行、金山支行的副行长等职位。
报名参加之前,海萍是有犹豫的,因为没把握。这样的机会,如果放在早几年,那么对于海萍来说胜算会更大一些,那时候她年龄更有优势,但那时候朵儿正一路小学、中学、中考,接送、补习、陪跑,海萍的精力全围着朵儿转,哪还有别的心思啊。人这一生,哪个年龄段,都有它不可抗拒的逻辑安排,而机会可不是这样,一晃眼,几年过去,如今这里是一茬茬年轻人,连90后都已经登场了,不少小娘子机灵、好强,学历也高,并且能说会喝,所以这两年竞聘上来的不少是她们。

以海萍的性格,没那种主动性,低调惯了,当群众惯了,安安分分地做好自己的那个工作,上班来人,下班回家,也还凑合。当然偶尔也会对自己在单位的处境有些在意,比如,那几位近年提拔上来的小娘子,收入比她高很多。她知道那些岗位虽然考核要求高,但她在这里做了这么多年的业务能力、经验、资历,应付起来不会比她们差,只是她不会向领导要,不主动,没声没响的,所以每次单位岗位布局,她都会被忽略过去。

但这一次不一样,一则岗位多,连那些业务能力比她弱太多的都在报名,二则岗位年薪对她的吸引力比以前大,因为最近这一年部门经理年薪又高了一层,当然,工作压力也有所增加。
海萍想,如果一年奖金多十至二十万,那么朵儿的生活费不就有了,接下来,朵儿明年要开始读大学了,更需要钱。
这么一想,她心里就有些急切了,也有些不平了,凭什么老实人每次吃亏,干活又没少。
这是人生到中年的压力。于是她就去报名了。
结果,竞聘那天,她的演讲很动人,因为给人实实在在、恰如其分的感觉,就像她这个人,平时不显山露水,但偶尔派给她做点什么事,别人就会感觉出她的靠谱来。其实私底下喜欢她的人也不少。
她在演讲中这么说:“以前没来参与过,这次为什么突然来竞聘了?是因为女儿去了国外,自己有些时间了,女人到这个年纪,才发现一个女人最好的、适合做事的时间实在没多少,围着小孩、围着家里转,不转也不行,留给自己的时间少,而时间过去了就不会再有了……”
底下的很多女同事听出了共鸣,于是都觉得她该上。是啊,她早该上了,她比那几位张扬的看着就舒服很多啊。
果然,今天领导约谈,说投票出来了,票数很高呀。