



湖南卫视播出的《神秘男女》

荧屏各出奇招抢眼球

四大卫视火拼暑期档

暑期已经来临，不光电影院争夺这个“黄金档”，就连电视台也纷纷加入“黄金档”之争。一时间，全国不少卫视各出奇招抢夺眼球，荧屏收视之风风起云涌。综观近期各地卫视台，独播剧、怀旧风、新栏目等层出不穷，江苏卫视、东方卫视、安徽卫视、湖南卫视四大上星卫视“巨头”，已为争夺暑期档这块“大蛋糕”而点燃了熊熊硝烟，尽管他们拼搏不止，享福的却是全国各地的电视观众。因而，这场争夺战，赢的都是看客。

电视剧：搬出十八般兵器

江苏卫视：浓情7月

江苏卫视针对暑期档准备了充足弹药，7月1日主打的情感剧场先后打出《艰难爱情》《别爱我》《甜蜜蜜》三张爱情牌，这三部爱情大戏组成了江苏卫视前所未有的电视剧阵容。据估算，三部剧总成本近1500万元，三部剧代表三种不同的爱情观：物质的、永恒的、般配的，相信会在这个夏天引发热议。同时，影星邓超、孙俪这对戏里戏外的情侣也将成为



安徽卫视全国独播的《放羊的星星》



邓超(右)车晓在江苏卫视播出的《艰难爱情》中

东方卫视：港片押宝

在播出《溏心风暴》之后，东方卫视继续钟情港剧，暑期档推出郑少秋主演的《非常大状》，在各家卫视钟情引进日韩剧的大环境下，东方卫视独辟蹊径，意图将TVB热再度掀起。另外，其制作时间长达一年的漫画改编电视剧《网球王子》，也将在暑期播出，该剧是东方卫视的自制剧，演员阵容又是去年参赛过的“好男儿”，为配合本剧，东方卫视还将同步播出动画版，看来，该剧的观众群肯定是指向瞄准了暑假在家的青少年了。

湖南卫视：韩风来袭

从当年的《大长今》开始，湖南卫视向来青睐韩剧，晚间独播剧场的韩剧《新进职员》结束之后，接棒的是又一部韩剧《神秘男女》，本剧由金石勋和韩智慧联袂主演，是一贯的韩流爱情剧，看来湖南卫视要将韩式幽默进行到底了。而颇值一提的是，江苏卫视暑期档的主打之一也是韩剧，看来两家要在同一时段里进行正面交锋了。

安徽卫视：一枝独秀

总以“量大”取胜的安徽卫视逐渐有了转变，白天连播反映现代女性生活状况的《女人不易做》，晚间又有《王子变青蛙》来“编制”偶像剧的爱情梦境，黄金强档主推的则是首次上星推出的煽情偶像剧《放羊的星星》，将令无数粉丝激动不已。据估计，林志颖在剧中激烈的赛车表演，将引得粉丝们神魂颠倒，而他同时在剧中的煽情表演，定将博得女性粉丝的眼泪。

拼栏目：寻求创新争观众

东方卫视：号召明星秀体育

今年东方卫视的娱乐节目比较沉寂，“我型我秀”低调启动又暂停，王牌栏目“加油！好男儿”也无声无息，观众正纳闷间，东方卫视却借奥运东风，办起了“加油2008”，让娱乐明星秀起了运动，节目的总决赛就定在暑期上演。看一个平时光鲜的明星在舞台上挥汗如雨，既配合了北京奥运会，也调动了观众的欣赏趣味，还使人欣赏完节目后有运动的冲动。

江苏卫视：把招聘搬上舞台

江苏卫视推陈出新，首开电视招聘

会这一综艺新模式，将南航空姐选拔赛放到了演播厅里进行，让曹启泰、黄舒骏等一批知名“铁嘴”坐镇评委席，便使得常规的素质测试趣味十足。为了选出美丽与智慧并重的优质空姐，模拟飞行也登上了舞台，一个个青春貌美的年轻女孩，将为观众及评委献上一出精彩的“制服诱惑”，一道道考题也会让观众在“开心辞典”式的娱乐气氛中，得到有益的收获。

安徽卫视：访谈节目缺新意

就在各大卫视百花齐放、各出奇招的时候，安徽卫视却打了个盹。以明星为主题的《风行动》，依然按照原计划按部就班地播出，一些访谈节目还不如表演，大有让观众产生视觉疲劳之嫌，观众反映，每次看



东方卫视播出的《网球王子》

电视

同一节目，好像只是明星换了个人。

湖南卫视：普通大众上荧屏

湖南卫视的综艺节目一直都是稳中求胜，和东方卫视一样，该台也向奥运献礼，近期播出的户外竞技节目《奥运向前冲》，成了观众的新宠。没有邀请明星，而是走亲民路线，参赛选手都是普通老百姓，惊险的竞技环节，和充满悬念的卖点，都强化了观众的“心理体验感”，使得不少观众在家里也跃跃欲试。不过，此档节目具有一定时效性，到奥运结束时就该完成它的任务了。

打宣传：眼花缭乱搅人心

东方卫视：尚算平静

除6月份播放《溏心风暴》前举行过一场新闻发布会，针对暑期档的电视节目，该台在宣传力度上没有投入过多，只在晚间插播过一两条宣传片，仿佛对自己即将播出的节目有着超强自信，总之尚算平静。

江苏卫视：大声吆喝

江苏卫视的“浓情7月”不仅内容丰富，诱惑力上也下足了功夫，除走字幕、宣传片连续轰炸播放外，还推出了“大声说出爱”的有奖收视活动，替中奖观众向要表白的人送鲜花，这一新鲜招数除契合主题格外有创意，已经吸引了众多新奇的目光。

安徽卫视：抽奖看戏

安徽卫视近期做起了别具一格的新闻发布会，晚间引爆的偶像剧《放羊的星星》，是在高尔夫球场与观众见面的，李敏、林志颖等主创人员悉数到场。用一位安徽卫视的工作人员的话说：“要么不做，要做就来个炫的！”更有看该剧赢台湾旅游等活动，颇受关注。

湖南卫视：持续惹你

“亲韩”的湖南卫视，连宣传战也“染”上了韩式色彩，灰姑娘、丑小鸭等童话故事改编的宣传片，24小时轮番在该台播出，既宣传了电视剧主题，也更好地配合了湖南卫视今夏的韩剧攻势，惹得观众不想看都不行。（撒落风）

7月3日，“艳照门”案主犯、24岁公务员郭镇伟在香港九龙城裁判法院承认了对指控的三项淫亵物品发布罪。奇怪的是，公众似乎并未对他产生多少“看法”，相反，却对“门”里女主角阿娇再次掀起了谴责的声浪，什么难听就捡什么骂，真使人感觉到人情“冷漠”，世态“炎凉”。

长相的确漂亮的阿娇，此前确实在公众心目中占据着重要位置。一个纯洁玉女形象，似乎已经扎根在公众脑海里。于是，当玉女前年遭遇偷拍事件后，公众群情激愤，香港艺人还上街游行示威，抗议不良杂志刊登被害者照片。阿娇也以泪洗面，这才挽回了她在娱乐圈中的江湖地位。

没想到同样是拍照，今年却与前年“待遇”迥异。“艳照门”里的这些不雅照，由于把公众心目中纯情的玉女形象戳了个底朝天，一个公然反对婚前性行为的人，却自愿拍下如此猥亵的艳照，而且还是在艳照曝光之初用“很傻很天真”来搪塞自己的过错，这显然有侮辱公众智慧之嫌，是可忍孰不可忍，公众的反感情绪当然可以想象！阿娇没被口水淹死，已经算她不幸之中碰上万幸了。

“很傻很天真”的阿娇，这次也想像前

众怒难犯

■ 邓巍

年一样“复出”，特别是前一阵，她是怎么想去四川慰问灾民，看看灾情啊。然而，迫于阿娇业已毁的形象难以在短期内根本复原，她的经纪公司英皇公司还是让她选择了躲避。可以说，英皇的决定是明智的。因为，从此刻公众不骂“艳照门”主犯郭镇伟道德败坏，反而又骂“门”里“受害人”阿娇“娘子”等言论便可看出，英皇非常明白一个道理——阿娇已经深深触犯了公众的情绪，不得不接受“众怒难犯”的惩罚。

什么叫失魂落魄，阿娇近段时间应该算是体会最深的了。自从“艳照门”一开，她的公众形象跌入谷底以后，她便远离了华人娱乐圈。无奈之下，她只好选择到美国，并且不是去好莱坞大公司，而是去一个尚算有名的独立制片人奥立弗·斯通的新片里充当配角，并且，她分文未取，零片酬出境！看看，一个大脚头掉到沟底，要多久才能爬上岸呀！

很多人都已从“艳照门”事件中悟出了不少道理，不仅仅是娱乐圈的人。而众怒难犯，犯了便要叛亲离，就是其中最重要的一个教训。



文化生活部主编
值班主任/田溪 主编/原中倩 美编/庄和平
E-mail:yuanzq@hndaily.com.cn 海南日报

饮食营养

根据有关资料，人的喜怒哀乐与饮食有着密切的关系，有的食品能够使人快乐、安宁，有的食品则使人悲伤、忧愁、焦虑、愤怒，甚至是恐惧和狂躁。原理很简单，就是人体中一种称为血清素的物质有助于镇定情绪、解除焦虑，而有些食物正是能促进血清素的分泌从而给人带来快乐的情绪。那么，有哪些食物能够让人们一口一口地把烦恼和忧郁通通吃进肚子里呢？记者近日咨询了相关专家，了解到几种“解忧食物”。

第一种是深海鱼：鱼油中的Omega-3脂肪酸，与常用的抗抑郁药如碳酸锂有类似作用，能让我们身体分泌出更多能够带来快乐情绪的血清素。

第二种是香蕉：嫩黄色的香蕉不仅美味，而且含有一种称为生物碱(al-kaloid)的物质。生物碱可以振奋精神和提高信心。

第三种是葡萄柚：葡萄柚里高量的维

美食也“解忧”

本报记者 许春媚



生素C不仅可以增强身体的抵抗力，而且也是为我们的身体制造多巴胺、正肾上腺素这些愉悦因子的重要成分。

第四种是全麦面包：很多MM都喜欢吃面包和点心，是因为它们含有大量碳水化合物而成为抗忧郁食物。

第五种是菠菜：人体缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少。几乎所有的绿色蔬菜和水果都含有叶酸，但菠菜最多！

第六种是樱桃：鲜艳欲滴的樱桃不仅好吃，而且还和阿斯匹林一样有效。有专家认为：吃20粒樱桃比吃阿斯匹林还有效。

第七种是大蒜：科学家从一项针对大蒜对胆固醇的功效研究中发现，病人吃了大蒜制剂之后，感觉比较不疲倦、不焦虑、不容易发怒。

第八种是南瓜：南瓜之所以和好心情有关，是因为它们富含维生素B6和铁，这两种营养素都能帮助身体的血糖转变成葡萄糖，而葡萄糖正是脑部唯一的燃料。

(本版图片由本报资料库提供)

健康生活

编者按：每天8杯水，成了很多人信奉的“健康信条”，听起来简单，但坚持太难。日前，这个定论又被打破了。据路透社报道，宾夕法尼亚大学专家最新研究认为，对于健康人群来说，多喝水似乎并不意味着更健康，美国医学家的另一项研究也反驳了每天8杯水的建议。

一天喝8杯水 是对还是错？

■ 欣然

健康热点

专家质疑“8杯水”功效

一直以来，一天喝“8杯水”(以每杯水200毫升计)理论的支持者认为，喝水具有“四大神奇功效”——排毒、养颜、降低饥饿感，以及减少头疼次数。“没有一项研究能证明，达到平均健康水平的人每天应饮用1.6升水，这可能只是以讹传讹。”宾夕法尼亚大学的戈德法布教授最近一一驳斥了这些说法：排毒，本来就是肾脏的功能，跟喝水多少没关系；虽然缺水会使皮肤硬度降低，但没有临床实验证明多饮水能改善皮肤状况；无证据显示饮水对保持体重具有作用；更没有迹象表明它能防治头疼。不过他也表示，虽然多喝水对人没帮助，但要避免走极端。

每天到底要喝多少水

近日，在中国营养学会发布的新版本的“中国居民膳食指南和中国居民平衡膳食宝塔”中，也新添加了水的内容，建议每天饮水1200毫升，约6杯。负责撰写该指南饮水部分的专家、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生告诉记者，“通常我们所说的1杯水，大约是200毫升，折算成矿泉水(600毫升装)，那一天喝两瓶就够了。在高温、强体力劳动、大运动量等情况下，需适当增加。”

马冠生介绍说，之所以建议1200毫

升，是因为人体每天需要水2500毫升左右。以一个普通成年人为例，如果他的三餐正常，从事的是轻体力活动，每天大概能从食物中获得1000毫升的水，蛋白质、糖类和脂肪代谢供给水分约300毫升，那么，在气候温和的条件下，只要每天喝水达到1200毫升，就能保证体内水的平衡。

“其实，这1200毫升的饮水量是针对我国从事轻体力活动的成年人、在气候温和的条件下建议的，是个参考的量，具体到每个人来说，应该根据实际情况灵活运用。”马冠生指出，“喝6杯，还是8杯水，是学术上的争论，老百姓不要受其影响。有些人平时喝的水比较多，可能需要喝10杯才

说，健康成人每天需要水2500毫升左右。以一个普通成年人为例，如果他的三餐正常，从事的是轻体力活动，每天大概能从食物中获得1000毫升的水，蛋白质、糖类和脂肪代谢供给水分约300毫升，那么，在气候温和的条件下，只要每天喝水达到1200毫升，就能保证体内水的平衡。

“其实，这1200毫升的饮水量是针对

我国从事轻体力活动的成年人、在气候温和的条件下建议的，是个参考的量，具体到

每个人来说，应该根据实际情况灵活运

用。”马冠生建议，在高温条件下，或是运动量大的人也需要增加水量。

膀胱炎患者要比平常喝更多的水，使

尿量增多，增加冲洗的作用。

水有利尿功能，可以使输尿管、膀胱流

畅，防止结石发生和细菌感染。

需特别注意的是，水喝太多，会增加

心脏及肾脏的负担，患有心脏病、肾脏及

肝脏有问题的人都不适合多喝水，应根据医生建议控制饮水量。

除了口渴，健康的人以尿液颜色来注

意何时应该多补充水分；尿液色正常应该



解渴，那就没必要限制到8杯，有些人平时喝水就少，那6杯水也足够了。”

到底什么人应该多喝水

那么，什么样的人应该多喝水呢？马冠生建议，在高温条件下，或是运动员、军人、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群，都会因出汗而增加水和电解质的流失，要注意额外补充水分。像痛风、肾结石患者等需要多补充水分的人，应遵照医生的建议来进行治疗。

除了口渴，健康的人以尿液颜色来注

意何时应该多补充水分；尿液色正常应该

是淡黄色，如果颜色太深就必须多补充水分；若颜色很浅就可能是喝水多了。

多喝水可以刺激肠的蠕动并软化大便，因此，便秘的人应特别注意汲取足够水分。感冒发烧时多喝水，能促使身体散热，帮助病人恢复健康。运动量大的人也需要增加水量。膀胱炎患者要比平常喝更多的水，使尿量增多，增加冲洗的作用。水有利尿功能，可以使输尿管、膀胱流畅，防止结石发生和细菌感染。

当然，除了蚊帐，现在也有不少物理性的驱蚊产品，对孩子来说健康又安全。例如电蚊拍，它是通过电子线路升压，一旦接触到蚊虫，便能将蚊虫直接击毙。而灭蚊灯则是利用蚊子的趋光性，将蚊子吸引过来，使其触电身亡。因为没有化学物质挥发，而受到很多父母的青睐。驱蚊花露水则像一顶无形的“蚊帐”，只要涂抹在身体裸露部位，每次时效可达5小时。除了驱蚊功效外，有些花露水中还含有中草药成分，有清凉、去痱、避暑等功能，可谓“一物多用”，尤其适合儿童使用。

另外，有些香味浓郁的植物也被当做驱蚊工具，但是，最好不要在儿童房内摆放驱蚊植物，因为植物在驱蚊的同时，花朵里的花粉也容易引发过敏或哮喘。

当然，除了蚊帐，现在也有不少物理性的驱蚊产品，对孩子来说健康又安全。例如

电蚊拍，它是通过电子线路升压，一旦接

触到蚊虫，便能将蚊虫直接击毙。而灭蚊