每晚17:45《百姓大舞台》跟着电视来健身

《每天一分钟 健身跟我来》是生活频道《百姓大舞台》近期开设的全新版块。《每天一分钟 健身跟我来》的专业教练指导您一起动起来。下面，我们一起来了解一下每天坚持锻炼都有哪些好处：

一、塑形

运动最显而易见的作用就是塑形。经常运动可以大量的消耗热量，减少脂肪的沉积。很多减肥人士和健美人士都是通过运动达到这一目的。

二、促进骨骼的生长、防止骨质疏松

在骨头生长旺盛时期，体育锻炼可以促进血液循环，增加对骨头血液的供应，使骨组织获得更多的养分。运动可以有效的防止骨骼萎缩和断裂，预防骨质疏松。

三、防衰老

每天运动的人会显得更年轻。身体循环好，代谢体内垃圾毒素快，细胞更有活力。运动还可以使大脑保持活跃，避免老年痴呆的出现。研究表明，每天坚持运动的人，长寿几率会高出其他人4倍。

四、增强心肺功能、提升免疫力

运动可以增加肺活量，使心脏更强劲有力。提高人体免疫力，降低感冒和呼吸疾病的发生。

五、减少动脉硬化、预防梗塞

运动能使血管畅通，避免堵塞，进而减少动脉硬化，预防梗塞。

六、减少脂肪肝

肝脏有很多的微血管，经常运动可以使血液循环良好，增加肝脏的代谢能力。减少中性脂肪，预防脂肪肝。

七、控制血糖

运动可以使血液更流畅，减少胆固醇的堆积，使血脂不黏稠，还能提高人体胰岛素的敏感性，增加血糖的代谢。

八、减少多种癌症出现的风险

经常运动可以预防乳腺癌，至少降低了30%的患癌风险。运动可以预防前列腺癌。运动可以让前列腺及周围的组织血液活起来，盆底肌肉的运动也相当于给前列腺起到按摩作用。运动可以预防大肠癌，每天走路一小时，可以使患大肠癌的风险降低一半。运动可以预防胰腺癌，胰腺癌的出现与体内热量过剩有关，运动可消耗这些多余热量。

总而言之，只要我们选择适合自己的健身方式，抛开身体和思想上的惰性，每天坚持一小会，长此以往就一定会拥有一个健康的体魄。

水晶

《百姓大舞台》播出时间 生活频道每天17:45-18:00

用一生去爱你

主演：沈傲君 许亚军 车永莉 孙强

上世纪十年代五年左右，秦珍因为种种原因未能与自己的初恋情人许亚军饰演的军官郭良走到一起。当她听到郭良在打仗中失踪的消息后，立马承担起了抚养郭良儿子秦川的责任。在随后的岁月里，秦珍一直将秦川视为己出，悉心照料。秦川对于母亲秦珍更是心怀感恩，不惜放弃了回到亲生父亲身边的机会。在文革期间，为了保护母亲，更是上演了挺身救母的感人一幕。

芜湖生活频道9月12日播出

兵团岁月

主演：张译 沈傲君 王媛可 程煜

上世纪十年代七年初期。上山下乡运动如火如荼，庄会生因暗恋叶晓帆，偷改志愿，结果事与愿违，独自去了陕北，而叶晓帆、乔海洋等人则分配到东北建设兵团。纨绔子弟段军对叶一见倾心，但叶只对海洋有好感。范学东心胸狭窄，一次次给开朗乐观的海洋下套，但都被大嘴连长解围。刘北上与海洋亲如兄弟，他喜欢上郑红梅，而红梅暗恋的却是乔海洋。叶晓帆对段军的骚扰防不胜防，为此海洋与他大打出手，但最终晓帆还是落入段军设下的圈套，被其强奸致孕，自杀时被招工回城的庄会生救下，闻讯后的乔海洋彻底绝望。

芜湖公共频道9月13日播出

9.10/ 星期一

芜湖新闻频道
07:40鲜花朵朵（8-15）
17:28百花深处（18、19）
19:35 芜湖新闻联播
19:58 第一看点
20:23 我的岳父会武功（9、10）
芜湖公共频道
08:20平凡的世界（27-31）
18:00 PK大赢家
19:03 我为吃狂
19:20 天天健康
19:40 美好家园
20:05绝代双骄（17-19）
芜湖教育频道
06:55守护丽人（14-16）
11:50爱人的谎言
18:45 广电演播厅
19:35守护丽人（17-19）
芜湖生活频道
17:45 百姓大舞台
18:00 生活传真
19:00 1890
19:59 黑洞（26、27）

9.11/ 星期二

芜湖新闻频道
07:40鲜花朵朵（16-24）
17:28百花深处（20、21）
19:35 芜湖新闻联播
19:58 第一看点
20:23 我的岳父会武功（11、12）
芜湖公共频道
08:20平凡的世界（32-36）
18:00 PK大赢家
19:03 花样旅途
19:20 天天健康
19:40 美好家园
20:05绝代双骄（20-22）
芜湖教育频道
06:55守护丽人（17-19）
11:50爱人的谎言
14:10 夜深沉（1-3）
18:45 广电演播厅
19:35守护丽人（20-22）
芜湖生活频道
17:45 百姓大舞台
18:00 生活传真
19:00 1890
19:59 黑洞（28、29）

9.12/星期三

芜湖新闻频道
07:40鲜花朵朵（25-33）
17:28百花深处（22、23）
19:35 芜湖新闻联播
19:58 第一看点
20:23 我的岳父会武功（13、14）
芜湖公共频道
08:20平凡的世界（37-41）
18:00 PK大赢家
19:03 我为吃狂
19:20 天天健康
19:40 美好家园
20:05绝代双骄（23-25）
芜湖教育频道
06:55守护丽人（20-22）
11:50 夜深沉（4-9）
18:45 广电演播厅
19:35守护丽人（23-25）
芜湖生活频道
17:45 百姓大舞台
18:00 生活传真
19:00 1890
19:59用一生去爱你（1）
20:49 黑洞（30）

9.13/ 星期四

芜湖新闻频道
07:40 鲜花朵朵（34）
08:50鸡毛飞上天（1-8）
17:28百花深处（24、25）
19:35 芜湖新闻联播
19:58 第一看点
20:23 我的岳父会武功（15、16）
芜湖公共频道
08:20 平凡的世界（42）
09:10兵团岁月（1-4）
18:00 PK大赢家
19:03 花样旅途
19:20 天天健康
19:40 美好家园
20:05绝代双骄（26-28）
芜湖教育频道
06:55守护丽人（23-25）
11:50 夜深沉（10-15）
18:45 广电演播厅
19:35守护丽人（26-28）
芜湖生活频道
17:45 百姓大舞台
18:00 生活传真
19:00 1890
19:59 用一生去爱你（2、3）

9.14/ 星期五

芜湖新闻频道
07:40鸡毛飞上天（9-17）
17:28百花深处（26、27）
19:35 芜湖新闻联播
19:58 第一看点
20:23 我的岳父会武功（17、18）
芜湖公共频道
08:20兵团岁月（5-9）
18:00 PK大赢家
19:03 我为吃狂
19:20 天天健康
19:40 美好家园
20:05绝代双骄（29-31）
芜湖教育频道
06:55守护丽人（26-28）
11:50 夜深沉（16-21）
18:45 广电演播厅
19:35守护丽人（29-31）
芜湖生活频道
17:45 百姓大舞台
18:00 生活传真
19:00 1890
19:59 用一生去爱你（4、5）

9.15/ 星期六

芜湖新闻频道
07:40鸡毛飞上天（18-26）
17:28百花深处（28、29）
19:35 芜湖新闻联播
19:58 第一看点
20:23 我的岳父会武功（19、20）
芜湖公共频道
08:20兵团岁月（10-13）
17:45 福气多多财运来
18:00 PK大赢家
19:03 乡约鸠兹
19:20 天天健康
19:40 美好家园
20:05绝代双骄（32-34）
芜湖教育频道
06:55守护丽人（29-31）
11:50 夜深沉（22-27）
18:45 广电演播厅
19:35守护丽人（32-34）
芜湖生活频道
17:45 百姓大舞台
18:00 生活传真
19:00 1890
19:59 用一生去爱你（6、7）

9.16/ 星期日

芜湖新闻频道
07:40鸡毛飞上天（27-34）
17:28百花深处（30、31）
19:35 芜湖新闻联播
19:58 第一看点
20:23 我的岳父会武功（21、32）
芜湖公共频道
08:20兵团岁月（14-18）
17:30 芜湖体育
18:00 PK大赢家
19:03 乡约鸠兹
19:20 天天健康
19:40 美好家园
20:05绝代双骄（35-37）
芜湖教育频道
06:55守护丽人（32-34）
11:50 夜深沉（28-33）
18:45 广电演播厅
19:35守护丽人（35-37）
芜湖生活频道
17:45 百姓大舞台
18:00 生活传真
19:00 1890
19:59 用一生去爱你（8、9）