



你好生活

你好生活

《你好生活》 尼格买提带你感知身边的美好

由中央广播电视总台央视综艺频道、央视网联合出品的新青年分享节目《你好生活》即将播出第八集，尼格买提、孙艺洲、董力将与飞行嘉宾胡冰卿、蔡赅一起拥抱自己、拥抱自然、拥抱生活，用日常的小美好提醒大家学会珍惜，为在武汉的家人朋友以及奋战在战疫一线的逆行者们加油鼓气！

美好其实近在眼前 特殊时期教会我们的是珍惜

近日，全国各地都在积极落实居家隔离政策。在广大国人不出门、不扎堆的决心下，疫情的控制已逐渐明朗化。此刻宅在家的你，是否怀念可以随意出门的日子？有没有一丁点后悔，因为低头看手机，忙着接电话而错过了相遇，忽略的交流？公园的草木、繁华的商场、自由信步的双脚、与朋友相聚的时光，这些曾经唾手可得的日常，如今都显得格外珍贵。就像每朵乌云都有金边，在这样一段特殊的假期里，其实也让更多人明白了美好生活近在咫尺，更加珍惜身边的所有。

就像尼格买提说的，有些美好就在我们身边，容易被我们忽略，有时候只要开车半个小时，就能暂时逃离自己的那种生活节奏。本期《你好生活》嘉宾们前往大山插花、画画、制拓印，在菜园里采摘新鲜的蔬菜，并以施肥的方式回馈菜农，亲手砍伐竹子做竹筒饭，刨泥做叫花鸡，和好友在餐桌前聊天碰杯，把这些原始而简单的生活，过得有滋有味。到底在平凡的生活面前，嘉宾们碰撞出了哪些欢乐的火花？又是什么场景引得尼格买提感叹如果生活一直这样继续下去该多好？

万物之间皆有联系 众人在自然中学会 清零

这段特殊的时期除了教会我们珍惜，也让更多人意识到敬畏自然，保护生态平衡的重要性。可能不需要人类，但我们离不开大地。人世间最宝贵的，莫过于万物之间的联系。北宋思想家张载有云“民吾同胞，物吾与也”，可见中国自古便讲究天人合一以及人与自然的和谐共处之道。而本期《你好生活》嘉宾们更是在自然间，悟出了要在合适时机将人生“清零”，并改变自我的道理。

在人们适当的砍伐计划下，近年来世界竹林面积越砍越兴盛。和竹子一样，我们的人生也需要定期“清零”，唯有丢弃生活的包袱，轻装上阵才能重新走向正轨。节目中，尼格买提诉说其突破自我，担任《你好生活》制作人的惊心一幕，曾斩获奥运会羽毛球男双金牌的蔡赅，则分享了他退役后做公众号，推广羽毛球运动的转型之路，孙艺洲不仅借助自然作品，畅谈如何应对人生瓶颈期，还表示曾因何灵的一句话，撕下自己沉闷的面具。何灵到底说了什么令孙艺洲受益匪浅？答案尽在央视网每周二17:18全终端上线，中央广播电视总台央视综艺频道每周三21:30播出的《你好生活》，敬请期待。 本报综合

《大唐女法医》 程枫演绎李世民 清隽俊逸帝王之气愈发鲜明



古装悬疑爱情励志剧《大唐女法医》正在热播中。该剧讲述了贵族少女冉颜几番周折之后终于查清母亲自杀真相，却又陷入一个又一个谜团，最后携手刑部侍郎萧颂破解奇案的故事。

《大唐女法医》开播至今，跌宕起伏的剧情发展和浪漫轻松的情感故事吸引着观众，在冉颜解开母亲自杀的谜团，为母报仇之后，终于来到长安。另一方面，萧颂也将自己寻找到的羊皮卷交给李世民，羊皮卷上的文字十分神秘，无人能解，可这些线索关系着隋侯之珠的下落，让李世民十分迫切。此时萧颂推荐一位少年，或许能看懂这些文字，而在得知这名少年将自己比喻为老虎时，他只是一笑置之，身为君王气度不凡，也让观众更加期待这羊皮卷之中到底隐藏了什么秘密。

《大唐女法医》中，程枫饰演的李世民每次出场都令人惊讶，与以往的角色反差极大，将“千古一帝”李世民的卓然气度演绎得淋漓尽致，举手投足都是沉稳俊逸的帝王之气。更有网友将程枫在这部剧中的角色和他在《琅琊榜》中饰演的萧景睿结合起来，脑补了《琅琊榜》大结局后，萧景睿竟然来到唐朝，成为唐太宗李世民的儿子，没想到最大的赢家竟然是你！这样的脑洞大开不仅印证了程枫诠释的角色受到了大家的喜爱，更体现了他的表演早已深入人心，被观众所认可。

据悉，电视剧《大唐女法医》于每周三中午12:00在优酷、腾讯、爱奇艺更新，后续剧情中，程枫将有怎样的精彩表现？敬请期待。 本报综合

《北灵少年志之大主宰》 牧尘不畏艰险 重拾坚定信念迎接挑战

由王源主演的古装玄幻剧《北灵少年志之大主宰》正在热播。在最新剧情中，为彻底解除大须弥魔柱的邪力，牧尘启程神兽之原寻找不死鸟传承，却遭到天邪神一派的偷袭，后来重伤的牧尘不顾危险前往血神族，决心与血灵子一战。

本周为营救洛神族，兑现与血灵子的三日之约，牧尘前往血神族与血灵子一战。然而，事情却未能向先前部署的那样进展顺利，受到重创的牧尘陷入自我怀疑，这种不断的自我剖析与反省，也体现出了牧尘强烈的责任感，他把一切错误都归咎于自己，在这种情绪下难以好好修炼。看到牧尘的状态，牧父选择与儿子进行一番长谈，能力越强责任就越大，直面它，挑战它，你没有任何退路，从责任谈起再到鼓励，让牧尘意识到自己不可以再消沉下去，更不能辜负大家的信任，必须站出来，还有很多人在等待着自己去解决眼前的种种困难，渐渐地，牧尘开始成为一族领袖应有的样子。从当初毫无灵力的少年到如今背负拯救大千世界使命的领导者，牧尘的一路成长带给观众太多惊喜，从孤身守城到打败无面道人，从深入白马城到战胜黑龙，牧尘凭借着非凡的勇气与对正义的追求，守护住自己心中那些无比珍贵的东西。也是一直以来对自己高标准的要求，成就了牧尘主宰大千世界的能力。

牧尘从失败中走出来的这段剧情，王源通过对人物的心理特征把握，进行自我剖析，王源从眼神到肢体动作的演绎，注意到每一个小细节的存在，感情真挚投入，让观众体会到角色人物的情绪活动。再次振作起来的牧尘将向血灵子发起第二次挑战，能否成功解救洛神族危机，化解两族多年恩怨，又是否可以在得知母亲消息后，顺利将其救出，让我们一起期待即将更新的剧情。 本报综合