

戚薇：我想我不会跳出“舒适区”

戚薇是演艺圈里出了名的真性情。不久前的国际医生节，在《一起深呼吸》中饰演妇产科医生周悦的她，在微博发长文致敬医者。“我穿着白大褂，戴着口罩，手上拿着实习记录本，就坐在主任医生的旁边和她一同面诊病人，一天80到120位病人不等……他们也有琐事烦心的时候，也有精神压力巨大的时候，也有情绪无处安放的时候，也有没来由焦虑的时候，但面对生命，好像什么都可以被抛在脑后……”

《一起深呼吸》演员阵容强大，无论是戚薇、杨祐宁，还是其他演员，都是观众所熟悉的。这样的组合，不仅在合作时碰撞出了火花，也留给了戚薇很多感动。一场送别队员的戏份，几乎全部演员都在，大家都穿着防护服，全副武装地站在那里。

“因为防护服的关系，是看不清楚脸的，更加看不清楚情绪。但是拍摄结束后脱下防护服，我们没有一个人不是泪流满面，情绪饱满。我们看着边流泪、边流汗的彼此，挺为自己感动的。作为演员，不是每一

个镜头都有我，不是每场戏都会被看见，不是每部剧都会被大家津津乐道，但是我们保证每个镜头都对得起自己和观众。”

该剧是戚薇和杨祐宁的第一次合作，戚薇感慨，能碰到这样的对手，是自己的福气。她表示，合作是借力使力的默契感，无论力道大小，对方都可以接住并打回给你，这才有一来一回的乐趣。“不然拳拳不到肉、拳拳打偏的感觉，观众是感觉错位的。我没有资格评价任何一个好演员，祐宁身上有他独有的闪光点，是别人学不来的。”

很多人说，近期的两部剧《你好，安怡》和《一起深呼吸》是戚薇跳出“舒适区”的作品。戚薇并不认同，她说这不算跳出“舒适区”，这应该是自己某一个部分的“舒适区”。“我喜欢、有兴趣，或者想要挑战才愿意尝试，我想我不会跳出‘舒适区’，我还会继续选择我喜欢的事情或者感到舒适的事情去做。为什么一定要跳出‘舒适区’，人活着舒适一点儿不好吗？”这就是真性情的戚薇，无论外界声音如何，仍然只做自己。 韩平



小舍得

第5、6集 田雨岚春风得意，她在妈妈群的聚会中，高调炫耀子悠在择数金牌班选拔考试中获得的好成绩。但她很快得到消息，择数的金牌班只有8个名额，子悠和另一个小朋友是并列第八。田雨岚去找择数负责人崔经理，得知这种情况要看金牌班老师的选择，金牌班老师拥有一票否决权。

新的考试很快到来，夏君山信心满满，估摸着出成绩的那天，夏君山早早下班回到家，充满期待地进了书房，然而欢欢只考了70分。看起来是有进步，但是这次试卷比上次容易，70分依然垫底。

中央电视台(八套)19:30播出

生财有道

中央电视台(二套)19:00播出

浙江舟山：海岛渔家赚钱忙

浙江省舟山市嵊泗列岛总共有404个岛屿，而有人居住的岛屿是16个，枸杞岛就是其中之一。舟山的蓝海、岛屿、金沙、泥滩甚至是近海的渔

业资源都是大自然赋予的财富，当地人民有的搞农家乐，有的捕鱼，有的搞养殖，靠着这些资源，居民慢慢富裕起来，这里也慢慢成为有名的旅游胜地。

人物故事

中央电视台(十套)19:42播出

指尖上的技艺·杨昌芹

本期节目介绍一位贵州90后姑娘杨昌芹，她让全国人民知道了贵州立体竹编这门工艺。她研发的瓷胎竹编以现代生活中用的酒具、茶具等器皿为基

础，在上面配以竹编，赋予瓷器全新的视觉体验和文化内涵。这种创新性的传承，不仅让赤水竹编焕发了新的生命力，也让当地部分竹农过上了好日子。

法律讲堂

中央电视台(十二套)18:50播出

露财引来祸

通过两起抢劫案件，讲解由主人带

入房间后抢劫的行为是否构成犯罪，和抢劫罪与抢夺罪的区别。



★中央电视台(一)

20:06 特约剧场

22:36 美术经典中的党史

★中央电视台(三)

19:30 向幸福出发

20:58 艺览天下

22:12 综艺喜乐汇

★中央电视台(五)

18:25 2021年世界职业

拳王争霸赛精选

19:30 2020/2021赛季中

国男子篮球职业联

赛第56轮

21:30 体育世界

★中央电视台(六)

18:30 故事片：

拳天下之拳锋

20:15 故事片：

天幕

22:03 译制片：

拳击

★中央电视台(八)

19:30 黄金强档：

小舍得

23:17 深夜剧场：

破冰行动

★中央电视台(十)

20:20 自然传奇

20:23 探索·发现

22:20 解码科技史

23:24 大千世界

★中央电视台(十二)

19:22 方圆剧阵

20:15 一线

20:57 天网

21:30 道德观察

★重庆卫视

19:33 剧场：和平饭店

★辽宁卫视

19:35 剧场：甜蜜计划

★吉林卫视

19:33 剧场：瞄准

★江苏卫视

19:30 剧场：号手就位

(节目如有变动，以当天播出为准)