

宋茜：人就应该一直挑战自己

12岁时，这个青岛女孩只身前往北京求学，为了舞台上的耀眼时刻挥洒着汗水；22岁时，她只身赴韩国出道，从语言不通的练习生成长为独当一面的队长，她付出了超乎常人的努力；33岁时，她作为金鹰女神在第13届中国金鹰电视艺术节上压轴亮相，非科班出身的她，通过一个又一个鲜活的角色证明了自己的潜力。眼下，由宋茜主演的《陌生的恋人》《心跳源计划》接连播出，她不仅挑战一人分饰两角，还首次饰演了科研工作者。宋茜认为：“人就是应该一直挑战自己。”也正是这种独立自主、勇敢向前的拼劲，成就了现在的她。

在《陌生的恋人》中，宋茜一人分饰两角，她既要饰演优雅高贵的小提琴家罗芊怡，又要饰演勇敢智慧的跳脱女孩宋小冬，“能在同一时间内演绎两种完全不同的人生，对我来说是一次特别的经历。”为了更好地进入角色，宋茜在开拍前做了许多准备工作。她观看了与艺术家相关的纪录片，了解、体会他们对音乐的热爱，“我还去上了小提琴课，真实地去观察和体验小提琴家的生活”。这些都帮助她更好诠释醉心于音乐的小提琴家罗芊怡。



小小爸爸



刘大雷是一个中年快递员，即将开启中年婚姻时，自己失散多年的儿子意外出现。为了打消儿子对自己的抵触，刘大雷使出浑身解数，不料却被儿子看到不堪的一面。一心要树立榜样的父亲如何扭转形象？中年的婚姻又将何去何从？

中央电视台(六套)00:15播出

剧中宋小冬有时会扮演罗芊怡，罗芊怡有时也会反过来扮演宋小冬，虽然两个人外貌一致，但她们的性格、习惯等完全不同。为了让观众可以区分这两个角色，宋茜特意与导演、服装师、化妆师进行沟通，在角色的外型上做出区别，“角色在眉毛和发型上都有独特的小巧思”。除了外在妆容，宋茜还注重在情绪和状态上的区别，“罗芊怡是气场强大的、眼神凌厉的，小冬是柔和的、灵动的”。正是宋茜对这些细节的把握，才塑造出两个活灵活现的角色。

宋茜在热播剧《心跳源计划》中饰演耿直严谨的科研工作者裘佳宁。宋茜表示，自己选择饰演这样职业感鲜明的女性角色，并不完全是因为新鲜感，“更多的是想让女科学家这个职业被观众看到，也借此把坚持事业、独立自信的女性角色带给观众”。裘佳宁一心攻克难题，不仅是想向科学界证明自己的实力，更是想让祖国在生物科学界奠定基础，她受到老一辈科学家的感召，坚决捍卫祖国的科研成果。宋茜认为，这样的女性角色在当下而言，有着极为重要的意义，“希望越来越多的人可以关注到每一个科研成果背后，都有一群伟大的人在付出着”。



当被问及罗芊怡、宋小冬与裘佳宁这3个角色更偏爱哪一个时，宋茜表示，无论是这3个角色，还是以往所饰演的角色，宋茜都将她们看作自己的朋友，“我喜欢她们身上的每个优点、缺点。”谈及今后角色与作品的挑选，宋茜表示除了秉持一直挑战自己的原则外，也很看重剧本内容，“我觉得相比题材，剧本内容更重要，真正有品质的内容可以为观众带来幸福感和力量”。 韩平

生财有道

中央电视台(二套)19:00播出

夏日经济系列——阳山桃源乐夏天
水蜜桃是蔷薇科、桃属植物，原产于中国，是中国最古老的果树之一。而地处苏南地区的阳山镇，素有“水蜜桃之乡”的美誉，说起它的水蜜桃种植，据说已

有800多年的历史了。在阳山，几乎家家户户都种有水蜜桃，这里的水蜜桃获得了“中国名牌农产品”、“中国驰名商标”等荣誉称号。水蜜桃为当地老百姓带来了可观的经济效益。

夕阳红

中央电视台(十二套)8:25播出

数字时代“乘风破浪”的爷爷奶奶
智能手机的普及和自助机器的增多，让我们的生活更加便捷，在数字化时代，

老年人也开始适应和享受智能化生活。本期节目嘉宾通过生活中常见的事物，教老年观众如何在数字时代乘风破浪。

法律讲堂

中央电视台(十二套)18:50播出

网络男友套路深 通过两起犯罪分子以恋爱之名骗取女孩钱财的案例，

讲解普通民事纠纷与诈骗罪的区别和缓刑的相关法律规定。



★中央电视台(一)

20:06 特约剧场
22:38 专题节目

★中央电视台(三)

19:30 越战越勇
20:59 黄金100秒
21:58 回声嘹亮
22:59 综艺喜乐汇

★中央电视台(五)

19:30 2020东京奥运会
游泳比赛精选
20:30 2020东京奥运会
射击比赛精选

★中央电视台(六)

18:23 故事片：杀出重围
20:15 故事片：叶问(四)
22:20 译制片：
虎口脱险(法国)

★中央电视台(八)

19:30 黄金强档剧场：
大决战
23:57 深夜剧场：
一念向北

★中央电视台(十)

19:33 2021美味暑期
20:12 自然传奇
21:12 探索·发现
22:02 奥秘

★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：新世界
★辽宁卫视
19:35 剧场：爱的追踪
21:05 有请主角儿

★吉林卫视

19:33 剧场：百炼成钢
21:19 欢乐送

★江苏卫视

19:30 剧场：心跳源计划
★安徽卫视
19:33 剧场：小舍得

(节目如有变动，以当天播出为准)