



向专业运动员致敬

——访电视剧《冰雪之名》主演梁洁

评价她。短道速滑如同F1赛场上的赛车，是速度与激情的碰撞，同时它也是一项刺激与危险并存的运动。梁洁演活了金莹的坚韧与英姿，其实在饰演角色之前，她是一个零基础的“冰雪运动小白”。《冰雪之名》是她的冰雪“初体验”。为此她特意去了解了这个项目相关的比赛规则和背景知识，也观看了许多专业运动员的视频进行学习。正式开拍前，还跟随专业的工作人员对短道速滑的技术动作、滑行姿势等进行了数月的实战训练，希望尽可能还原这项运动的专业性。最为困难的是在冰场上展现专业运动员快速滑行的瞬间，第一次上冰时摔倒的情景仍历历在目，“非常笨拙也很狼狈，当时没法想像该怎么演好专业运动员的速度感。”后来在工作人员们的帮助下她一次次练习，如同金莹一样摔倒又爬起，“直到能够自由滑行的那一刻，我感受

到了前所未有的快乐。”

通过这部剧，梁洁很感慨，她更多地体会到了专业运动员们的不易，特别是在日复一日的训练中顶着伤病与压力，真的非常难熬。“可想而知，如今奋战在为国争光赛场上的每一位运动员，背后付出多大的心血，我对他们由衷地敬佩。”

拍戏的这份收获使她在观看北京冬奥会时也有了更多真切的感觉。梁洁印象最深刻的一场比赛，就是中国短道速滑队的收官之战——男子5000米接力决赛。她的心情跟随着中国队的表现起伏。“看到中国队摔倒那一刻，我的心也跟着揪了起来，所幸没有运动员受伤。大家最后都在奋力追赶，坚持完成比赛。这个时候，结果反而没那么重要了，重要的是运动员那份永不言弃、勇往直前的竞技精神，中国队就是最棒的！”程韬宇

电视剧《冰雪之名》在总台央视电视剧频道、北京卫视播出后，引发观众对花样滑冰与短道速滑项目的热情。在这部剧的下半部分中，梁洁饰演的金莹是一个坚韧顽强、敢于为梦想拼搏的短道少女。她从小就热爱短道速滑，年少立志，在归国以后毅然加入青年短道训练营，开启了自己的追梦之路。

“金莹真的太帅了！”网友们纷纷这样



李雷和韩梅梅

运动全能的中学女汉子韩梅梅(张子枫饰)，各项成绩尚可，但一提起英语就头疼得要命。在结束了快乐的初中生活后，韩梅梅和魏华(成梓宁饰)、林涛(李家成饰)等一起升上了高中，同时还有李雷(张逸杰饰)。

上了高中后的李雷已是脱胎换骨，从一个不起眼的小男生变成了又高又帅的男神，还有一口英伦范的纯正英语。韩梅梅也是不知不觉地喜欢上了李雷，却迟迟不敢开口，于是古灵精怪的她制定出各种作战计划，意图攻陷李雷。然而，天有不测风云，一场又一场的麻烦和变故，接二连三地降落在他们身上……多年后，韩梅梅和李雷，还能牵手吗？

中央电视台(六套)15:25播出

动画大放映

中央电视台(十四套)18:17播出

冰球旋风 动画片《冰球旋风》将故事舞台置于北京这一充满奇迹的“冬奥之城”，从新时代青少年的新视角，

还原了这座千年古都的历史风韵，同时又彰显出现代都市日新月异的蓬勃风貌。

乡土中国

中央电视台(十七套)12:35播出

味在故乡里 刺头菠萝，专跟人类对着干；巴马香猪，听说它很蠢，你只是听说；丹巴女王牛与嘉绒藏族，在这个具有“尊女”之

俗的地方，女人便是家中旗帜；孤独牡蛎，不甘孤独为宿命，开启寻光之旅。且看4位“大神”如何各显神通，展现自我价值。

法律讲堂

中央电视台(十二套)18:50播出

来了，民法典：“转让妻子”协议 通过丈夫与妻子的情人签署转让

妻子协议的荒唐案例，讲解民法典实施后有关无效合同的条款。

今日看点



- ★中央电视台(一)
- 20:00 2022中国诗词大会
- 22:38 开讲啦
- ★中央电视台(三)
- 19:05 中国文艺报道
- 21:30 开门大吉
- 22:25 国家宝藏
- ★中央电视台(五)
- 18:00 体育新闻
- 22:50 2021/2022赛季德国足球甲级联赛第26轮
- ★中央电视台(六)
- 17:48 故事片：中国机长
- 20:13 故事片：革命者
- 22:23 译制片：匹诺曹(意大利)
- ★中央电视台(八)
- 19:30 黄金强档剧场：人世间
- 23:53 深夜剧场：了不起的女孩
- ★中央电视台(十)
- 19:31 透视新科技
- 20:10 科学动物园
- 21:10 探索·发现
- 22:10 大千世界
- ★中央电视台(十二)
- 18:50 法律讲堂
- 19:22 现场
- 20:05 心理访谈
- 20:47 道德观察
- ★重庆卫视
- 19:33 剧场：零下三十八度
- ★辽宁卫视
- 19:35 剧场：花开山乡
- ★吉林卫视
- 19:33 剧场：乔家的儿女
- ★江苏卫视
- 19:30 剧场：人世间

(节目如有变动,以当天播出为准)