

何润东：不畏踏出舒适圈

演员何润东今年颠覆了大众以往对他印象，将个人经历融入角色之中，在《浮图缘》中饰演了性格复杂的福王慕容高观。

比起担心观众无法接受自己饰演反派，他更担忧沉浸于舒适圈中，错失机会去欣赏更多样的人生风景。何润东说：“我如果这辈子只能演这一两种英雄性的正面角色，那人生的旅程可能就亏大了。”

演员之外，何润东还有健身达人、导演、歌手等多个标签，认真地去做自己认定的事情，不随意摆烂，也不强行内卷。他拥抱外界的种种变化，以谦逊的态度不断学习调整，更好地呈现作品给观众。他是成熟演员，有着细致到位的表演；他也随时保持新人的状态，永远在思考进步中。

吕布、步惊云、项羽……何润东以往演的角色中，很多是武功高强的硬汉形象，这一次在《浮图缘》中他突破自我，饰演的福王一角甚至可以用“孬”来形容。这一角色也许不太讨喜，但给了何润东非常大的发挥空间。“人最怕什么，最怕就是一直活在一个舒适圈里面。”何润东不限制自己演员生涯的可能性，他愿意在舒适圈外冒险，即使跌倒也无妨，只有走出规设的圈，才能拥有更广阔的世界。



听见天堂(意大利)

当命运为你关上一扇门时，往往会让你打开一扇窗。意大利男孩米克虽然出身在穷乡僻壤，但他从小就梦想成为一流的电影大师，只因他是那么地热爱电影。然而命运跟他开了一个最残酷的玩笑，米克摆弄一支枪时不幸走火，从此他只能淹没在巨大的黑暗当中。这一度令米克感到沮丧万分，仿佛活着已没有了动力。然而盲校的唐老师的一番话让米克豁然开朗，为什么音乐家在演奏时会闭上眼睛？因为那样音符会蜕变，变得更有力量。于是，米克选择了用耳朵代替眼睛，去记录他生活的点点滴滴。

中央电视台(六套)13:57播出

从饱受欺凌到“黑化”爆发，福王在前后剧情中有很大的反差，何润东演绎起来非常过瘾。他为了诠释好福王，减去一些拍摄《飞狐外传》时特意锻炼出的肌肉，削去体态的棱角，让福王前期看起来没有侵略性，更像一个自闭的“宅男”。

何润东对福王这一人物的精心设计，也是他与角色合二为一后思索出来的结果：高中时，在国外念书的他有轻度自闭症，身边没有什么朋友；到了大学，何润东主修美术，每天就把自己关在房间里面一直画画。这与福王常呆在家里做灯笼的经历十分相似。“他那种被霸凌没有自信的感觉，跟我的学生时代很像。所以我很了解他的心境。”

外表驼背、眼神闪烁、谈吐犹豫……因经历过，所以懂得那种由内而外的自卑感，何润东希望观众看剧时能发现这些用心的细节，去通过剧情与福王，与他本人对话。

如果何润东还是二十岁出头，他可能会选择逃避那些年少时的不愉快。但如今成熟的他，会把过去的遭遇当成是一种宝贵的经验，在表演中传递更多能量：“少了一些人生低谷的时刻，你就不会珍惜你平稳的时候。而且有了那些经验，我看很多事情的视角会变得更丰富。”

据网易娱乐



生财有道

中央电视台(二套)19:00播出

早餐里的中国——浙江德清：傍桥而市 味道江南

每年入秋之后，浙江省德清县新市古

镇就迎来了吃羊肉的旺季。在新市古镇，全镇经营羊肉的店铺，大大小小有50多家。每天消耗的肉羊，保守估计有100头。

今日看点

全景自然与魅力万象

中央电视台(九套)17:00播出

神秘王国

本系列展现的是一群小型超级动物英雄的风采。在人类眼中，它们不值一提，可是在神秘的王国，它们却所向披靡。和我们所熟悉的那些大型动物相比，它们更加足智多谋，更加勇敢无畏。

法律讲堂

中央电视台(十二套)18:50播出

“造谣”的代价

通过两例因造谣而引发的案件，

介绍编造、故意传播虚假信息罪和寻衅滋事罪等相关法律知识点。



★中央电视台(一)

20:06 特约剧场
22:34 中国国宝大会

★中央电视台(三)

18:05 综艺喜乐汇
19:30 一馔千年
21:30 幸福账单

★中央电视台(五)

20:30 2022/2023卡塔尔世界杯进球集锦
22:05 2022/2023赛季斯诺克英国锦标赛

★中央电视台(六)

20:14 故事片：
广东十虎苏灿之潜龙出世

22:32 故事片：
金刚狼(三)
(美国)

★中央电视台(八)

19:30 黄金强档剧场：
向风而行
23:05 深夜剧场：
星辰大海

★中央电视台(十)

19:42 2023美味寒假
20:10 自然传奇
21:20 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 一线
20:05 天网
20:47 道德观察
19:33 剧场：武当一剑
★重庆卫视
19:35 剧场：
我和我的儿女们
★辽宁卫视
19:35 剧场：
我们这十年

(节目如有变动，以当天播出为准)