

# 刘涛：低谷时没有朋友很难撑下去

在热播剧《做自己的光》中，刘涛和秦海璐分别饰演何欢和白杨，是一对争吵不断但从未走散的好战友、好闺蜜。刘涛说：“人在低谷真的是需要朋友的，没有朋友很难撑下去。”

在过往荧屏中，刘涛大多以精英女性的形象示人，无论在生活中还是职场上都雷厉风行、独当一面。但是在《做自己的光》中，刘涛饰演的何欢却在一夜之间几乎一无所有。丈夫失踪、身负巨债、母亲患癌……当现实的残酷席卷而来，何欢选择了迎难而上。“有时候，‘不得不’是可以逼出人的无限潜能的。这个剧就是想告诉大家，无论人生怎样跌宕起伏，都不应该气馁，只要跨过这道坎，你就能做自己的光。”刘涛表示。

剧中，何欢是一名金牌主播，业务能力可以说是首屈一指。巧合的是，刘涛近年来也曾数次客串主持。刘涛坦言，这次虽然是拍戏，但是看到导播台、机器和灯光，自己还是觉得很兴奋。“主持人那个状态我是特别喜欢的，特别端正、自信。”为了贴合主持人的工作状态，刘涛私底下也向不少主持人朋友取经讨教。“我会去问他们的衣服在哪里定制的。另外我还搜了很多新闻主播的播报视频，复习了台词老师上课的时候跟我们说

的一些重点重音，算是做了不少功课的。”

在影视圈里，刘涛和秦海璐的闺蜜情一直被观众所津津乐道。现在，这份闺蜜情谊，则被她们“无缝”带入到了荧屏之中。

刘涛透露，最开始接触到这部戏时，其实更喜欢白杨这个角色。但后来自己确定出演何欢之后，导演团队就一直在寻觅白杨的人选。“当时导演就说，能够跟你搭在一起，还是那种雷厉风行的个性，然后还能压得住你的人，我就推荐了海璐，我们都觉得她再合适不过了。”

从生活中的闺蜜到剧中的闺蜜，刘涛表示根本不需要去演，而更像是感情的自然流露。“何欢和白杨的关系，和生活中我和海璐的关系挺像的。这么多年，我很感谢海璐的相依相伴，任何时候她都撑在我后面，我们就像是一体的。我觉得这辈子能收获这样一份友情，是我非常大的福气。”既然是闺蜜，自然也免不了打打闹闹。刘涛表示，秦海璐其实是一个很“挑剔”的人，对周围人的要求极高，“从这个角度来说，当她朋友还挺难的。所以她能爱我这么长时间，我真的觉得很开心。”刘涛笑着说。

据网易娱乐



## 自古英雄出少年

孤儿铁彪本性善良、坚忍耐劳，有百折不挠、永不言败的顽强意志，自小被释智和尚收留，练就了一身好武功。某天，天地会总舵主陈近南被清廷鹰犬追至释智和尚的灵应寺外，因重伤倒下，于是他把从阿尔泰手中夺回的藏有机密海防图的玉瓶交予释智。逃亡路上，面对朝廷追杀、江湖险恶，“大丈夫”顶天立地，“小媳妇”仗剑天涯。众人历经艰难困苦、生死离别，感情日渐深厚，心智更加成熟，武功也愈加高强。

中央电视台(六套)20:22播出

今日看点

## 生财有道

### 红喜棵 花椒饼 浓情夏日味道

福建省三明市这个沙溪穿城而过的美丽城市，美食文化在这里源远

流长。热米团包出红喜棵，香芝麻烤出花椒饼，传统风味不失传，手艺传承创财富。

## 自然传奇

### 大自然 24 小时

24 小时对于地球来说并不长，但就在这一天的时间里，我们的世界发生了巨大的变化。半个世界被太阳温

暖的同时，另一半则沐浴在月光之中。本片将要展现在一天时间内，世界各地大自然里发生的各种令人惊奇的动物故事。

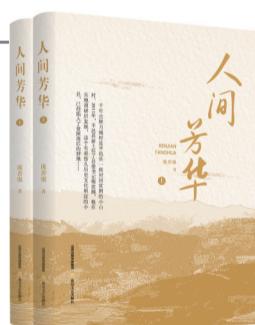
## 法律讲堂

### 被解雇的员工

通过两例因解雇员工引发的案

件，分别介绍公司规章制度的效力和非全日制用工关系等相关法律知识。

连载



112

## 人间芳华

山西出版传媒集团 北岳文艺出版社 庞善强著

梅奕瀚看着马文涛，微微一笑：“文涛同志，我想听听你今年有什么打算。”

“古家庄乡自打推广‘一村一品’，脱贫产业，目前只有南庄村已经初见成效，其他的村子从今年开始，也将相继推出‘一村一品’的发展模式。”

梅奕瀚点了点头：“哦，这个在我的预料之中。县委县政府确立了以黄花产业作为全县的主导产业，以此推动全县农业经济的发展，古家庄乡当然也不能例外。我听说以古家庄乡政府牵头，也成立了黄花专业合作社，仅仅有这个小小的合作社远远不够。从今年开始，各村至少要实现政策兜底外的贫困户人均种植一亩黄花的目标，走黄花产业与‘一村一品’融合发展的新路子，以推动全乡的脱贫攻坚任务。”

马文涛高兴地说：“梅书记，这个非常好，人人都有一亩黄花地，那我们的脱贫步伐就会加快了。我在想，等全县形成了规模化的黄花大产业，到时候该是怎样的一个盛景图，老百姓又会称呼您为‘黄花书记’。”

“老百姓们怎么称呼并不重要，重要的是他们能真正地过上好生活。”梅奕瀚看看表，“哦，月城村目前又是怎样的状况？”

“今年有30多户农民加入到了连片种植西瓜和香瓜，通过驻村干部和乡政府牵线搭桥，村委会已经和市华林超市签订了供销合同，销售的事情没有问题。如果今年试种有个大的收益，明年便能调动起群众脱贫致富的积极性。”

“很好，发展任何产业都在于运筹帷幄，未雨绸缪才可以消除群众许多的顾

虑。”梅奕瀚稍作停顿，然后话锋一转：“你知道月城村西沟采沙场提取金属钒的事吗？”

“知道。我们过去一直以为他们是从沙石中选铁粉，后来乔日娜告诉我是在选金属钒。”

“你们有没有去制止过？”

“梅书记，他们都有挖沙采石的合法手续，至于从那沙中提取什么，我们没有权力去干涉。”马文涛说，“梅书记，要不要我带您去现场看看？”

“先不要去，等我解开心里的一堆疙瘩再说，咱们先去一趟月城村。”

此时，树上有老鸹的叫声：“呱、呱、呱。”但只这老鸹的声音有些破碎沙哑，听起来竟给人冷飕飕的感觉。马文涛向上猛抬手，那老鸹便一抖翅膀飞走了。

车至月城村外的那个土丘，那土丘上光秃秃的少了一人。梅奕瀚问：“庞庆和的儿子庞伟回来了？”

“没有。”马文涛说，“庞庆和似乎失去了信心，只是偶尔在这土丘上坐坐。”

自打乔日娜见梅奕瀚后，她再次回到月城村做蹲点扶贫工作。此后，孙财旺更是少到村委会来。马文涛正打算给孙财旺打电话，梅奕瀚向他摆了摆手。

“你知道村里的公章是谁负责保管的？”梅奕瀚问。

“据说，3年前村支书秦禄因病去世，孙财旺接任了秦禄的工作，崔三那时任村主任，他拿着公章。那一年，崔三得了脑出血，不能动弹了，吴进接任了村主任，公章便一直由孙财旺掌管。”

“走，咱们去看看崔三。”梅奕瀚话音刚落，却听得街上有人唱了起来：

风卷残云那满天刮，你别看这庙小却妖风大。

鸿占鹊巢到处是窝，可知道这池浅却王八多。

麻绳绳偏从细处断，自古这好人为啥多磨难。

素油点灯眼花花乱，有因必果有瓜它就有蔓。

梅奕瀚一听这歌声，不禁眼前一亮，便问：“这是谁在外面唱山曲？”

“梅书记，听声音应该还是村里的那个醉鬼。”

梅奕瀚三步并作两步急忙往外走，等出了村委会，却见一个人影消失在巷子里。



### ★中央电视台(一)

20:06 特约剧场

22:34 寻古中国

### ★中央电视台(三)

19:30 非常 6+1

20:57 我的艺术清单

21:50 拿手好戏

### ★中央电视台(五)

18:00 成都第31届世界大学生夏季运动会

### 赛事直播

22:35 成都第31届世界大学生夏季运动会

### 游泳决赛

### ★中央电视台(六)

18:22 故事片：

少年陈真之乱世英雄

20:22 故事片：

自古英雄出少年

22:22 译制片：

的士速递(法国)

### ★中央电视台(八)

19:30 黄金强档剧场：

### 潜行者

21:30 经典剧场：

父亲的草原母亲的河

### ★中央电视台(十)

19:31 自然传奇

20:10 探索·发现

21:20 大师列传

22:54 考古公开课

### ★中央电视台(十二)

18:50 法律讲堂

19:22 一线

20:05 天网

20:37 道德观察

### ★重庆卫视

19:33 剧场：风吹半夏

### ★辽宁卫视

19:35 剧场：不惑之旅

### ★吉林卫视

19:35 剧场：小敏家

(节目如有变动，以当天播出为准)