

# 刘宇宁：与刘涛搭档很紧张

在热播剧《做自己的光》中，刘宇宁饰演善良、仗义的蒋俊豪，与刘涛饰演的何欢上演了一出“姐弟恋”。首次出演时装剧便搭档如此成熟的专业演员，刘宇宁坦言压力巨大，“她可能发现我比较拘谨，常常约着我和导演、编剧一起交流沟通，让我整个人都放松下来，戏里戏外帮助我很多。”

剧中，刘宇宁饰演的蒋俊豪原本是一位餐厅老板，但由于欧凯歌的突然失踪，导致他欠下不少债务，最终餐厅只能被迫关停。为了还债，蒋俊豪转型当起了网络主播。实际上，刘宇宁也是厨师专业出身，而后“转战”短视频，在直播间唱歌并随之爆红。从厨师到主播，相似的经历让刘宇宁直呼“适配度满分”。

以演员的身份重新回到灶台前，也给刘宇宁带来了一次新奇的体验。他透露，由于工作繁忙，他其实已经很久没有好好给自己做顿饭了，“在家做的最多的就是方便面。”刘宇宁笑称。因此，这一次能在剧中重新拿起熟悉的炒勺，还是让他倍感亲切。“剧里面那些炒菜的戏，都是我自己上阵的，能通过过往所学让镜头中展现出来的东西更专业，感觉还挺好的。”

近几年，刘宇宁开始尝试多栖发展，除了歌手之外，更多了“演员”这一重身份，出演了《折腰》《一念关山》《安乐传》《长歌行》等不少古装剧。但在《做自己的光》中以都市人的形象与观众见面，对刘宇宁来说还是第一次。“现代剧对我来说还是更难一些，刚开机的时候也是调整了一段时间。”刘宇宁坦言，古装剧由于有服装、造型的加持，会更容易让观众投入到角色中去，更快地消除演员和角色间的隔阂，但时装剧如果也去刻意演的话，观众就会觉得没那么自然，没那么生活。“但我觉得每个行业都是熟能生巧的，现阶段对我来说只是刚刚好能完成蒋俊豪这个角色，但要说有多么游刃有余，那还需要更多适应的过程。”

而说到如何去适应角色时，刘宇宁再三感谢刘涛的帮助。剧中，刘宇宁和刘涛间有不少感情戏，“我们是第一次合作，我又是第一次演时装剧，说实话压力非常大。”而刘涛也似乎看出了刘宇宁的拘谨和紧张，常常在拍摄完成之后约着他和导演、编剧一起吃饭，“聊聊戏，聊聊生活，让我能尽快放松下来，真的很感谢涛姐。”

据网易娱乐



## ★中央电视台(一)

20:06 特约剧场  
22:34 开讲啦

## ★中央电视台(三)

19:30 夏日星光夜  
20:57 星光大道  
23:50 综艺喜乐汇

## ★中央电视台(五)

18:30 2023年女足世界杯1/4决赛  
21:00 2023年世界泳联锦标赛花样游泳

## ★中央电视台(六)

18:06 故事片：独行月球  
19:49 故事片：流浪地球  
22:22 译制片：乔乔的异想世界(美国)

## ★中央电视台(八)

19:30 黄金强档剧场：潜行者  
21:30 经典剧场：莲花楼

## ★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 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  
20:37 道德观察

## ★重庆卫视

19:33 剧场：梦华录

## ★辽宁卫视

19:35 剧场：不惑之旅

## ★吉林卫视

19:35 剧场：八零九零

(节目如有变动,以当天播出为准)



## 流浪地球

近年来，科学家们发现太阳急速衰老膨胀，短时间内包括地球在内的整个太阳系都将被太阳所吞没。为了自救，人类提出一个名为“流浪地球”的大胆计划，即倾全球之力在地球表面建造上万座发动机和转向发动机，推动地球离开太阳系，用2500年的时间奔往新家园。中国航天员刘培强在儿子刘启4岁那年前往领航员空间站，和国际同僚肩负起领航者的重任。转眼刘启长大，他带着妹妹韩朵朵偷偷跑到地表，偷开外公韩子昂的运输车，结果不仅遭到逮捕，还遭遇了全球发动机停摆的事件。

中央电视台(六套)19:49播出

今日看点

## 五星剧场

### 电影《地雷战》

该片讲述抗日战争时期，日寇不断向我抗日根据地进攻，各村民兵运

中央电视台(七套)17:45播出

用地雷战术歼灭了进犯的日军，取得反“扫荡”胜利的故事。

## 军营的味道

### 新兵入列 突破蜕变

经过3个月新训场上的摸爬滚打，新兵们的身体变得强壮，眼神变得坚毅，而他们也终于迎来了新兵结业考核。最初思想自由散漫的黄铭臻在班长的引导下，完成了从思想到作

中央电视台(七套)18:29播出

风、从行为到认知的全方面蜕变。体能较差的邓南川，在入营之初的摸底考核中大部分科目都不及格，经过3个月的不断努力，他完成了自我突破，体重减了近30斤，所有的科目成绩都在及格线以上。

## 法律讲堂

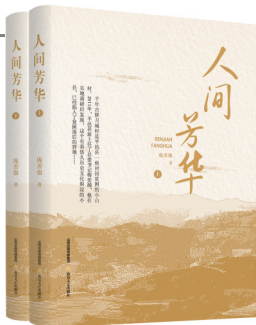
### 交通肇事的少年

通过两例因青少年交通肇事引发的

中央电视台(十二套)18:50播出

案件，分别介绍未成年人的刑事责任和交通肇事的犯罪主体等相关法律知识。

连载



## 121 人间芳华

山西出版传媒集团 北岳文艺出版社 庞善强 著

### 一件被隐瞒的冤案

马建忠接到了大女儿打来的电话。她说，最近忙得厉害，母亲则执意要自己坐客车回村里，她让父亲去乡里接一下母亲。马建忠到了古家庄乡，看看客车到站的时间还早，便沿着乡公路走走看看。当他走到一个岔口时，听得从身后猝然来了一辆车，他本能地想躲避开来，却听得一阵刹车声，他被那车撞了出去。

开车之人是梁明达，他下车后向马建忠瞟了一眼，便拨打电话。不久，乡卫生院的大夫赶到了，他们摇了摇头说，人没救了。梁明达再给保险公司和交警队分别打了电话，然后独自坐进车里。经交警部门现场勘查认定，马建忠不看后边

通行的车辆，擅自横穿马路，造成交通事故，应负主要责任。

施惠回来后，却见丈夫血淋淋的尸体，她顿时肝肠寸断痛不欲生。

马建忠的儿子马宝坤接到父亲的死讯，连夜赶了回来。偏巧，那天晚上下了一场雨，马宝坤试图寻找事故现场的蛛丝马迹，但已经没有了痕迹。马宝坤听说，父亲揭穿了月城西沟挖沙采石的阴谋，而这个梁明达正是泰鑫工程队的大老板，不禁产生了怀疑。他去县公安局报案，请求作为刑事案件调查此事，但因无法提供任何证据，最终未能立案。

梁明达肇事后，对于死者家属不闻不问。马宝坤只得去找交警部门寻求帮助，梁明达拿出8万元给了施惠。一条人命仅仅值8万元，而肇事者却逍遥法外，

马宝坤只觉得天昏地暗，一时不知该如何是好。在极度的痛苦中，马宝坤想起了父亲曾经和他讲述过的一个人，叫魏国华。此人曾在省纪委工作，10年前已经退休，其现在的住所很少有人知道。马宝坤便托在省城工作的战友四处打听，终于见到了魏国华。对于马宝坤突然来访，魏国华颇感吃惊，他没有想到自己苦苦寻找的马建忠刚有了消息，却又罹难。魏国华听了马宝坤的讲述，不禁老泪纵横。他说：“我对不起建忠，是我害了他。如果我能早一天找到他，就不会出事了。”

魏国华的情绪稳定下来后，他给省纪委打了一个电话。

马宝坤刚回月城村，县事故科的同志和梁明达都赶到了马建忠家里。梁明达痛心疾首地说：“马叔横穿马路造成不测，但是我也有一定的责任。为了弥补我的过失，我愿意拿出20万元作为马叔遇难的赔偿金，求求你们原谅我吧。”

马宝坤看着梁明达那张丑恶的嘴脸，慢慢闭上了眼睛。

马建忠出殡那天，月城村的村民异乎寻常地都出来送行。这时，一辆小轿车停在了村口，一位老人在县委书记梅奕瀚的陪伴下缓缓走了过来。马宝坤一看，

是魏国华，便赶忙迎了上去。

魏国华站在马建忠的灵柩前，不禁流下了眼泪：“建忠啊，我来看你了，这么多年了，让我找你好辛苦。建忠，我对不起你啊！”

梅奕瀚也走到灵柩前，此时他内心复杂的情愫无法表达，便深深鞠了一躬，说：“马老，请您一路走好。”梅奕瀚扶着魏国华微微颤抖的身子，又说：“魏老，请您节哀。”

魏国华面向月城村的村民说：“有一件事情，一件过去了40多年的事，马建忠一直替我背着一个沉重的包袱，我现在该讲出来了，压在建忠头上的这个包袱可以放下了。”接下来，魏国华便讲述了那段被马建忠隐瞒了四十多年的故事。

1963年，马建忠大学毕业后，被分配到了刚设立的云中专区监测委员会，和魏国华在一个办公室工作。“文革”开始后，监测委员会也在风雨飘摇中解散了。当时，红卫兵奔赴各部门查抄材料，魏国华不在办公室，他的抽屉里放着一本书《钢铁是怎样炼成的》。情急之下，马建忠说，这本书是他去看焚烧查抄的书时，趁机偷着拿回来的，为此他落得个人狱。