

章若楠：提起《照明商店》长镜头就慌

由蔡耳朵执导，章若楠、白宇帆主演的电影《照明商店》已在全国上映。片中，章若楠饰演的女主角许念是一名护士，她和男友搬进一家公寓，却发现公寓里的每个人都有不可言说的秘密。甜美清纯的章若楠自从凭借影片《悲伤逆流成河》中的角色顾森湘出道以来，出演了《机智的上半场》《照亮你》等不同的影视作品，被誉为“甜美的笑容特别治愈”。但这次有评论表示，恭喜章若楠走出了自己“青春甜美爱情片”的舒适区，她在这部影片中，通过一场边吃三明治边哭的戏，随着镜头的推进演出了层次感。

章若楠回顾了片中吃三明治的戏，导演用了一镜到底的长镜头拍摄，既兴奋又紧张，“脑袋嗡一下”，再加上经历过现场表演7级“瞳孔地震”后，她认为《照明商店》可能是她演得最好的一部戏，对她的表演来说是一次进阶。说完她也补充道，“相较于之前的作品来说比较好，希望更好的能在下一部”。

章若楠看完《照明商店》剧本后，感觉这个故事治愈，有起鸡皮疙瘩的感觉。这次出演姜草同名漫画改编的电影，对于章

若楠来说是一个很好的机会，因为这与她之前演的爱情片不太一样，虽然也都饰演情侣，但这次不只是讲爱情，它讲的是爱，这份爱甚至超越了生死，情感立意很深。

影片前半部分很惊悚，对于章若楠来说，这次拍摄惊悚戏份最大的挑战是如何演出来让观众觉得你真的在害怕，而不是在表演害怕。“不要自己演自己被吓到”，章若楠说，拍摄的时候，演员面对的往往只有一台机器，很多时候是无实物表演，需要强大的信念感。

章若楠坦言，拍摄时她需要和导演多沟通多探讨。拍完《照明商店》之后，她学会了自己思考，也收获了对表演的信心。她觉得这件事情很重要，“因为我曾是个很需要帮助的人，需要外界力量”。

自从2017年拍摄电影处女作《悲伤逆流成河》至今，章若楠已经出演过多部影视作品，她认为自己要想提升表演，还需要一些磨练、一些时间。她笑着回忆，“在拍其他电影的时候，有导演曾说，章若楠的表演就是那种20条里面总有一条是不错的。”

据网易娱乐



侍神令

穿行于人妖两界的阴阳师清明，因与一众妖怪缔结契约酿成大祸，深陷危机。清明背负世人对他与妖为盟的指责，挣扎于为人的善良本性、为妖的强大诱惑之中。

好在和百旎曾缔结侍神令而心有归处的他，坚持以自己的方式守护平京城。当汇聚妖力的鳞石失窃、妖皇企图卷土重来的阴谋浮出水面，两界大战一触即发。在风云突变、局势动荡的危急时刻，清明恍然发现，自己人妖混血的身份，竟是这一切灾祸的关键。

中央电视台(六套)19:45播出

军营的味道

炊事班的拿手好戏 战争年代，炊事班在送饭路上俘虏敌人的故事层出不穷，现在的炊事班拿手好戏也是个精彩。避光散烟灶，是在实战中创造的保留项目。炒土豆丝是再普通不

中央电视台(七套)18:29播出

过的家常菜，是每个炊事班必须掌握的技术，但掐着秒表炒土豆丝，天南地北的两个炊事班正在隔空对决。紧急备餐是炊事班的基本技能，陆军和空军的紧急备餐又有什么不同呢？

夕阳红

我活着并快乐着 云南昆明绿洲艺术团时隔10年之后再次排演诗朗诵《我活着》，这个表演

中央电视台(十二套)08:35播出

对团员们来说有着非同一般的意义，因为他们都是癌症患者，每个团员和艺术团之间都有着一段难以磨灭的记忆。

法律讲堂

悲剧父亲荒唐儿 通过一起因家庭矛盾父亲杀死儿

中央电视台(十二套)18:50播出

子的案件，讲解过失致人死亡罪和故意伤害罪的区别。

今日看点

- ★中央电视台(一)
- 20:06 特约剧场
- 23:34 开讲啦
- ★中央电视台(三)
- 19:30 星光大道
- 20:57 幸福账单
- 21:54 我爱满堂彩
- ★中央电视台(五)
- 19:35 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第23轮
- 21:45 体育世界年终特别节目
- ★中央电视台(六)
- 18:29 故事片：寒战2
- 19:45 故事片：侍神令
- 22:22 译制片：阿丽塔：战斗天使(美国)
- ★中央电视台(八)
- 19:30 黄金强档剧场：繁花
- 21:30 经典剧场：鸣龙少年
- ★中央电视台(十)
- 18:54 味道
- 19:16 透视新科技
- 20:15 自然传奇
- 21:31 探索·发现
- ★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
- 19:35 剧场：龙城
- ★山西卫视
- 19:33 剧场：我们的日子
- ★辽宁卫视
- 19:33 剧场：抬头见喜

(节目如有变动,以当天播出为准)