

T6 教育频道 | 百医百顺

新年“动起来”

新年伊始,在您的计划中,有没有准备“动起来”的健康计划?马上将迎来小寒节气,这是一年中寒寒最盛的时节之一。这个时节应该如何科学有效地“动”?送您一份新年“动起来”的科学指南。从冬季运动热身的重要性到适合冬季的室内外运动推荐,再到运动装备选择以及运动时间建议,这份科学指南将带给您全方位的冬季运动提醒。

小寒节气“寒气袭人”,寒湿之邪易侵关节,从而引发很多问题——膝关节疼痛加剧、颈肩部僵硬、腰背部不适。那么中医有哪些养护原则以及预防措施?健康运动既要“动得科学”,更要学会选择保护关节的辅助工具,那么这些护具又该如何使用?

1月4日20:10播出

央视科教频道 | 探索·发现

美味东北菜



中国人对于美食的执念,千百年来从未停歇。从海洋到大地,从渔猎到农作,食物可以激发人们的创造性思维,从食物中也能看到一个地区的历史和文化。

火候足、滋味浓、分量足,说起东北菜,您的印象是怎样的?作为人口输出大省,东北地区经历了从闯关东到出关东的时代更迭,伴随外出打工潮的热火,东北菜走向全国各地。

本期节目聚焦在北京、上海打拼的东北餐饮人,通过溯源东北经典美食杀猪菜、东北烧烤、铁锅炖大鹅和酸菜水饺,展现东北美食烹饪技艺和乡土风情的同时,也向观众呈现出东北菜在大都市里的别样魅力,以及东北餐饮人勤劳、热情、团结与执着的内核精神。

1月3日21:44播出

《幸福来敲门》解锁欢乐密码

假日听相声 幸福来报到



张鹤擎、刘喆、郭琦瑶表演《八扇屏》

本期《幸福来敲门》恰逢元旦假期,节目特别策划了一场笑点密集、看点十足的相声盛宴,用诙谐幽默的表演陪您度过一段轻松惬意的假期时光。

节目中,张鹤擎与刘喆搭档带来相声《我叫张婉莲》,作品巧妙拆解了听相声与听鼓曲的核心差异——从台上演员与观众的互动节奏,到台下观众截然不同的叫好方式,都被两位演员演绎得妙趣横生。更令人眼前一亮的是,相声演员张鹤擎跨界挑战白派京韵大鼓《黛玉焚稿》选段,还特意为自己取了“张婉莲”的艺名,韵味十足的演唱与相声的诙谐感碰撞出独特火花。此外,作品还邀请三位实力助演嘉宾——琵琶演员郭琦瑶、四胡演员田龙启(著名三弦圣手韩宝利的外孙)与坠胡演员赵绮龙,三人与主演默契配合,呈现了相声贯



郎昊辰、张九林表演《精神内耗》

出的古装武侠剧本,用荒诞的剧情、搞笑的台词引爆笑点。穆龙行、张龙生搭档带来的《捉放曹》,在传统相声的基础上融入现代潮流元素,老段子玩出新花样。郎昊辰与张九林表演的《精神内耗》,通过好朋友因一句不经意的话产生误会的小故事,以幽默的方式探讨人际交

往,传递出“真正的友谊贵在毫无猜忌、彼此信任”的温暖主旨,笑点中藏着治愈力量。这个元旦,不必远行扎堆,敬请锁定1月2日21:20天津卫视播出的《幸福来敲门》,让一场集传统韵味、跨界创意与温暖内核于一体的相声盛宴,为您的假期增添满满欢乐。

天津卫视《非你莫属》聚焦创业群体

“柔弱”长姐扛起家庭重担 闯出事业天地



李东梅、虎林峰在节目录制现场

幼年生父离世,少年继父重病,身为长姐的她用不到90斤的身板扛起了姐妹们的未来。天津卫视本期《非你莫属》“创业面对面”节目中,让我们一起走进李东梅“长姐如母”的故事。

“长姐如母”的女性力量

6岁时李东梅的生父去世,母亲带着她和妹妹改嫁。在重组家庭里,李东梅又有4个弟妹。李东梅16岁时,继父又患重病,家中失去了主要经济来源。不想看着父母为了生计操劳的李东梅主动辍学,在养殖场打工,供养弟妹读书。7年青春,她毫无怨言,只为担起“长姐如母”的责任。

随着弟妹长大,30岁的李东梅做起了北漂,偶然机缘下应聘到了紫光园做服务员,并在这里吃到了人生的第一个生日蛋糕,感受到了“家”的温



张子航现场求职

暖。凭借勤奋与真诚,李东梅逐步成长为店长、经理,直至新零售负责人。2018年,李东梅洞察到顾客希望将美食寄给远方亲人的需求,牵头研发筋头巴脑、羊蝎子等标准化产品,团队历时300余次测试,突破标准化工艺难题,让紫光园的味道走出北京,抚慰更多人的胃与心。

新零售副总虎林峰表示,在董事长“大胆尝试,责任我来担”的支持下,团队最终攻克技

术难关,产品上市10分钟即售出5万袋。特殊时期,这些产品成为无数家庭的“安心餐”。如今,紫光园的筋头巴脑、羊蝎子已通过电商平台走向全国,并搭配奶皮子酸奶等新品,让奔波的人吃上一顿好饭,让牵挂的人收到一份温暖心意。

善良也要有锋芒

节目中,另外一位嘉宾现场求职。张子航,21岁,毕业于

广州现代信息工程职业技术学院软件技术专业,他希望寻找一份与模特、传媒、自媒体相关的工作。张子航分享了自己“善良也要有锋芒”的经历,让企业家们看到了他的潜力。可是他带来的舞蹈才艺却被认为努力有余张力不足。最终,他能否获得心仪的岗位?

更多精彩内容,敬请收看1月4日21:20天津卫视播出的《非你莫属》。

T4 都市频道 | 健康直播间

新年“健”议 保护眼健康



本期《健康直播间》继续播出“2026新年‘健’议”特别节目。

眼睛是感知世界的“第一扇窗”,让我们看见万千精彩。本期节目的这份新“健”议就来关注如何用新的理念、新的方法,守护全生命周期眼健康。为什么要强调“全生命周期”这个概念?针对学龄前孩子和儿童青少年,视力诊所的眼健康管理侧重点分别是什么?对于中青年人和老年人来说,眼健康管理重点又是什么?面对全生命周期都可能出现的 eye health 问题,不同年龄段的朋友在日常生活中应该注意什么?

本期节目特别邀请天津市眼科医院视光中心主任李丽华和视光中心和平路分中心主任苑书怡,聊聊“视光诊所守护全生命周期眼健康”的话题。

首播:1月3日19:45

重播:1月10日23:45

探索妇产医疗新范式

本期节目聚焦天津妇产医疗领域的全新亮点——天津市中心妇产科医院国际诊疗中心,一同解锁高品质妇产医疗的全新形态,为大家送上新年首份实用健康指南。

国际诊疗中心是在怎样的背景下成立的?核心理念又是什么?中心具体服务哪些人群?开诊到现在运营情况是怎样的?全周期健康管理和传统医疗服务相比,最大的差别在哪儿?哪些落地服务能切实提升海内外患者的就医体验?国际诊疗中心的未来愿景是什么?医院接下来会重点往哪些方向发力?

本期节目特别邀请天津市中心妇产科医院党委书记胡元晶,门诊办公室副主任、国际诊疗中心负责人陈蕾伊,和平院区护士长、主管护师梅娜,聊聊“探索全周期高品质妇产医疗新范式”的话题。

首播:1月4日19:45

重播:1月11日23:45

剧情摘要

56集电视剧

大盛魁

第19集 香玉拒绝了费公子的亲事,向父亲坦陈了自己与王相卿相爱的事实。孙书同无奈,只得上费府请求退婚,不料却等来了康熙“赐婚”的诏书。山西太谷,整个孙家都沉浸在“赐婚”的喜悦之中。惟独香玉沉浸在为王相卿的万般思念之中,甚至动了轻生之念,可她很快就压制住了这个念头,因为她发现自己已经怀孕了。

第20集 香玉怀孕的消息对于母亲屈氏、孙文举和老舅屈有财来说不亚于一声晴天霹雳,全家人都慌作一团,此事一旦传出,孙家便犯下欺君大罪。为了避祸,孙文举和屈有财不约而同地想到,只有香玉死掉才能保住孙家。但是还未等孙文举把毒药送过去,香玉的绣楼就莫名地起了大火,香玉葬身火海。

第21集 武家堡村,王相卿姐姐家,半夜三更突然有人敲门,王相卿姐姐疑惑地开门,发现竟是屈有财,他将一个人托付给了姐姐菊花和姐夫杜志康,并叮嘱他们此事关系重大,万万不可走漏风声。此人正是香玉。如今屈有财要去南方,无法暗中照顾即将临盆的香玉,不得不来求他们。

第22集 在凤娘客栈外,大盛魁的驼队正欲饮水,恰与孙家的军供驼队不期而遇,孙家以民

应让军为由,要先给自己的骆驼饮水,双方争执起来。王相卿与孙文举再次相对,仇人相见分外眼红,孙文举痛斥王相卿害死了自己的妹妹,双方大打出手,孙家虽人多势众,王相卿毫不畏惧,被打断了腿,凤娘冲出身相挡。

第23集 王相卿在凤娘客栈养伤,凤娘无微不至的关怀照顾令王相卿感动。老采头来看望王相卿,告诫他,草原上商机转瞬即逝,大盛魁不能缺了王相卿。王相卿明白了师傅的苦心,打上夹板让毛蛋赶车上路了。暴雨突至,大盛魁存在客栈院里的货物泡了汤。回到草原的王相卿认识到买卖做大了,该有自己的库房了。他命张杰来办理此事。

第24集 两年后,大盛魁不仅建了自己的库房,还建起了乌里雅苏台总柜。蔡荣祥弄清了大盛魁做草原赊账买卖的方法和利润,决定由军转民,介入草原民用市场。孙文举从《诗经》“螟蛉有子,果赢负之”的诗句中受到启发,决定先利用大盛魁,再吃掉大盛魁。他委托郭德义传话给王相卿,表示孙家愿意入股大盛魁,出银十万两,让三分红利。这个提议让大盛魁所有人动心,王相卿却是态度冷淡。

天津卫视快乐生活剧场1月2日至4日19:30每天播出二集

40集电视剧

如锦

第25集 如锦给兆亮15万,却只给兆康3千元,兆康不服气,指称自己才是母亲的儿子、曹家的骨肉,他有权利要求一笔创业基金,如锦不为所动。

第26集 曹兆康说服秦可儿合伙投资“痴古斋记”古玩店。蕙兰每天夜里持续到废园照顾晓娟,随后得知如锦当年生的是女娃而非兆康。经一番处罚惩戒,蕙兰说她心甘情愿照顾晓娟,以换取晓娟的自由。

第27集 蕙兰无意中听到了招娣和菊嫂竟是母女关系,且发觉招娣当过童养媳,幼年受过养家虐待。皓天的考古队因意外而折回,余春荣心疼皓天,又因当铺出现遭人以假瓶讹诈事件,遂要皓天助一臂之力,与他一起揪出骗子。

第28集 蕙兰自从嫁进来就不受尊重,干脆扮狐仙捉弄兆康,吓得兆康夺门而出。土鳖找来法师要斩妖除魔,蕙兰躲回娘家。蕙兰回到娘家,打算不再回婆家了,余春荣才告诉蕙兰,如锦是她的亲娘。

第29集 到了赎当日,春荣召集同行多人当众砸毁假瓶,不料却引来了曹兆康出面为骗子说项,指春荣砸毁了他人的出当物,应该赔钱,开口就是一万元。春荣这才知道真正讹诈自己的人竟是自己的女婿,痛心不已。他拿出没被砸掉的原当物还给兆康,兆康没想到春

荣“倒脱靴”留了一手,灰头土脸。

第30集 蕙兰来到曹家大祠堂,一名看守祠堂的宗亲大老把曹庆祥大骂一顿,指他盗挖曹家一支脉古墓,却没把墓中宝物交到祠堂宗亲会,不配为曹家子孙。土鳖管理曹庆祥的秘密作坊,却瞒着曹庆祥,掉包拿真品卖给老外,竟卖到春荣手里。

第31集 土鳖带着一票人蒙面偷纪松寿的研究室,临走被皓天发觉,皓天要阻止反而被打昏,并被戴上面巾栽赃是同伙。双方的打斗声惊动了巡逻警察,皓天果然被当成是歹徒,当场被带走,并以监守自盗之名遭拘禁。蕙兰偷偷进入曹庆祥的密室,要查看公公的收藏,没想到竟被曹庆祥撞见。

第32集 正因为春风得意楼的大权交到了蕙兰手上,蕙兰才得以发现春风楼已被兆康抵押。秦可儿认为自己也是受害者,潜逃之前,她先到狱所探望皓天,告诉皓天她已留下了一笔钱给律师,要为他打官司。

第33集 如锦与蕙兰将春风得意楼出售,以偿还兆康所欠下的所有债款。兆康被如锦教训,心情坏透了,喝醉酒去到土鳖草屋,没想到又撞见晓娟,他大骂两人不知廉耻。晓娟没好气,脱口而出,说土鳖才是他的亲爹。

T2 文艺频道多彩剧场1月2日至4日19:35每天播出三集

36集电视剧

擒狼

第10集 薛红狼为给胭脂马送聘礼来询问大金牙的意见,提及给黄一飞写信的事,黄一飞并未回信。薛红狼感觉胭脂马很像马伏萌。

第11集 章士光来到胭脂寨,希望胭脂马投靠自己,未果后又挑拨胭脂马与解放军的关系,被奚落一番。

第12集 薛红狼闯入胭脂寨山下的黄村,大造声势逼胭脂马露面。胭脂马让手下暗中埋伏,自己单刀赴会。胭脂马孤身与薛红狼手下作战,薛红狼却不让手下开枪。

第13集 满天星不让薛红狼动黄一飞,章士光也不信任黄一飞。章士光拉出一人,说是解放军,让黄一飞杀掉作为投名状。正僵持间,薛红狼却一枪将此人打死,原来此人是偷偷给薛红狼送情报的满天星手下。

第14集 薛红狼再次来到胭脂寨提亲,并透露大地惊雷计划,想要说服胭脂马。胭脂马顺势制定计划,利用此次大地惊雷计划,与解放军配合。

第15集 黄一飞潜入暗道,发现了发报机与一本写有金藤兰名字的语文课本。失踪的胖大海突然回来,说自己是被王屠户绑架,并说金藤兰曾让他帮忙联系王屠户。

第16集 胭脂马带领黄一飞

一行伏击满天星的运粮队,击毙军师,抢回粮食。上戈村中的奸细开枪打伤陈五,黄一飞带粮食回来,村民们幡然醒悟。

第17集 土匪来报,解放军攀上了雷崖山,满天星决定逃跑。他在黄一飞身上装上重金买来的定时炸弹,自己逃往后山。周正阳带人前去追赶满天星,留下毛向东折箭。

第18集 黄一飞为了帮胭脂马逃过薛红狼的逼婚,提出要娶她为妻,以安抚胭脂寨上下,令她们放心投诚解放军,这样才能得到秀林大部队的支援。胭脂马为了保护胭脂寨,接受求婚。

第19集 胭脂马加入解放军一事尘埃落定,便一直催促黄一飞成亲。黄一飞心中放不下马伏萌,又因当初求婚是迫于形势,想悔婚,于是向周正阳提出要去抗美援朝。

第20集 章世光带薛红狼参观自己的战利品,并许诺分薛红狼一半,薛红狼彻底心服口服。章士光透露,自己准备实施一个名为“猛禽”的新计划。

第21集 金藤兰率领众匪,企图通过密道袭击即将举行的抗美援朝志愿军授旗壮行仪式。在交火中,毛向东为救众人,英勇牺牲。

T3 影视频道强档剧场1月2日至4日19:00每天播出四集

本版所刊节目如有变动,以实际播出为准。