

央视播出纪录片《大西北》

聚焦区域发展 呈现大美西北

中央广播电视总台华语环球节目中心精心策划,推出聚焦新时代西部大开发和区域协调发展的大型纪录片——《大西北》,以陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆五省(区)为叙事核心,展现西北地区在推进中国式现代化进程中的使命担当与生动实践。

今天的大西北,守护并创造着我们的美好生活。当陕北的煤炼出了华中的钢,当新疆的气温暖了华北的冬,当塞北的风点亮了湾区的灯,当一个个地理标志产品不断丰富着国人的“粮袋子”“菜篮子”“肉案子”“果盘子”,当新时代的科技工作者接力奋斗、铸国之重器……大西北这片土地,正在不断带给世人新的惊喜。整部纪录片共十集,每集40分钟。其中,《星汉灿烂》《丹心映照》《文脉长歌》立足展现大西北源远流长的文明、红色精神传承和多元文化的融合;《石榴花开》讲述多民族交往交流交融的动人故事;《山河锦绣》《大道通衢》



《能源脉动》《厚土情深》《破茧新翼》从多维度立体巡礼西北地区在生态保护、能源保障、交通建设、乡村振兴、科技创新等领域的实践与成绩;《丝路新曲》则彰显西北地区高质量共建“一带一路”的生机与活力。

2025年9月,《大西北》片头摄制

团队深入亚洲规模最大的军马繁育基地,克服高海拔的影响,运用超高速摄影机、穿越机等设备,用镜头捕捉驰骋的骏马和牧人挥鞭策马的洒脱身影。当近千匹骏马在祁连山下驰骋,马蹄声如雷鸣,卷起漫天烟尘,观众仿佛能透过屏幕感受到大地

的震动。这激动人心的影像,不仅是西北大地磅礴生命力的展现,是西北人民昂扬奋进的生动写照,更是纪录片《大西北》传递出来的精神特质。

更多精彩内容,敬请收看CCTV-4每天18:16播出的《大西北》。

(据CCTV4微信公众号)

CCTV-9暖心上映《自从有了你》

新手父母书写当代育儿故事

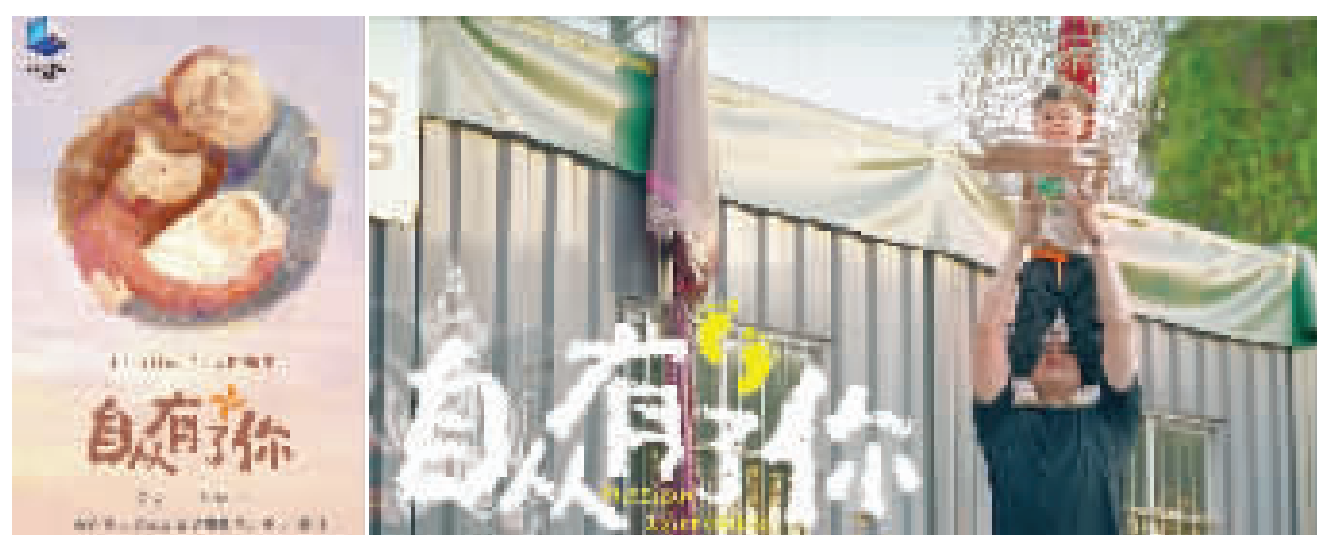
当新生命的第一声啼哭撞开家门,当“自我”与“父母”的身份在朝夕相处间悄然蜕变,中国的年轻一代正用他们的方式书写着属于这个时代的育儿故事。央视纪录频道推出7集纪录片《自从有了你》,这部作品以长达一年的“陪伴式记录”,深入中国不同地域、不同形态的家庭,用镜头捕捉育儿路上的每一次踉跄与每一次拥抱,最终汇聚成一首关于爱、成长与传承的温暖交响曲。

这是一场“看见”的温柔抵达

纪录片《自从有了你》摄制组历时近一年,进行了大规模的前期调研与样本筛选,最终精选出7个最具代表性、最能反映时代切面的故事。

这里有北京与武汉之间的“双城之恋”——观众将跟随互联网妈妈贝贝,体验她每两周一次、跨越千里的“动卧通勤”。她的行李箱里总是塞满给女儿的玩具,手机里存着无数段家中的监控回放。当职场晋升的机遇与女儿成长的依恋遇到一起,她的每一次选择都牵动人心。

这里有上海早教战场上的“蓝图与反思”——妈妈陆一帆为18个月的儿子规划了科学严谨的成长地图,却在孩子生病、家人抱恙时,第一次对“完美育儿”产生了动摇。这场始于高期待的旅程,最终引领全家走向了更松弛、更彼此滋养的相处之道。



这里有成都新手爸妈的“理论实践课”——思睿和晓峰从备孕开始就认真学习,却在实际面对那个柔软的新生命时,发现所有的知识都需要爱的温度来重新调和。他们的故事是所有父母从“知道”到“做到”的缩影。

7个家庭,从不同角度折射出当代中国育儿的丰富光谱,让更多人看见新手父母光环下的汗水,看见家庭在适应现代节奏时展现出的惊人智慧与韧性。

这是一次“成长”的公共见证

纪录片不回避生育带来的身体疼痛、经济压力、家庭矛盾与精神焦虑。镜头前,有妈妈产后情绪的低谷、有父母面对孩子生病时的无助自

责、有夫妻因疲惫而产生的琐碎争执。然而,节目的重心始终在于“成长”与“支持”。

该片细腻捕捉了无数微光时刻:爸爸第一次成功拍嗝后的如释重负,妈妈听到孩子第一声模糊的“妈妈”时百感交集的眼神,夫妻在深夜互相打气的拥抱,以及来自长辈不求回报、随时补位的坚实援手。

那些选择成为父母的年轻人,在具体的、琐碎的有时甚至有点狼狈的日常中,真切地体会着生命延续的喜悦、责任带来的成熟,以及爱所激发的无限潜能。

成为父母,固然是一场巨大的挑战,但它同时也是一场深刻的自我教育。在学习爱的过程中,年轻人学会责任、耐心与协作,从而完成一次重

要的成人礼。

这是一份“共鸣”的真诚邀约

真实自有千钧之力,温情最能抵达人心。无论屏幕前的你身处何种角色——是正在跋涉的新手父母,是默默支持的家人,还是对未来有所憧憬的年轻人,都能在这些故事里找到属于自己的共鸣与力量。

纪录片《自从有了你》正在央视纪录频道CCTV-9播出,每晚22:04首播,次日15:30重播,并通过央视视频、央视网等新媒体平台同步播出。期待与您相遇,一起感受生命延续的喜悦,共同发现那份藏在尿布、奶瓶与奔波里,平凡却伟大的爱的力量。

(据CCTV纪录微信公众号)

天津卫视 | 爱情保卫战

闪婚一年矛盾不少

郑先生和殷女士闪婚不到一年。此次来到节目,殷女士想问问丈夫,到底是因为爱自己才结婚,还是为了结婚而结婚?郑先生则认为殷女士“身在福中不知福,好日子不会好好过”,并表示“都已经结婚了,谁还会天天把爱挂在嘴边?”殷女士觉得自己已经是第二次走入婚姻了,还是希望婚姻能建立在彼此相爱的基础上,如果爱不了了,不如趁早分开。

情感导师陆琪表示:“男方在结婚的时候已经发现女方变成了别人嘲弄他的口实。但是女方身上有无怨无悔付出的气质,这是男方想索取的。男方认为女方是自己人际关系里的一个减分项,目前为止男方依然是一个‘骄纵的妈宝’。女方足够好,未来广袤的天地里有的是空间。”

1月7日22:00播出

T6教育频道 | 百医百顺

寒潮下的血管保卫战

小寒已至,寒气凛冽,我们的血管正经历着一场严峻的考验——血压的“过山车”现象、血脂的“沉默危机”。为何冬季成为心梗、脑梗的高发季?双脚冰凉、发麻的背后究竟隐藏着怎样的健康警示?

本期节目特邀血管健康领域的两位权威专家,全方位解析寒冷天气对血管系统的双重冲击,从心脏到双脚,从预警到防护,通过专业指导,为大家筑牢寒冬里的血管健康防线,让这个冬天既温暖又安心。

1月7日20:10播出

2026年天津小说广播节目时间表

时间	节目名称
06:00	大千世界
07:00	相伴好心情
08:00	古今传奇
09:00	青春旋律
10:00	视听人生
11:00	文艺名家
12:00	阳光剧场
13:00	国家故事
14:00	经典空间
15:00	视听名家
16:00	乐享下午茶
17:00	古今传奇
18:00	视听人生
19:00	大千世界
20:00	相伴好心情
21:00	青春旋律
22:00	视听名家
23:00	国家故事
24:00	经典空间

剧情摘要

56集电视剧
大盛魁

第28集 楚古拉大会继续进行,王、史、张三人对“一本一利”达成一致,孰料郭德义、李金来等大盛魁的股东强行闯入会场大闹,反对“一本一利”。王相卿无法制止内讧,大盛魁被赶出楚古拉大会。各旗争先恐后要与孙家签约,孙文举为笼络人心,让出一部分旗给结盟的中小商号。

大盛魁一败涂地,士气低落,掌柜和股东争吵不休。万般无奈,王相卿不得不把运来的货转给了孙文举。王相卿带领众兄弟含恨告别草原,返回归化。

张杰带来了好消息,俄罗斯老朋友萨瓦为沙俄新皇登基庆典订购一批高档中国瓷器和丝绸,利润极高。但按朝廷规定,私下做俄罗斯买卖会犯走私重罪。王相卿决定放手一搏,以使大盛魁翻身。

王相卿来见师傅老采头,把责任都推到了股东身上,责怪他们贪图小利,掣肘经营,却毫不提自己的过错,更不接受老采头对自己“贪心惹祸”的批评。

第29集 孙文举按部就班地展开着在草原生意的布局,同时留意着大盛魁和王相卿的动静。当他听说王相卿要去朝鲜做人参生意,不由心生疑惑。原来,人参生意是王相卿为掩盖俄罗斯生意放出的假消息。

历经千辛万苦,驼队秘密到达中俄边境。约定的时间里,萨瓦到来。不料萨瓦却告诉他们,中国朝廷已将所有需要的物品赠予了俄国沙皇,不要再要他们的货了。王相卿等人气愤而无奈,顿时陷入绝境。就在这时,孙文举出现了,他得意洋洋地告诉王相卿,自己早就弄清了他与萨瓦的交易,所以凭他皇商的地位说服皇上促成了对俄罗斯的赏赐,同时收买了驼头,一路跟踪到此。孙文举羞辱性地提出让王相卿来给他当伙计,遭到王相卿痛斥。荷枪实弹的清兵冲了进来,以缉私为名打倒了王相卿,就地销毁瓷器绸缎。

天津卫视快乐生活剧场 1月7日19:30播出

40集电视剧
如锦

第39集 皓天马不停蹄地送回特效药,兆康捡回一命。就在曹庆祥与兆康双双病重之际,土鳖伙同银行行员与捐客抵押曹家地契,低价出售曹家大宅,打算卷款潜逃。蕙兰把曹庆祥与如锦接到桃姐的鸿飞旅店安置,曹庆祥和如锦却迟迟不愿相见,也避谈对方。

第40集 如锦与蕙兰无微不至地照顾着曹庆祥,皓天发现曹庆祥是有意识的。曹庆祥用眨眼的的方式说出了谁是凶手。警方安排兆康功降土鳖,虽然最终遗憾收

34集电视剧
完美新娘

第1集 楚子夏去接多年挚友莫负春,就在子夏抵达渡口时天空出现了无数的彩蝶。这彩蝶是蝶秋制成的醉蝶香,目的是引出杀害父母的仇人楚仲轩。尹济平的二老婆见到蝶秋用两个木偶祭拜父母,便把蝶秋骂了一顿。尹济平女儿尹筱冬看不惯二妈如此对待蝶秋,当着所有人的面和尹母吵起

场,但土鳖为保护儿子,挡住了纪松寿开的一枪。曹氏宗亲打开祠堂,以如锦偷人、盗卖曹家地契、羞辱曹氏列祖列宗为由,要将曹庆祥、如锦这一支脉逐出曹家。春荣慷慨陈词,为曹庆祥和如锦解了围。兆亮找到了母亲晓娟,蕙兰、皓天办了一桌团圆饭,秦可儿牵着孩子赶来,她回来“还债”,指孩子是兆康的骨肉。如锦把孩子抱到曹庆祥面前,曹庆祥激动不已……

T2 文艺频道多彩剧场 1月7日19:35播出

36集电视剧
擒狼

第30集 金藤兰在胭脂寨中抓到逃走的马天河和黄一飞。为了安抚马天河手下,章士光当众绑了杀害刘副官的满天星。周正阳在通往秀林必经的峡谷安排人手阻击,又亲自带人盯死胭脂寨出口。金藤兰根据黄一飞的指示,发现了胭脂寨埋藏的骷髅,知道这里并非无人居住,而是被章世光屠杀后霸占。黄一飞得知军火就在黄村后,设法潜入胭脂寨,给周正阳送情报。

第31集 满天星率兵遭遇解放军伏击,马天河手下事先得到指示,见势不妙就溜。满天星气急败坏回来指责马天河,却反被章士光拿下,派去黄村巡逻。黄一飞与周正阳会合,确定军火就在黄村,但是不敢直接进攻,猜到章士光可能会在黄村设伏,于是决定借助马天河对章士光不满的情绪,与他联手打击章士光。黄一飞带着胭脂马顺利溜回胭脂寨,最后试图说服马天河投诚,却遭到满天星袭击,全军

T3 影视频道强档剧场 1月7日19:00播出

被歼灭,马天河受了重伤。**第32集** 满天星怀揣炸药,要与马天河、黄一飞、胭脂马同归于尽。危难之际,马天河舍命救下二人,与满天星共赴黄泉。马天河的部队加入了解放军的队伍,共同迎战章士光。章士光孤注一掷,被解放军剿灭殆尽。金藤兰掩护章士光逃离,自己被逮捕。对金藤兰的审讯未果,周正阳带她去曾经的小学,金藤兰深受感动。

第33集 剿匪胜利后的收尾工作,胭脂马不断向黄一飞靠拢,黄一飞却开始对她冷面相待。章士光与钟副官来到军火库,却发现军火尽数消失。章士光怀疑钟副官,钟副官对天发誓,章士光一气之下打死了钟副官。黄一飞向周正阳提出要尽快赶赴朝鲜战场,周正阳却催他先跟胭脂马结婚。章士光偷袭了一名解放军战士,抢到了一套军装。

T3 影视频道强档剧场 1月7日19:00播出

本版所刊登节目如有变动,以实际播出为准。