《创业面对面》讲述嘉宾创业故事

十年磨一“履” 农家少年上演逆袭人生

从湖南邵阳的贫困农家少年，到管理两千余人的鞋厂副总经理，再到放弃高薪、卖掉房产创立自主品牌，吴兴良用30余年时间书写了一段令人动容的逆袭人生。天津卫视本期《创业面对面》带您走进足行健品牌创始人吴兴良的创业故事。

“三百六十行，行行出状元。”初中老师的这句话被吴兴良刻进了骨子里。为学习企业管理，这个农家少年选择了一所民办学校，却因专业无法开班而转学计算机。毕业后，吴兴良进入广东一家鞋厂，从一线做起，凭借掌握的计算机和英语技能，一路成长为副总经理，年薪超过50万元。

然而，事业巅峰之际，吴兴良却决定辞职创业。2011年，他辞去高管职务，创立足行健品牌。2013年，足行健启动健康鞋定向研发。与普通鞋不同，健康鞋涉及步态分析、足弓支撑、穴位刺激等多学科交叉，市面上几乎没有现成的测试标准。团队只好自己设计实验方案：用压力垫测量足底受力分布，让不同体重、不同脚型的人反复试穿。近千人参与试穿，每人连续穿3个月以上，每天记录十余项指标。



从申报到分类界定审批，再到产品检验，以及联合6家三甲医院启动临床试验，足行健每一步都是真金白银的投入。资金耗尽时，吴兴良和妻子吕小芳卖掉了唯一的房子，一家四口过上了“一年搬一次家”的日子。夫妻二人用行动诠释了“你为我撑腰，我为你托底”的深情。

更多内容，敬请收看今天21:10天津卫视播出的《创业面对面》。

《百家讲坛》播出《食物的历史》（第二部）

一蔬一味中读懂中国人的生活智慧

对于中国人来说，蔬菜从来不只是果腹之物。它记录着四时节序的更替，承载着故土乡愁的牵挂。它见证着中华民族认识自然、利用自然的智慧，也蕴藏着为人处世的人生哲学。

《百家讲坛》系列节目《食物的历史》（第二部）精选白菜、韭菜、黄瓜、荠菜、莲藕、萝卜、蕨菜、葵菜、竹笋、芥菜等十种代表性蔬菜，以食物的历史为线索，结合诗词、小说、传说、戏曲以及主讲嘉宾彭恒礼多年田野调查的经历，带领大家追寻中国人发现食物、烹调食物、理解食物的历史足迹。透过一蔬一味，读懂中国人的生活智慧；循着千年菜香，探寻中华文明的深厚底蕴。



一碗荠菜粥为何让陆游觉得自己到了仙境

春天的荠菜，今天看来再普通不过，可在南宋大诗人陆游眼里，却是天下至味。陆游特别爱吃荠菜，还专门写诗分享自己的秘诀：盐要少放，醋要少加，再配一点生姜和肉桂。这样既能保留荠菜的鲜嫩清香，又能驱散凉拌菜的寒气。

真正让陆游着迷的，不是凉拌荠菜，而是一碗荠菜粥。把碎米熬得浓稠，出锅前放入鲜嫩荠菜，顿时清香四溢。陆游喝了一口后竟感叹：“啜来恍若在峨岷。”意思是说，仿佛来到了神仙居住的地方。一碗野菜粥真的有这么神奇吗？或许吸引陆游的，不只是味道，而是春天刚刚苏醒的气息，是田野间最鲜活的生命力。对于古人来说，荠菜不仅是一种野菜，更是春天送来的第一份礼物。

一节莲藕竟然让古人吃出了“嚼雪”的境界

提起莲，人们最熟悉的往往是《爱莲说》中的那句话：“出淤泥而不染，濯清涟而不妖。”千百年来，无数人赞美莲花的高洁品格。可很多人不知道，古人不仅爱莲花，更爱莲藕。宋代文人李流谦就是个懂得品尝莲藕的人。他在诗中描写成熟的莲藕：“君看入口处，一片疑嚼雪。”意思是说，削皮后的藕片送入口中，脆嫩清甜，仿佛在咀嚼雪花一般。

为什么古人如此喜爱莲藕？因为它不仅好吃，还特别耐储存。藕深埋于淤泥之中，天然隔绝空气，在没有冰箱的时代，能够保存很长时间。从秋天一直吃到来年春天，是古人冬季难得的新鲜蔬菜。除了凉拌鲜藕，宋人还喜欢用莲子熬羹。黄庭坚就写过莲子汤的做法：新鲜莲子去皮捣碎，慢火熬煮，汤成之后荷香隐隐，满室生香。莲花让古人看到了君子的品格，莲藕则让古人尝到了生活的滋味。原来在中国文化里，最动人的从来不只是花开时的高洁，还有扎根泥土、滋养人间的丰厚。

“咬得菜根，百事可做”咬的到底是什么菜

中国有一句流传数百年的名言：“咬得菜根，百事可做。”很多人都听过这句话，却很少有人想过：这里的“菜根”，究竟是什么菜？答案很可能就是芥菜根，也就是北方人常说的“大头菜”。在古代漫长的冬天里，普通百姓的餐桌并不丰盛。一碗粥、几个窝头，再配上一碟腌制的芥菜疙瘩，往往就是一家人的家常饭。芥菜带着几分苦味，也带着几分辛辣，是那个时代最寻常也最朴素的味道。正因为如此，古人才用“菜根”来象征清苦的生活。

到了明代，洪应明编著了讲述为人处世之道的格言小品集《菜根谭》。在他看来，一个人真正的力量不是在顺境中获得的，而是在清苦中磨炼出来的。所谓“咬得菜根”，并不只是咀嚼一种蔬菜，而是在艰难时不抱怨，在困顿时不失志，在诱惑面前守得住本心。菜根越苦，越能磨炼筋骨；人生越难，越能看见品格。

古人吃韭菜为何偏偏要用竹刀

杜甫有一句名诗：“夜雨剪春韭。”很多人以为，古人吃韭菜无非就是炒一炒，其实不然。南宋“美食家”林洪记载了一种特别讲究的吃法——凉拌春韭。做这道菜时，韭菜叶不用煮，只把较硬的根部简单焯水，然后迅速过凉，这样既保持鲜嫩，又保留清脆口感。

最有意思的是切菜。林洪特别强调要用竹刀，而不能用铁刀。为什么？因为韭菜最珍贵的是那股清香。古人认为铁刀容易带上铁腥味和杂味，会破坏韭菜本身的香气。为了吃好一把韭菜，连刀具都要精挑细选。看似普通的家常菜，却藏着古人的生活美学——吃的不只是食物，更是对细节的讲究，对时令的尊重，以及对生活的一份认真。

更多精彩内容，敬请收看今天12:00，CCTV-10《百家讲坛》播出的系列节目《食物的历史》（第二部）。

（据央视百家微信公众号）

央视播出历史文化纪录片《布达拉宫》

展现中原王朝边疆治理的历史标本

布达拉宫是世界级文化遗产，是世界海拔最高、保存最完善的宫堡式建筑群，是中国历史上中原王朝边疆治理的历史标本，更是中华各民族交流融合的历史见证。在布达拉宫的历史长河里，政治、宗教、文化、艺术等元素交织在一起，谱写了一段段传奇故事。由中央广播电视总台和西藏广播电视台联合倾力打造的大型历史文化纪录片《布达拉宫》于6月29日18:10在央视中文国际频道（CCTV-4）首播、6月29日至7月5日在央视纪录频道（CCTV-9）22:05播出，央视综合频道将择期重播，央视频全网首发。CGTN英语频道将于7月3日至7月9日13:00播出英文版。

七大篇章构筑宏大立体叙事

纪录片《布达拉宫》共七集，全篇以世界文化遗产布达拉宫为叙事载体，穿越千年雪域风云，全景式呈现西藏与祖国命运与共的历史画卷。纪录片以七大篇章——“根脉”“重建”“风波”“正名”“掣签”“变局”“新生”为脉络，构筑起宏大的立体叙事。全篇以布达拉宫千年岁月沧桑为轴，系统呈现了藏传佛教中国化的时光脚步，生动讲述了历代中央政府对西藏地方的治理史，深刻阐释了塑造中华民族命运共同体的内在逻辑，全面反映了中国共产党在西藏尊重宗教信仰自由，实行民族文化保护政策，让西藏人民真正享受到充分发展的权利，展现了社会主义新西藏在新时代的崭新面貌。

布达拉宫的历史是一部汉藏及中华民族多元文化交往、交流、交融的历史，是一部西藏地方与中央政府的关系史，更是一部西藏地方与祖国命运相连、生死相依的血脉史。纪录片以文成公主进藏为历史起点，一直讲述到中华人民共和国成立，以及在新时代西藏各族人民的幸福生活。这一纵贯千年的宏大叙事，清晰地勾勒出一条历史主线——西藏自古以来就是中国不可分割的一部分。

纪录片本着“让文物说话，让历史发声”的创作理念，把布达拉宫珍藏的唐卡、佛教造像、壁画、贝叶经、金银器物等文物珍品搬上了视觉舞台。用这些历史文物佐证着西藏与内地的血脉联系。同时，片中的精美影像充分展现了国家对西藏文化的保护，是一部精美的西藏文化艺术集萃。

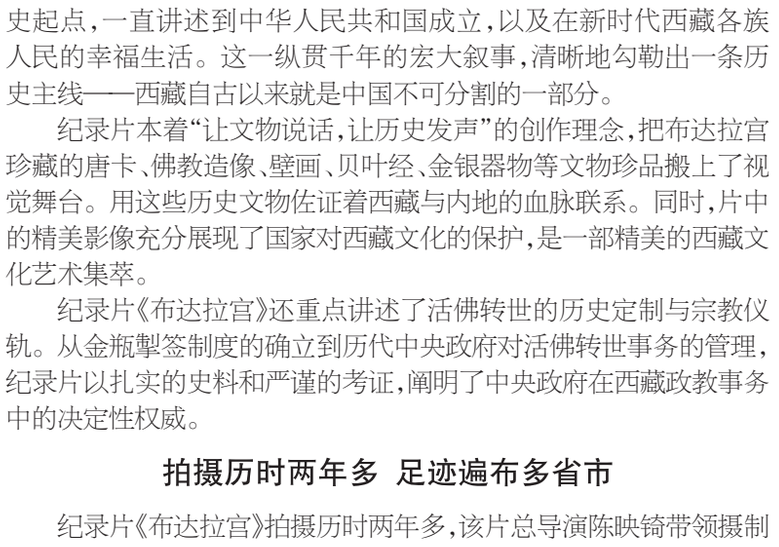
纪录片《布达拉宫》还重点讲述了活佛转世的历史定制与宗教仪轨。从金瓶掣签制度的确立到历代中央政府对活佛转世事务的管理，纪录片以扎实的史料和严谨的考证，阐明了中央政府在西藏政教事务中的决定性权威。

拍摄历时两年多 足迹遍布多省市

纪录片《布达拉宫》拍摄历时两年多，该片总导演陈映锜带领摄制组足迹遍及西藏、青海、北京、河北、云南等地，先后采访了近百位历史、文化、宗教等领域的相关专家，实地走访十余家博物馆和档案馆，完成超20万字文献梳理及文稿编撰。该片灵活运用“以小见大”的艺术手法，以“布达拉宫”作为时空载体，反映西藏政治、宗教、文化、艺术等领域的历史发展足迹，生动、立体展示出新时代西藏民族团结、群众和睦、社会和顺、欣欣向荣的辉煌景象。

纪录片《布达拉宫》以跨越时空、风云壮阔的叙事结构和极具震撼的视听国际化表达，传递历史回响，开启未来展望，启迪人们在实现中华民族伟大复兴和建设中国式现代化的时代大潮中，心有所往，行有所向。

（据央视文艺微信公众号）



剧情撷要

35集电视剧

守护者们

第34集 罗瀚为规避侦查，停用原有联络方式，启用私设电台和新密码，致使熟悉旧密码的顾仰山无法破译情报。丁一与冼碧云推断顾仰山已返沪，便用衣物绣上密码的方式，约他在小面馆接头。此举早已被罗瀚洞悉，他暗中布局，准备将众人一网打尽。

为挫败军统的“焦土计划”，丁一打算冒用罗瀚的电台发报，但急需获取全新密码本。顾仰山监听新电台后，击杀机要员，夺走密码本，与冼碧云接头后却发现密码本为假，二人当即识破了陷阱。罗瀚带队包围接头点，派人传唤曹元忠，同时拍摄二人接头的证据。冼碧云掩护顾仰山撤离，独自与特务周旋至楼顶。绝境之下，她为打破罗瀚的构陷阴谋，准备用被做过标记的配枪自尽。丁一赶到现场时恰逢曹元忠带队抵达，他急忙躲了起来。

第35集 冼碧云在扣动扳机的瞬间，拉住上前阻拦的罗瀚，二人一同坠楼。事发后，顾仰山向曹元忠谎称察觉罗瀚有异心才跟踪至此，不料特务核查发现子弹出自顾仰山的配枪。罗瀚死后，真正的密码本下落不明，其布置的炸药仍威胁着上海的安全。顾仰山遍查资料无果，得知密码本相关资料已空运离场，为解除危机，他毅然搭乘飞往台湾的飞机。丁一借运送家私的车辆混入机场，但未能成功阻拦，只能目送顾仰山离开。

飞机上，曹元忠拿出真密码本与顾仰山达成交易，盼望日后能立功自保。随后，顾仰山将密码本传出，丁一成功破译情报，尽数剿灭实施破坏的军统特务，顺利守护了上海解放进程。硝烟散尽，丁一回望过往，梦回潮声剧团，恍惚间看见逝去的战友与冼碧云并肩谢幕。台下英烈默然致意，画面尽头，老年丁一独坐角落鼓掌，回望这一路峥嵘热血的革命岁月。

天津卫视快乐生活剧场6月29日19:30播出

25集电视剧

一家不说两家话

第15集 小黑受杨穆青默许追求李艳，直言杨穆青并不爱她，遭李艳掌掴后离去。归家的李艳迁怒大树，赌气砸毁他亲手制作的梳妆台，事后又主动缓和关系，让大树重新制作。郑东树归家探望，与清香相处生疏，短暂相聚后便返回监狱，内心倍感压抑。清香长期积攒的委屈爆发，与婆婆激烈争执，坦言自己与郑东树早已离婚，有权追求新生活。随后，清香主动向李国安表白求婚，恰逢奶奶突发重病被紧急抢救，医生叮嘱家人不可再刺激老人。老人出院后，再三嘱托大树、小清姐弟务必守住家庭，守护好郑家。

第16集 李国安顾及与郑东树的兄弟情谊，狠心拒绝了清香的告白，清香暗自落泪。小清直面内心，承认深爱杨穆青，二人彻底袒露心意，确立亲密关系。小清探监时表示自己与杨穆青相恋，郑东树开明地宽慰女儿，让她遵从本心，保护好自己。得知小清治病需巨额费用，杨穆青再度威胁勒索李国安，索要钱财。李国安无奈变卖亡妻留给李艳的首饰凑钱交付，并严正警告杨穆青不准再伤害李艳。老太太极力劝说依萍主动争取李国安，试图挽回二人关系，阻止李国安全心偏向清香。随后，清香探监时坚定地告知郑东树，会一直等他出狱。

第17集 李国安鼓励大树主动追求李艳，全力支持他守护李艳。杨穆青为小清办好住院手续，决心治好她的心脏病，计划痊愈后带她远走高飞。李艳为挽回杨穆青，被迫陪小黑喝酒应酬，内心委屈崩溃当众落泪。大树撞见小黑轻薄醉酒的李艳，出手与人打斗受伤，成功带走李艳，却遭到李艳埋怨和清香的反对。小清好心送药探望大树，反被李艳当众羞辱恶意指责。清香出面叫停杨穆青与李艳的纠葛，杨穆青直言自己只为小清坚守，这番话被李艳全程听见，彻底心碎。绝望的李艳随后被小黑缠上，再度陷入醉酒消愁的消极状态。

T2文艺频道多彩剧场6月29日19:00播出

44集电视剧

战火中的兄弟

第43集 高明远向夏青表明自己的新四军身份，因日军即将大扫荡，夏青劝说高明远尽快撤离。鬼步屡次针对高明远，酒后欲对夏青施暴，被竹田制止。竹田逼迫夏青嫁给鬼步，为日军效力。夏青请求高明远带自己远走高飞。

第44集 夏青冒险盗取布防图，察觉接头地点有特工，为保全高明远，主动开枪暴露自己，中弹牺牲。高明远悲痛不已，随后在接头地点找到夏青藏匿的布防图。我军依据布防情报制定作战计划，大部队佯装进攻，诱出日军主力并一举歼灭。高明远、杨心月突袭日军司令部，成功击毙鬼步活捉竹田。

T3影视频道强档剧场6月29日19:00播出

40集电视剧

英雄祭

第1集 1932年，赵心久审讯囚犯，逼问出有人将刺杀何司令的情报。刺杀行动中，女学生刺客行刺未果被擒，宋飞为保护何司令左眼中弹失明。上级以伤残为由辞退宋飞，赵心久替兄弟打抱不平，为宋飞求情却遭何司令拒绝。心灰意冷的赵心久毅然辞去军职，与宋飞一同返乡。归家后，当地胡局长听闻其归来，有意招揽这位旧部猛将。

第2集 赵母热心撮合赵心久与孤女花菇相识，赵心久同时撮合宋飞与女仆小琴相亲。桐城恶霸安大宝仗着与胡局长交好，常年欺压百姓，因觊觎素嫂房产，纵火烧毁其宅院，致使素嫂、小琴惨死。宋飞悲愤难忍，火烧安大宝府邸，并当众击毙安大宝。安二宝悲愤至极，在胡局长的资助与授意下，带人前往赵家寻仇。

T3影视频道强档剧场6月29日《战火中的兄弟》后播出

本版所刊登节目如有变动，以实际播出为准。