



湖南卫视《我们来了》

谢娜小宇宙爆发 江一燕玩游戏开挂

上周五《我们来了》众女神联袂上演“烈火雄心”，一改往日优雅美丽的风格，橙色“制服诱惑”令人大呼“帅哭”，而众嘉宾在前往大连消防支队进行紧张严肃的训练前，登上消防云梯做“高空猜字”的小游戏，各种奇异造型令人捧腹。

刘嘉玲高空猜字全程呆萌

在节目中，两队进行“高空猜字”的游戏比拼，一人站在消防云梯之上，其余队友在底下用身体拼出对应的汉字。红队派出刘嘉玲站到云梯上猜字，恐高的嘉玲姐全程呆萌，认字艰难。尤其是袁弘的“弘”字，由于笔画复杂，虽然队友们拼字拼得很卖力，嘉玲姐

用尽“洪荒之力”也只能认出“弓”字边，站在高空的她呼喊：“为什么我的腿开始软了？”令人哭笑不得。猜“心”字时，嘉玲姐还是无法认出，江一燕调侃道：“可能嘉玲姐在高空已经晕了。”可爱的嘉玲姐虽恐高，但是跟队友的配合还是十分默契的。

江一燕成游戏“小霸王”

文艺气质十足的江一燕在玩游戏方面是出了名的“黑洞”，在高空猜字的游戏里，江一燕一开始就陷入了“死机”状态，导致“乍”字左右不分引来爆笑，让本就不是很擅长游戏的江一燕更加混乱了。游戏中，汪涵不断提醒江一燕让她将自己的方向

转换，可已经陷入懵圈状态的江一燕完全无法知道自己的位置，于是跟赵雅芝交换了位置，也让高空上的莫文蔚答中答案。蓝队获得一分后，懵圈的江一燕瞬间找到状态，好似“开挂”一般，总能迅速找到自己 and 队友的正确位置与姿势，让站在云梯上的莫文蔚说中答案。

谢娜强势“压倒”众人

游戏女王谢娜再次发力，强势“压倒”所有队友，徐娇、陈乔恩、袁弘纷纷被“蹂躏”，那画面太美，在一旁观战的蓝队笑得东倒西歪。陈乔恩更是以柔弱身躯充当娜娜的肉垫，在拼字中，娜娜总是十分“顺手”地一把抓过

陈乔恩，直接躺倒在她身上，令人笑到飙泪。江一燕见此熟悉场景，想到在成都时被娜娜抓住的画面，不由“幸灾乐祸”地大笑。而太过“积极”的谢娜总是不听队长袁弘的指挥，“小红花”趴地无奈大笑表示心很累，鬼知道他们经历了什么。

有十位嘉宾的地方，就少不了欢声笑语，大家的奇思妙想让“高空猜字”的游戏变得妙趣横生，每位队员之间的有爱互动和默契交流也展露无遗，本周将迎来最后一站新疆的播出，令人万般不舍却又十分期待，下一期内容会有怎样精彩的故事？

特别提示：敬请关注9月30日20:20播出的湖南卫视《我们来了》。

广东卫视《生活大数据》教你鉴别真假大闸蟹

又到一年吃蟹季，但你买到的“阳澄湖大闸蟹”可能是假的！目前，市场上的阳澄湖大闸蟹身份真假难辨。其实，阳澄湖大闸蟹捕捞都有统一管理，今年的开捕时间为9月23日，而因为生长周期所限，口味最佳的阳澄湖大闸蟹，预计将在10月3日后捕捞上水。

9月23日，广东卫视《生活大数据》联合广东卫视微商城，现场拍摄阳澄湖大闸蟹开赴捕捞。通过此次活动，广东卫视为老百姓普及了如何选购正宗阳澄湖大闸蟹的知识，同时借助摇一摇互动和广东卫视微商城平台，为观众实现了所见即所得的购买体验。

特别提示：广东卫视《生活大数据》10月1日18:00播出。



卫视微商城
扫描进入广东

陕西卫视《超级老师》文青老师解“红楼”

来自河北石家庄的王子龙是位语文老师。他的一堂《那些年我们用错的成语》，带你重新认识那些我们使用中习以为常的经典错误。历史老师张志浩现场将讲述那些令他记忆尤深的考古往事。他将带您7分钟的课堂上《快速理解墨家思想》。

来自江苏南京的国家人社部高级礼仪培训师陈小小白将给您带来一堂《请你站好》的礼仪课，让您瞬间成为有气质的人。

来自天津的语文老师杨艳，是个文艺青年，她的一堂《从〈红楼梦〉刘姥姥的视角学写作》，带你从刘姥姥的视角看如何写出有个性特点的文字。四位老师究竟谁将荣登《超级老师》金牌老师宝座？

特别提示：陕西卫视《超级老师》，10月5日21:20，等你来听课。

陕西卫视《你是我的菜》私人订制西安美食

提到陕西美食，很多人立刻会想到凉皮、肉夹馍、羊肉泡馍……但您想吃到只有陕西人才知道的独家美食吗？

辣子蒜羊血是咸阳等地区的汉族传统名菜。传统的羊血摊会在清晨或傍晚出现在小巷街头，一个放满各类碗盏的木架，旁边是火炉，炉上有锅，锅里煮的是切成小方块的羊血。热腾腾的羊血一出锅，直接放入碗中，加上秘制的醋料，咱们的油泼秦椒和蒜蓉，红红的一碗，让你欲罢不能。

小酥肉这道传统美味，选用牛里脊肉切条，挂糊过油后，再加入牛肉汤上锅蒸，肉汤的浸润再加上各种佐料的香味，肉上泛着一层金黄。将肉汁浇到米饭上，再泼上辣子油，淋上芝麻粒，味道香而不辣，令人回味无穷。

特别提示：敬请关注10月4日21:20陕西卫视《你是我的菜》。

陕西卫视《超级简单》陕北“小后生”秀街舞



本期节目，陕北“小后生”昕宇来袭，舞台上“大咖”王为念舍不得和昕宇PK街舞。

杜昕宇一上场，王为念就与他比试陕西话。杜昕宇快速的反应能力让人赞不绝口。接着，昕宇表演了一段街舞，主持人趁机撺掇起王为念与小选手进行街舞PK。二人你一个马步向前，我一个向后跳跃，台下观众被逗得前仰后合。

节目中还将迎来一位民国范的小萌宝——王孙楚越，小姑娘在才艺展示环节，声情并茂地朗诵了《叶公好龙》。她年龄虽小，却有着良好的国学教育环境，她的妈妈就是曾经坐在嘉宾席上的孙蓝田老师。

在“杜甫很忙”环节中，四位萌宝都有着非凡的表现。年龄最小的一号选手林熙，在本环节表现得非常有礼貌。面对节目组的考验，不仅出色地完成了任务，还帮助了需要帮助的“路人”，最终获得嘉宾的一致好评。

《超级简单》舞台史上最大的悬念也在本期节目中出现了，“国学小博士”最终给了谁？特别提示：敬请关注10月6日21:20播出的《超级简单》。

广东卫视《我们的青春》

多彩的青春故事 十一热情上演



10月2日 《何俊凯：绿营红门一兵》

何俊凯，2014年12月5日，在增援石碣镇火灾扑救中，他连续作战15个小时，当时的战友胡杰锋的空气呼吸器不幸被划破。在火场中，空气呼吸器就是

消防员的生命，面对生死存亡，何俊凯毫不犹豫地摘下自己的呼吸器与战友共用。何俊凯因吸入大量浓烟昏迷，做完气管切开手术的第二天，还不能开口说话的他只在纸上写了一句话：“我的战友怎么样了？”

10月3日 《曾梦月，春运23天》

襄阳火车站，春运特色是“南下”，农民工返城务工大潮，曾梦月负责“包片”人流最密集、意外状况多发的进站口。五年磨砺，使她从迈出大学校园的青涩姑娘蜕变为果敢利索的客运“女汉子”。父母和弟弟长年在打工，曾梦月在车站迎送亲人。对这个出生于1988年的大女儿，父亲很着急曾梦月的婚事。

10月4日 《骆美霖：“任性”的葡萄园主》

三年坚守，爱美的年轻妈妈化身为农民，把十亩葡萄园建成

远近闻名的产业标杆，创办葡萄协会。父母从最初的不解，转而成为女儿的左膀右臂，28岁的女大学生骆美霖，成为近千农户的致富带头人，将丹棱葡萄的收购价提升了三分之一。

10月5日 《卫洁昕：人生三重奏》

一个可以让双胞胎孩子全身心依靠的母亲，一个让同行和学生都心生敬佩的舞蹈老师，一个不断追求自己艺术理想的茶艺美学空间的创始人。卫洁昕在她的三重身份中忙碌奔波，丝毫不敢懈怠！她有被人质疑的烦恼，也有培养孩子时的各种焦虑，更有在孩子患病手术时分身乏术的无奈。

10月6日—10月7日 《张泗沟村有个张成胜》

张泗沟村，600多年来，祖祖辈辈吃水种地全靠老天，水资源的严重匮乏造成了张泗沟村的贫困，村中年轻人都进城打工了，六七十口留守老人自耕自足。2008年，在外打工的张成胜被村民高票推选当上了村长，张成胜不但购买两万多棵核桃树，免费提供给村民种植，还破天荒打出了498米深的活水井，让村民喝上了甜丝丝的干净活水。

特别提示：广东卫视《我们的青春》10月1日至7日每晚21:10热情上演。

缤纷多彩的人生角色，青春盎然的奔跑身影，浓烈奔放的青春荷尔蒙扑面而来。《我们的青春》，平凡人理想充盈精气神，脚踏实地勇敢前行，自觉肩负新时期社会担当，胸襟连接大爱爱国伟大情怀。

电影化的制作，故事化的讲述，人物群像显得真实可爱，选题接地气，呼唤起年轻一代的审美向往。

10月1日 《曹凤舒：海螺沟，燃情16年》

2000年12月，中专毕业的曹凤舒来到四川海螺沟景区，成为一名讲解员。那时的海螺沟，没有一段像样的公路，公司租下一间破烂不堪的民舍，就是十几个女生的宿舍。

第一个月熬过去，工资不够结算伙食费。同一批来的同学们全走光了，曹凤舒留了下来。16年来，她从一名普通讲解员，一直做到景区旅游公司副总经理。