

这个暑期，荧屏有啥看点？音乐综艺陆续上新，文化、艺术、科技等各种慢综艺“营养价值”不赖，更有“暑期央视纪录片展播季”推出的千余部纪录片陪你消暑……以下这些暑期荧屏清单，哪款是您的菜呢？

暑期荧屏看点儿啥



《跟着书本去旅行》海报。

2 慢综艺 足不出户看世界

除了一众憋足了劲要推陈出新的音乐综艺节目，慢综艺在这个夏日也非常出彩。科幻漫谈节目《不要回答》聚焦未来生活，文化教育节目《跟着书本去旅行》陪你“读万卷书”的同时“行万里路”，还有大师课堂《科学家讲科学》听20位院士名家讲科学，看喜剧竞演节目《生活最有戏》的戏剧新花样，此外，《遇鉴文明》《我的艺术清单》等“艺术+”综艺也不容错过。

《跟着书本去旅行》 读万卷书，行万里路

《跟着书本去旅行》是一部体验式文化教育节目，节目以中小学课本或经典名著为线索，在“读万卷书”的同时“行万里路”，走近文化古迹、实地实景讲故事，身临其境受教育，触摸历史、感知文化，让陈列在广阔大地上的遗产活起来。虽然每集只有短短20分钟，但是内容丰富、信息量大：让观众随着“书本旅行团”去河西走廊，去体验王之涣笔下《凉州词》中“春风不度玉门关”的苍茫大气，前往甘肃武威去感受“马踏飞燕”的丰美气度，走进新疆吐鲁番去探访“火焰山”八百里，火光大地有声名”的美丽传说……此外，节目还将带领大家感受各地的美食、建筑，探讨动植物风土人情等。

《遇鉴文明》 文明互鉴，见证友谊与欣赏

承托得住历史，才奔赴得了未来。《遇鉴文明》以一中一外两个文明载体的交流为主题，邀请中外著名文化学者，展示各国文明交流互鉴的大格局。据悉，节目组对英国、法国、德国、意大利、荷兰、比利时、俄罗斯7个国家以及北京、上海、广州、杭州、武汉、苏州、无锡、重庆、景德镇、合肥、黄山等国内14个城市完成了外景拍摄和嘉宾的前期采访。节目中，于丹、王世林、鲁健、任鲁豫、王冠与近60位专家学者，分别围绕古琴与钢琴、瓷器与玻璃器、京剧与歌剧、国画与油画、故宫与卢浮宫、中国诗词与西方诗歌、中餐与西餐、茶与咖啡、中国家具与西方家具、中国园林与西方园林、中国服饰与西方服饰、中国古典舞与西方芭蕾舞十二个领域展开交流对话。

《如果国宝会说话》 国宝“开口”讲述传奇

历史文化纪录片《如果国宝会说话》一改过往国宝难以接近、束之高阁的威严感，通过“微纪录”的表达方式让沉静的国宝“开口”讲述传奇，向观众展现了蕴藏在文物背后的深邃历史和精彩故事。据悉，该纪录片运用了众多新的技术手段——高精三维数字扫描、高清平面信息采集、多光谱采集技术、表面微痕提取技术、数字拓片、数字线图、多光谱采集等，让观众能够看到肉眼看不到的文物样貌。8K数字技术、AI再构了历史现场，“博物馆奇妙夜”“李



《遇鉴文明》海报。

太白、岑夫子、丹丘生以酒筹筒行酒令”的沉浸式体验也让观众穿梭时空，见证了历史的发生。

《我的牛顿教练》 跟着牛顿学物理

离开了空气，自行车、标枪、跳远运动的快乐也不复存在？为什么自由泳比其他泳姿都要快？举重运动员为什么可以举起比自身体重还要重的杠铃？体育项目五花八门，高水平运动员所展现的超乎常人的体能令人惊叹。但不管运动多么复杂或简单，其运动原理都是由最基础的物理原理决定的。纪录片《我的牛顿教练》就是以大科学家牛顿为虚拟人物，为观众讲解人体运动中的物理原理。《我的牛顿教练》整个画风诙谐幽默，讲解轻松有趣的同时干货满满。大科学家牛顿成了大家的“导游”，以图片、动画、实景外加专家解读等形式，为观众揭开谜底。



《我的牛顿教练》海报。

1 音乐综艺 夏日不可或缺的一道风景

说到夏日的电视荧屏，大家不约而同会想到音乐综艺。曾经“超女”“快男”“好声音”霸占整个暑期档热度，如今它们虽然风光不再，但是今年的音乐综艺依然占有一席之地。《快乐再出发》《2022中国好声音》《中国说唱巅峰对决》《元宇宙歌唱大赛》《我们民谣2022》《超感星电音》《来看我们的演唱会》……热播的、待播的，总有一款适合你纳凉消暑。

《2022中国好声音》 刘德华梁静茹来了

老牌音乐综艺《2022中国好声音》目前正在录制中，预计将于8月开播。近日节目组公布导师阵容，包括上一季的三位男导师廖昌永、李克勤、李荣浩。此外，出道20年的梁静茹也加盟节目，这是“好声音”举办11年来的第四位女导师。据悉，梁静茹当年因一首校园创作歌曲遇见伯乐李宗盛，这次她将成为谁的伯乐呢？去年李克勤带出了冠军选手，今年会不会是梁静茹？另外，今年“好声音”最引人关注的是刘德华。去年，刘德华出道四十周年直播首秀《这平常的一天》，创下了累计观看人数破一亿人次的平台纪录，其影响力可见一斑。这次刘德华最终亮相“好声音”，也为这个节目引来不少流量。

《快乐再出发》 “再就业男团”的穷游之旅

音乐旅行真人秀《快乐再出发》目前已播出多期节目。一帮“快乐男声”选手启动穷游之旅，投身真实的海边渔民生活环境，体验当地人民生产生活方式，进行生活体验与音乐采风。该节目属于小成本制作，据悉现场剧本都来不及写，这样反倒给了嘉宾很多自由发挥的空间。节目常驻嘉宾有陈楚生、陆虎、苏醒、王栎鑫、

王铮亮、张远。他们这些年的发展并不尽如人意，很多艺人都转入幕后，或者努力挣扎在演艺圈边缘，因此也被外界称为



《快乐再出发》剧照。

“再就业男团”。正因如此，这些嘉宾们都没有太多的偶像包袱，多年的兄弟情也自然简单，不需要刻意去设计。一群大男孩彼此调侃吵闹，甚至于找一个房间坐在一起松弛闲聊。节目播出后，外界反响不错。

《超感星电音》 30组电音人神仙打架

《超感星电音》已于7月15日开播，顾名思义，这是一档电音竞演类真人秀，汇聚6位歌手与30组电音制作人。据悉，节目打破单向选择常规，让歌手与电音人展开一场双向的匿名邀约。也就是说，这是一场双向奔赴，不仅歌手可以选择心仪的电音人，电音人也通过标签锁定心仪的歌手。受圈层拘束，国内电音市场较小，很多人对电音的认知都囿于字面意思。事实上，许多音乐歌曲中都运用了电音。随着技术发展，电音的玩法越来越多，风格界限也逐渐扩大。《超感星电音》除了助推优秀舞台与作品外，也将科普真正的电音文化，打破大众对电音的固有印象。



《超感星电音》海报。

3 纪录片 陪你温习人文历史

从五音到五味，从文化到科技，从历史到未来，“暑期央视纪录片展播季”从6月19日至8月30日，推出千部纪录片，其中包含众多高分经典纪录片，陪你温习人文历史，观万里山河；品人间烟火，探科学魅力；看奇趣自然，寻理想生活。

《不要回答》 以科技挑战未来想象

在科幻小说里程碑式著作《三体》中，1379号监听员虽身为高阶文明下的三体人，内心却仍保有对宇宙中其他星球文明的珍视与尊重。他选择触犯三体法律，隐瞒地球信号，并向地球发出警告“不要回答！不要回答！不要回答！”，试图让地球逃脱被三体文明绞杀的命运。已于7月18日播出的科幻漫谈节目《不要回答》这个名字，便来自《三体》中这一最有名的“不要回答”。据悉，《不要回答》以“三体”为启发，导演贾樟柯作为“未来研究科科长”，刘慈欣化身“未来顾问”，每一期节目将邀请两三位嘉宾，一同分享科幻奥秘与未来生活。节目内容将进行诸多探讨，譬如“你会选择改造人体从而获得更高效的饮食方式吗？”“当虚幻引擎的算力足够强大时，真人演员是否会被取代？”“长

久地适应地球以外的生活，是人类的下一次进化吗？”节目集合了各种身份的分享对话者，在天马行空地畅谈外太空时，关照的是生活在地球上的人类自身的困境；聊机器人的问题时，也是从机器人反观人类伦理。 据《新快报》



《不要回答》海报。

影视资讯

百花奖提名名单公布

日常，第36届大众电影百花奖提名名单公布。其中，影片奖提名名单包括《长津湖》《你好，李焕英》《奇迹·笨小孩》《送你一朵小红花》《中国医生》五部影片。

《长津湖》导演陈凯歌、徐克、林超贤，《你好，李焕英》导演贾玲，《中国医生》导演刘伟强，《扬名立万》导演刘循子墨，《奇迹·笨小孩》导演文牧野获最佳导演提名。《你好，李焕英》编剧贾玲、孙集斌，《长津湖》编剧兰晓龙、黄欣，《扬名立万》编剧里八神、刘循子墨、张本煜、柯达，《中国医生》编剧于勇敢，《奇迹·笨小孩》编剧周楚岑、修梦

迪、文牧野、韩晓邯、钟伟获最佳编剧提名。

在演员奖项方面，刘烨、沈腾、吴京、易烊千玺、张译获最佳男主角提名，邓家佳、贾玲、袁泉、张小斐、张子枫获最佳女主角提名。最佳男配角提名包括侯勇、刘昊然、田雨、易烊千玺、朱亚文，最佳女配角提名包括海清、刘佳、齐溪、周也、朱媛媛。此外，陈哈琳、秦霄贤、任思诺、徐钰、袁近辉获最佳新人提名。

第36届大众电影百花奖主视觉海报也正式发布，颁奖典礼系列活动将于7月28日至30日在湖北武汉举办。 据新华社

张嘉益闫妮再续家庭温情故事 《少年派2》开播



《少年派2》海报。

由李少飞执导，张嘉益、闫妮、赵今麦、郭俊辰、姜冠南、韩沛颖领衔主演的陪伴式轻喜剧《少年派2》7月21日晚开播。《少年派》曾在2019年以“合家欢”的国民热度创下佳绩，《少年派2》的故事接棒前作，原班人马回归。

故事开篇，“二孩”的到来令林大为（张嘉益饰）、王胜男（闫妮饰）和林妙妙（赵今麦饰）的三口之家再添温馨趣味。另一边，林妙妙毕业在即，要以“职场萌

新”的全新身份步入职场，迎接从校园到社会的环境变化。她的三个小伙伴钱三一、江天昊和邓小琪也走在各自人生的十字路口，开启独一无二青春成长之旅。

《少年派2》依旧延续家庭伦理和青春职场双线并行的叙事，深入当代都市家庭生活肌理的肌理，将代际的碰撞、生活的百味、职场的顺逆融入轻喜温情的故事里，以温暖现实主义的基调展现中国式家庭的喜怒哀乐。 据《新民晚报》

《我们的日子》杀青

年代剧《我们的日子》近日杀青，李小冉、李乃文组成夫妻档，以影像之名给时光按下倒退键，一起重回那光影熠熠的年代。

《我们的日子》聚焦20世纪80年代到21世纪的时代变迁，透过三代人的生活变迁和成长经历，描绘了四个家庭之间最典型的中国邻里街坊温暖的亲情、友情和青梅竹马的爱情。每一个角色如何在一地鸡毛的生活中勇敢面对自我，在平淡的琐碎中寻找温润而坚韧的向上力量，在生活的波折中用不变的爱去守护家庭和亲人，是

剧集的主要看点。

据悉，主创团队对20世纪80年代、90年代的人物和生活做了大量功课，通过服装、道具、置景、人物故事和生活细节等，再现那些让人熟悉和怀念的“旧时尚”，营造出属于“80后”“90后”专属的童年味道。该剧由导演王雷操刀。演员由老中青三代实力派共同演绎，李小冉一改以往的荧幕形象，出演精明能干、对生活有浪漫追求的会计刘淑霞；李乃文在剧中扮演刘淑霞不解风情的偏脾气丈夫王宪平。 据《新快报》

《还是觉得你最好》定档中秋

港式爱情喜剧电影《还是觉得你最好》正式定档，宣布将于9月9日中秋档全国上映。影片讲述了黄子华饰演的哥哥意外重逢前女友，却发现她已和二弟成为情侣，不得不在亲情和爱情中做出选择的故事。

作为喜剧代表人物，黄子华自创独成一派的喜剧风格，擅用辛辣幽默的语言消解现实，在嬉笑怒骂中传递积极的生活态度，其传神的社畜表情包深受打工仔欢迎，TVB最佳男主角的身份更印证着他的不俗演技。这次他饰演的是一位摄影师，人到中年事业无成、深爱的女人也离他而去，但作为大哥的他依然尽力守护家庭的

完整。在这里我们不仅能看到熟悉的黄子华嬉笑逗趣大秀金句，更能体会到饭桌秒变修罗场的港式爱情大爆炸，绝对瓜多、料猛、吸睛。

邓丽欣、张继聪、王菀之、林明祯、陈湛文等一众人气港星的加盟亦为电影增添别样魅力，而监制江志强参与制作过《捉妖记》《卧虎藏龙》等票房与口碑作品。编剧出身的导演陈咏聪具备扎实的剧本功底，转型导演的处女作《逆流大叔》入围金像奖最佳导演及最佳编剧奖。黄子华在采访中便提到，选择接下这部戏的初衷便是亮眼的剧本，表示从来“没看过这么厉害的剧本”。 据《新京报》