



爱看电视

开年要
“谈一场恋爱”

电视剧《恋爱先生》将于1月12日作为开年大戏登陆东方卫视、江苏卫视黄金档。该剧集合了靳东、江疏影、李乃文、李宗翰、辛芷蕾、田雨、宋妍霏等实力派演员。

在剧中，靳东饰演在高端牙科诊所工作的牙医程皓。身为牙科界的精英，程皓业余时间经常帮助别人出谋划策追求女孩，因为总能想出各种讨女孩子欢心的方法，他也得了个“恋爱先生”的美称。然而，这位“恋爱先生”自己从未谈过恋爱。在比利时，程皓与专治

各种渣男，但也曾被李宗翰饰演的宋宇宇伤害过的罗玥（江疏影饰）相遇了，两个人从此开始了一场爱情未至、冤家先到的爱情追逐战。程皓的合伙人张铭阳（李乃文饰）对一个女孩动了真心，让程皓帮忙追求，而这个女孩竟是程皓曾经的暗恋对象顾遥（辛芷蕾饰）。另一边，程皓的朋友邹北业（田雨饰）也找到程皓，让他帮自己出主意追求女模特乔依林（宋妍霏饰）。

东方卫视1月12日19:35播出

独家连载

《我的二胎时代》

作者：董思阳
出版社：花山文艺出版社



小小骑士的体能训练

“什么？Mitchell 出生七天你就让他下水？”

“这太虐心了！”

“你是当之无愧的‘虎妈’！”

得知我在生下 Mitchell 仅七天，就“狠心”地将他“推”下水后，昔日闺蜜都“不怀好意”地朝我竖起了大拇指。

其实，这不过是我和先生精心考量过的完全处于安全范围内的早教游戏。

孩子们似乎对水具有天然亲近感，Mitchell 在水中嬉戏，乐在其中。然而一次意外，彻底改变了这一切。

Mitchell 八个月的一天，我们给他换了一个大一点的游泳圈。

Mitchell 有些不适应，难以掌握平衡。有一次，猝不及防，他的小身子闪了一下，水花溅到了脸上。Mitchell 被这突如其来的危险吓坏了，哭个不停。我们赶紧帮他平衡好，也算是有惊无险。

这算是 Mitchell 第一次“遇险”，从此，他在好长一段时间内，不但闻游泳而变色，就是看见家里的大浴缸、听见卫生间哗哗的流水声，也一个劲地指着向我哭诉：“怕、怕！”

为了彻底消除 Mitchell 对水的恐惧，我们在他一岁半的时候带他到三亚旅游。我们希望，海水的温暖能让他消除恐惧，唤起他对水的热爱。

三亚亚龙湾，阳光海滩。在我们下榻的酒店里，有专门为儿童提供的亲子游泳池。

“不要！不要！”当我尝试着将他的脚轻轻地放进游泳池的水里时，Mitchell 条件反射地惊叫起来，小手使劲地推着我。看来孩子“脱敏”也需要一个过程。我们没有勉强，就在游泳池旁慢慢给他唱歌。

Mitchell 小心翼翼地测试着水的威力。渐渐地，他适应了水的温柔抚摸，就尝试着轻轻拍打水。最后，他喜欢上了水，动作幅度越来越大，和水玩起了游戏。

后来，我们给 Mitchell 报了一个亲子游泳班。这种亲子游泳是

从大洋洲引进的，要求父母陪伴孩子一起游泳。父母全程陪伴，可以放心地将孩子的救生圈摘去。摘掉救生圈后，旁边跟随的教练会教孩子怎样跳水、潜水。一般来说，训练十堂课，有些孩子就会潜水了，能够充分体验水的魅力，在水里自由自在地游泳。

近郊旅游，是 Mitchell 体能训练计划的另一部分。

Mitchell 一岁零三个月时，我们陪他游览了有千年历史的密云古北水镇。

“不到长城非好汉。”古北水镇紧挨司马台长城，我们就顺路带他做了一回“好汉”。

那时的 Mitchell 还不会独自走路，但我们扶着他连爬带走地攀上这段古长城后，回到家发现他居然会独自走路了，成了真正的小男子汉，真让我们惊喜！

高尔夫运动老少皆宜，Mitchell 对它也很有感觉。

我家的后花园左侧有高尔夫球果岭，全家人经常在这里野炊。白天，Mitchell 喜欢在这里玩沙子。天气晴朗的夜晚，我们可以躺在这里看星星看月亮。

我发现，Mitchell 听到爸爸在果岭推球、挥杆击球发出的声音时，就会目不转睛地盯着看，明显流露出对高尔夫运动的好奇与关注。

为了满足 Mitchell 的好奇心，先生索性把球杆递给他。Mitchell 毕竟太小，第一次挥杆就敲到自己头上，哭个不停。几经劝慰，他逐渐平静下来。后来，我们专门为 Mitchell 买了一副迷你球杆，倾心教他。Mitchell 练得很专注，进步飞速。

冬天，我们则会带 Mitchell 到滑雪场滑雪。

Mitchell 还喜欢去马场看人骑马。由于 Mitchell 刚满三岁，他还驾驭不了马，于是教练只是将他抱上马背溜了一圈。我们计划等 Mitchell 再大一些，就给他报一个马术班。我想，这些特色运动虽然都比较艰苦，但都是一个小绅士、小男子汉所应该经受的磨炼。

节目预告

1月13日(星期六)

央视一套	16:35 妻子的谎言(32~34)
13:13 我的仨妈俩爸(41~44)	19:30 大话红娘(31~33)
17:00 挑战不可能(第三季)	北京卫视
央视二套	19:35 琅琊榜之风起长林(3)
11:28 回家吃饭	21:08 我是演说家
17:21 精品财经纪录——大飨宴	江苏卫视
央视三套	19:32 幸福剧场
19:30 2017年我要上春晚之直通春晚	20:30 非诚勿扰
央视五套	天津卫视
14:00 2017/2018赛季中国羽毛球俱乐部超级联赛常规赛第13轮(厦门—青岛)	12:35 生逢灿烂的日子(26、27)
央视六套	14:15 对与决(19~22)
15:15 我愿意	19:30 生逢灿烂的日子(28、29)
18:03 钟馗伏魔之雪妖魔灵	浙江卫视
20:15 反诈风暴之猫叔之战	20:30 喜剧总动员
央视八套	22:00 演员的诞生
	湖南卫视
	19:30 我的青春遇见你(20)
	20:20 快乐大本营

1月14日(星期日)

央视一套	15:22 四大名捕
19:38 焦点访谈	18:12 人再囧途之泰囧
20:00 挑战不可能(第三季)	央视八套
央视二套	16:35 妻子的谎言(35~37)
17:19 精品财经纪录——大飨宴	19:30 大话红娘(34~36)
19:30 极客出发(第二季)	北京卫视
央视三套	19:35 琅琊榜之风起长林(4、5)
13:56 2017年巅峰音乐会	江苏卫视
19:25 国家宝藏	19:32 幸福剧场
央视五套	天津卫视
16:00 2017/2018赛季中国排球超级联赛男排第13轮(四川—河南)	19:30 生逢灿烂的日子
央视六套	浙江卫视
13:09 像素大战(美国)	19:30 中国蓝剧场
	湖南卫视
	19:30 金鹰独播剧场

(以上内容来自网络,具体以播出时为准) (刘淑芬 整理)