	4月 20 日 星期一（农历三月廿八）	4月 21 日 星期二（农历三月廿九）	4月 22 日 星期三（农历三月三十）	4月 23 日 星期四（农历四月初一）	4月 24 日 星期五（农历四月初二）	4月 25 日 星期六（农历四月初三）	4月 26 日 星期日（农历四月初四）
中央台一套	09:12 特赦 1959（15） 11:01 特赦 1959（16） 12:00 新闻 30 分 12:35 今日说法 13:09 谷文昌（27、28） 17:02 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场	09:12 特赦 1959（17、18） 12:35 今日说法 13:09 谷文昌（29、30） 17:02 第一动画乐园 19:00 新闻联播 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场	09:12 特赦 1959（19） 11:01 特赦 1959（20） 12:35 今日说法 13:09 情感剧场 17:02 第一动画乐园 19:00 新闻联播 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场	09:12 特赦 1959（21） 11:01 特赦 1959（22） 12:00 新闻 30 分 12:35 今日说法 13:09 情感剧场 17:02 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场	09:12 特赦 1959（23） 11:01 特赦 1959（24） 12:35 今日说法 13:09 情感剧场 17:02 第一动画乐园 19:00 新闻联播 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场	09:12 特赦 1959（25、26） 12:35 今日说法 13:09 情感剧场 17:02 第一动画乐园 19:00 新闻联播 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场	09:12 特赦 1959（27、28） 12:35 今日说法 13:09 情感剧场 17:02 第一动画乐园 19:00 新闻联播 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场
中央台二套	07:00 第一时间 11:02 周末特供 15:08 周末特供 18:30 回家吃饭 20:00 经济半小时	09:00 正点财经 11:32 回家吃饭 14:58 周末特供 19:30 消费主张 20:00 经济半小时	09:00 正点财经 11:01 周末特供 15:24 川味 19:30 消费主张 20:00 经济半小时	07:00 第一时间 13:00 是真的吗 15:24 川味 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播	07:00 第一时间 13:00 一槌定音 16:00 正点财经 19:30 消费主张 21:30 生财有道	07:00 第一时间 13:00 是真的吗 15:30 回家吃饭 19:30 生活家 21:30 对话	07:00 第一时间 09:46 职场健康课 13:00 是真的吗 19:30 职场健康课 21:30 中国经济大讲堂
中央台三套	07:35 综艺喜乐汇 10:02 向幸福出发 11:33 文化十分 17:28 天天把歌唱 19:00 开门大吉 20:29 非常 6+1	07:26 综艺喜乐汇 10:31 越战越勇 13:46 非常 6+1 17:33 天天把歌唱 19:03 向幸福出发 20:28 幸福账单:为你买单	09:37 非常 6+1 12:02 文化十分 12:18 向幸福出发 17:28 天天把歌唱 19:00 越战越勇 21:44 你好生活	08:06 文化十分 10:30 向幸福出发 13:44 回声嘹亮 17:30 天天把歌唱 19:00 星光大道 20:28 我的艺术清单	08:12 综艺喜乐汇 11:57 文化十分 12:13 星光大道 17:28 天天把歌唱 20:28 黄金 100 秒 21:53 非常 6+1	07:48 文化十分 10:12 星光大道 13:20 黄金 100 秒 17:32 动物传奇 18:06 综艺喜乐汇 20:28 艺览天下	07:52 综艺喜乐汇 10:35 开门大吉 13:43 艺览天下 17:33 舞蹈世界 20:28 星光大道 21:53 我的艺术清单
中央台五套	08:00 2019 年第 34 届世界蹦床锦标赛精选 09:00 2019/2020 赛季英格兰足球超级联赛（利物浦－曼城） 10:24 健身动起来 10:31 2019 年男篮世界杯（希腊队－新西兰队） 12:00 体坛快讯 12:35 里约奥运会体操男子个人全能决赛 14:35 2019 年国际田联钻石联赛上海站 16:00 健身动起来 16:05 2019 年亚洲乒乓球锦标赛女单决赛、男单决赛 17:30 星耀金杯 18:30 北京 2022 19:30 天下足球 21:30 体育世界	08:00 2019 年第 34 届世界蹦床锦标赛精选 09:01 2019/2020 赛季英格兰足球超级联赛（曼城－切尔西） 10:25 健身动起来 10:31 2019 年男篮世界杯（西班牙队－意大利队） 12:00 体坛快讯 12:35 2018 年世界体操锦标赛男子团体决赛 14:00 2019 年国际田联钻石联赛洛桑站 15:23 健身动起来 15:33 2019 年国际泳联世锦赛跳水男子单人三米板决赛 16:00 2019 年亚洲乒乓球锦标赛混双决赛 17:30 欧洲杯 12 城掠影 18:00 体育新闻	08:00 2019 年世界柔道大师赛精选 09:01 2019/2020 赛季英格兰足球超级联赛（曼城－曼联） 10:25 健身动起来 10:31 2019 年男篮世界杯（法国队－立陶宛队） 12:00 体坛快讯 12:35 2019 年世界体操锦标赛女子个人全能决赛 14:05 2019 年国际田联钻石联赛 15:20 健身动起来 15:35 2020 年国际体联蹦床世界杯系列赛 16:30 2020 年世界职业拳王争霸赛精选 17:30 欧洲杯精彩进球 18:00 体育新闻	09:00 2019/2020 赛季英格兰足球超级联赛（利物浦－曼联） 10:31 2019 年男篮世界杯（美国队－希腊队） 12:00 体坛快讯 12:35 2019 年国际乒联团体世界杯女团决赛 14:03 2019 年国际田联钻石联赛伦敦站 15:34 2020 年国际体联蹦床世界杯系列赛巴库站精选 16:30 2019 年世界职业拳王争霸赛精选 17:30 欧洲杯 C 罗高光聚焦 18:00 体育新闻 18:35 2019 年国际泳联世锦赛跳水女子 3 米板决赛	08:00 2019 年跆拳道大奖赛总决赛精选 09:00 2019/2020 赛季英格兰足球超级联赛（切尔西－曼联） 10:23 健身动起来 12:35 2018 年世界体操锦标赛男子双杠决赛 14:05 2019 年国际田联钻石联赛 15:30 健身动起来 15:35 2019 年射箭世锦赛男子反曲弓团体三四名决赛、决赛 16:35 2020 年世界职业拳王争霸赛精选 17:30 足球华彩：星耀金杯 18:35 篮球公园 19:30 2019 年世界举重锦标赛女子 49 公斤级决赛	08:02 2019 年国际自盟世锦赛小轮车场地技巧赛男子组决赛 09:03 2019/2020 赛季英格兰足球超级联赛（曼联－曼城） 10:31 2019 年男篮世界杯（捷克队－希腊队） 12:00 体坛快讯 12:35 2019 年世界举重锦标赛女子 49 公斤级决赛 14:33 2019 年国际田联钻石联赛巴黎站 15:55 健身动起来 16:05 2019 年国际泳联世锦赛跳水女子单人三米板决赛 16:35 2020 年世界职业拳王争霸赛精选 18:00 体育新闻	08:01 2019 年国际自盟世锦赛小轮车场地技巧赛女子组决赛 09:02 2019/2020 赛季意甲联赛（尤文图斯－国际米兰） 10:31 2019 年男篮世界杯（法国队－澳大利亚队） 12:00 体坛快讯 12:35 里约奥运会女排半决赛（中国队－荷兰队） 14:33 2019 年国际田联钻石联赛 15:56 健身动起来 16:05 2019 年国际泳联世锦赛跳水男子单人 10 米台决赛 16:35 2020 年世界职业拳王争霸赛精选 18:00 体育新闻
中央台六套	07:07 倒蛋部队 08:46 八卦拳之武林争霸 10:33 铁马飞扬 12:24 铜草花 14:12 等爱的女人 16:09 骆驼客 18:22 我们是冠军 20:15 小飞侠 22:04 编写美好时光	06:56 生死船票 08:48 八卦拳之不共戴天 10:37 桑榆街 9 号 12:32 有车好好开 14:16 坦克之战 16:07 骆驼客 2 箭在弦 18:19 血狼犬 20:15 赤子威龙 22:07 街市英雄	07:38 八卦拳之蓝凤凰 09:22 二次初恋 11:17 半步崩拳 13:08 最后一球 15:39 黑金危机 18:10 洛杉矶捣蛋计划 20:15 自古英雄出少年 22:01 银河护卫队 2 00:45 丽人保镖之 IT 狂人	07:10 51 号兵站 08:56 谁敢亮剑 10:44 商业大时代 12:43 猪太狼的夏天 14:19 流星蝴蝶剑 16:11 无效申请 18:19 菜鸟胡莱 20:15 南北雄狮 22:07 苏丹 00:51 丽人保镖之心跳重逢	05:40 老班主 07:34 猎狼人 09:19 谁的青春不迷茫 11:21 飞天 12:26 星际迷航：太空风云 15:47 决不姑息 18:20 玄笔录前传之幻梦 22:14 外星人 E.T.	07:21 碧血丹砂 09:00 兔兔危机 10:42 独角兽公主（法国） 12:13 天将雄师 14:31 静静的顿河（俄罗斯） 18:14 武林怪兽 20:15 少年陈真 22:07 百元之恋	07:53 少年狮王 09:42 金水滴 11:21 音乐电影欣赏 11:27 杨光的快乐生活 13:17 百元之恋 15:45 玄武门之殇 17:34 世界电影之旅 17:50 中国电影报道 18:20 女汉子真爱公式 20:15 龙在少林
中央台八套	07:41 绝命后卫师（16-20） 12:30 我的前半生（25-28） 16:26 娘亲舅大（45-47） 19:30 大浦东（15-17）	07:41 绝命后卫师（21-25） 12:30 我的前半生（29-32） 16:26 娘亲舅大（48-50） 19:30 大浦东（18-20）	07:41 绝命后卫师（26-30） 12:30 我的前半生（33-36） 16:26 娘亲舅大（51） 17:28 初婚（1、2） 19:30 大浦东（21-23）	07:41 绝命后卫师（31、32） 战地迷情（1-3） 12:30 我的前半生（37-40） 16:26 初婚（3-5） 19:30 大浦东（24-26）	07:41 战地迷情（4-8） 12:30 我的前半生（41、42） 14:23 精英律师（1、2） 16:26 初婚（6-8） 19:30 大浦东（27-29）	07:41 战地迷情（9-13） 12:30 精英律师（3-6） 16:26 初婚（9-11） 19:30 大浦东（30-32）	07:41 战地迷情（14-18） 12:30 精英律师（7-10） 16:26 初婚（12-14） 19:30 大浦东（33-35） 22:29 安家（1、2）
中央台十一套	11:46 诚忠堂（32-34） 15:36 豫剧:草根秀才 15:59 豫剧:头雁归来 19:30 京剧:梅龙镇 20:19 京剧:断臂说书 21:35 海棠依旧（10-12）	12:11 诚忠堂（35~37） 14:52 梨园闯关我挂帅 15:57 豫剧：唐知县斩诰命 16:14 话剧:白鹭归来 18:37 梨园周刊 22:25 海棠依旧（13-15）	11:39 诚忠堂（38-40） 14:20 宝贝亮相吧 15:28 黄梅戏:六尺巷 15:56 黄梅戏：一个都不能少 19:30 京剧:宝莲灯 22:02 海棠依旧（16-18）	12:05 大牧歌（1-3） 14:47 一鸣惊人 15:55 京剧：潞安洲、八大锤 19:30 京剧:天道行 22:12 海棠依旧（19-21）	11:18 大牧歌（4-6） 14:00 宝贝亮相吧 15:08 京剧:三气周瑜 18:51 梨园周刊 19:30 一鸣惊人 20:37 梨园闯关我挂帅 21:58 海棠依旧（22-24）	11:31 大牧歌（7-9） 14:12 青春戏苑：京韵芬芳 15:20 豫剧:三愿意 15:50 豫剧:三打金枝 19:30 京剧:李逵与宋江 22:02 海棠依旧（25-27）	12:22 大牧歌（10-12） 15:43 京剧:三打陶三春 18:08 一鸣惊人 19:30 宝贝亮相吧 20:34 角儿来了:宋丹菊 21:49 海棠依旧（28-30）

侃点

每当遇到困难时，我都会掏出钱包看看老婆的照片，然后对自己说：不要灰心，难道还有什么比她更难对付的吗？

——已婚男士面对苦难时如此激励自己

当乡镇一把手，只能撑个三五年，时间长了，就受不了，喝得好的一身病，喝得惨的要了命。

——某乡书记深有感触

中国人是用舌头吃饭的，所以中国菜很好吃；日本人用眼睛来吃饭，因而日本菜很好看；美国人用头脑吃饭，他们的食物营养搭配很均衡；法国人是用心来吃饭的，如果想让吃饭配合尽情的话，最好去吃法国菜。

——趣话各国饮食

有了朋友，你才会“安心”；有了敌人，你才会“小心”。

——朋友和敌人

所谓儿童不宜，其实就是大人们令人感动地把犯错误的危险留给自己。

——儿童不宜的，其实大人更不宜

结婚不是选劳模，两个优秀的人在一起未必有优秀的生活。

——某影片经典台词

大学毕业，你们要找的是工作，而非职业。从工作到职业，还有一个严格的过渡期，这是对你们知识与能力及品格的再考验过程。

——大学生不妨从蓝领做起

新生代一味追求物质享受，想一口把成功的报偿全吞下去，却一分钱也舍不得丢下。

——菲利浦公司的一个经理这样评论新生代

车是身份的象征，表也是，金卡也是。所以当我们下了车，放好金卡上床睡觉之后，我们连自己也不知道自己是什么身份。

——被身外之物所困的现代人

我们大踏步地后退，是为了小碎步地前进。

——80 后新思路