	3月20日 星期一（农历二月廿九）	3月21日 星期二（农历二月三十）	3月22日 星期三（农历闰二月初一）	3月23日 星期四（农历闰二月初二）	3月24日 星期五（农历闰二月初三）	3月25日 星期六（农历闰二月初四）	3月26日 星期日（农历闰二月初五）
中央台一套	09:24 风雨送春归（9~11） 13:15 我们的日子（16~20） 19:38 焦点访谈 20:06 许你万家灯火（31、32） 22:00 晚间新闻	09:24 风雨送春归（12~14） 12:00 新闻30分 13:15 我们的日子（21~25） 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场 22:00 晚间新闻	09:24 风雨送春归（15~17） 12:00 新闻30分 13:15 我们的日子（26~30） 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场 22:37 典籍里的中国	09:24 风雨送春归（18~20） 12:00 新闻30分 13:15 我们的日子（31~35） 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场 22:00 晚间新闻	09:24 风雨送春归（21~23） 12:35 今日说法 13:15 我们的日子（36~38） 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场 22:00 晚间新闻	08:32 风雨送春归（24~27） 12:35 今日说法 13:15 情感剧场 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场 22:00 晚间新闻 22:37 开讲啦	08:32 风雨送春归（28~31） 12:00 新闻30分 14:48 情感剧场 19:38 焦点访谈 20:06 典籍里的中国 22:00 晚间新闻 22:37 专题节目
中央台二套	09:00 正点财经 12:00 天下财经 19:00 生财有道 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播	09:00 正点财经 10:30 经济半小时 12:00 天下财经 19:30 消费主张 20:00 经济半小时	09:00 正点财经 10:30 经济半小时 19:00 生财有道 19:30 消费主张 21:30 央视财经评论	09:00 正点财经 10:30 经济半小时 19:00 生财有道 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播	09:00 正点财经 10:30 经济半小时 12:00 天下财经 19:00 生财有道 20:00 经济半小时	09:01 大国建造 11:28 傲椒的湘菜 13:50 万物滋养 19:30 澳门双行线 20:30 经济信息联播	09:01 大国建造 12:00 天下财经 14:36 欢乐大猜想 19:30 职场健康课 20:30 经济信息联播
中央台三套	08:31 综艺喜乐汇 10:25 开门大吉 13:29 诗画中国 16:15 星光大道 19:30 开门大吉 20:56 幸福账单	09:00 综艺喜乐汇 11:49 文化十分 16:15 越战越勇 17:36 天天把歌唱 19:30 向幸福出发 20:54 黄金100秒	08:41 综艺喜乐汇 10:34 越战越勇 12:13 向幸福出发 18:09 中国文艺报道 19:30 越战越勇 20:53 回声嘹亮	08:29 综艺喜乐汇 10:20 开门大吉 13:30 喜剧的喜聚 16:10 向幸福出发 19:30 非常6+1 20:36 艺术人生	08:39 文化十分 10:45 我的艺术清单 11:57 开门大吉 16:14 越战越勇 19:30 非常6+1 20:36 开门大吉	08:35 综艺喜乐汇 10:28 开门大吉 11:56 星光大道 15:07 非常6+1 19:30 星光大道 20:54 黄金100秒	08:50 综艺喜乐汇 12:15 星光大道 13:40 喜剧的喜聚 18:09 中国文艺报道 19:30 向幸福出发 20:54 回声嘹亮
中央台五套	08:00 2022/2023赛季欧洲冠军联赛1/8决赛第2回合 09:30 2023年体操世界杯巴库站 10:31 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛第37轮 12:00 体坛快讯 12:56 2023年世乒联大满贯赛新加坡站 14:28 2022/2023赛季斯诺克威尔士公开赛 16:30 2023年亚洲羽毛球混合团体锦标赛 18:00 体育新闻 19:30 天下足球 21:30 体育世界 22:05 2023年世乒联大满贯赛新加坡站男单决赛	09:30 2023年体操世界杯巴库站 10:31 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛第37轮 12:00 体坛快讯 12:56 2023年世乒联大满贯赛新加坡站 14:28 2022/2023赛季斯诺克威尔士公开赛 16:30 2023年亚洲羽毛球混合团体锦标赛 18:00 体育新闻 19:30 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛第38轮 21:45 体育世界 22:20 2023年世乒联大满贯赛新加坡站混双决赛	09:30 2023年体操世界杯多哈站 10:31 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛第38轮 12:00 体坛快讯 12:56 2023年世乒联大满贯赛新加坡站 14:28 2022/2023赛季斯诺克威尔士公开赛 16:30 2023年ATP1000男子网球大师赛决赛 18:00 体育新闻 19:30 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第38轮 21:45 体育世界 22:20 2023年世界花样滑冰锦标赛双人短节目、女单短节目	08:00 2022年世界羽联巡回赛年终总决赛 09:30 2023年体操世界杯多哈站 10:31 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛第38轮 12:00 体坛快讯 12:57 2023年世乒联大满贯赛新加坡站 14:29 2022/2023赛季斯诺克威尔士公开赛决赛 16:31 2023年男篮世界杯预选赛亚洲区 19:30 2023年世界花样滑冰锦标赛双人自由滑 21:30 体育世界 22:05 2023年世乒联大满贯赛新加坡站	08:00 2022年世界羽联巡回赛年终总决赛 09:30 2023年体操世界杯科特布斯站 10:31 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛第36轮 12:57 2023年世乒联大满贯赛新加坡站 14:29 2022/2023赛季斯诺克大师赛决赛 16:31 2023年男篮世界杯预选赛亚洲区 18:00 体育新闻 18:35 篮球公园 20:25 2023年世界花样滑冰锦标赛冰舞韵律舞 21:30 体育世界 22:05 2023年世乒联大满贯赛新加坡站	08:00 2022/2023赛季中国男子篮球职业联赛第36轮 09:30 2023年体操世界杯多哈站 10:00 2022/2023赛季美国职业篮球联赛常规赛 13:28 2023年世乒联大满贯赛新加坡站 15:00 2023年世界花样滑冰锦标赛女单自由滑 16:00 2023年CBA全明星周末星锐挑战赛 18:00 体育新闻 19:30 2023年CBA全明星周末星锐挑战赛 22:05 2023年世界花样滑冰锦标赛冰舞自由舞	08:00 2023年体操世界杯科特布斯站 09:00 2022/2023赛季美国职业篮球联赛常规赛 11:30 2023年体操世界杯多哈站 12:00 体坛快讯 12:55 2023年世界职业拳王争霸赛 14:30 2023年世界花样滑冰锦标赛男单自由滑 16:30 2023年世乒联大满贯赛新加坡站 18:00 体育新闻 19:00 2023年CBA全明星周末全明星赛 22:00 2023年世界女子冰壶锦标赛金牌赛
中央台六套	06:46 爱的“蟹”逅 08:28 雪影追踪 10:23 鼠胆英雄 12:23 冲出亚马逊 14:09 速度与激情(四)(美国) 16:04 大侦探霍桑 18:03 7把枪 19:56 拆弹·专家 22:24 他们已不再变老 00:27 南宋猎人之追猎八百里	09:03 音乐家 10:57 铁马英歌 12:45 疯狂的石头 14:42 偷心女贼（美国） 16:25 精灵闺蜜 18:23 燕赤霞猎妖传 20:24 御猫传 22:23 帮规	06:40 秘密暗线 08:17 1980年代的爱情 10:12 六日破局 12:00 我的姐姐 14:17 家族之苦(二)(日本) 16:29 李米的猜想 18:26 东北警察故事 20:15 浪子燕青之好汉归来 22:23 小飞象（美国）	06:12 西兰姑娘 08:07 大约在冬季 10:23 喋血毒巢 12:12 神探驾到 14:00 十四女英豪 16:15 情遇曼哈顿 18:18 荞麦疯长 20:32 阴阳剑 22:23 绝命营地（德国） 00:40 南宋猎人之十里红妆	06:42 一个和八个 08:18 猎鹰追击 10:03 火光·绽放 11:49 火光·重生 13:31 一位著名的病人 15:23 疯狂的拳头 17:39 倚天屠龙记之九阳神功 20:01 倚天屠龙记之圣火雄风 22:23 雷霆沙赞（美国） 00:51 南宋猎人之匹马中原	05:24 哀乐女子天团 07:00 小小飞虎队 08:49 冰雪奇缘（二）（美国） 10:42 无双 13:26 爱情神话 18:22 少年派方世玉 20:13 催眠·裁决 22:32 黑猫白猫（法国） 01:09 南宋猎人之决战御街	08:00 赵氏孤儿 09:47 犬之岛（美国） 11:37 C+侦探 13:31 黑猫白猫（法国） 16:18 狼兵吼 18:13 明日战记 20:13 反贪风暴（四） 22:23 速度与激情（五）（美国） 00:55 过昭关
中央台八套	07:35 特战行动（24~28） 12:34 狂飙（20~23） 16:29 我最爱的家人（21~23） 19:30 心想事成（23、24） 21:30 他是谁（7）	07:35 特战行动（29~33） 12:34 狂飙（24~27） 16:29 我最爱的家人（24~26） 19:30 心想事成（25、26） 21:30 他是谁（8）	07:35 特战行动（34、35） 09:34 猎豺狼（1~3） 12:34 狂飙（28~31） 16:29 我最爱的家人（27~29） 19:30 心想事成（27、28）	07:35 猎豺狼（4~8） 12:34 狂飙（32~35） 16:29 我最爱的家人（30~32） 19:30 心想事成（29、30） 21:30 他是谁（10）	07:35 猎豺狼（9~13） 12:34 狂飙（36~39） 16:29 我最爱的家人（33~35） 19:30 心想事成（31、32） 21:30 他是谁（11）	07:35 猎豺狼（14~18） 12:34 向风而行（1~4） 16:29 我最爱的家人（36~38） 19:30 心想事成（33、34） 21:30 他是谁（12）	07:35 猎豺狼（19~23） 12:34 向风而行（5~8） 16:29 我最爱的家人（39） 17:32 情满九道弯（1、2） 19:30 心想事成（35、36） 21:30 他是谁（13）
中央台十一套	09:21 京剧:三打祝家庄 12:18 超越（22、23） 13:59 戏曲电影:鱼美人 15:52 宝贝亮相吧 17:13 雪中悍刀行（11、12） 19:00 典藏 19:30 京剧:搜孤救孤	09:40 京剧:御碑亭 11:57 超越（24、25） 13:38 黄梅戏:王老虎抢亲 15:52 梨园周刊 16:26 戏曲青年说 17:13 雪中悍刀行（13、14） 19:30 锡剧电影:紫砂梦	09:28 京剧:锁麟囊 12:16 超越（26、27） 13:57 戏曲电影:七仙女 15:52 梨园闯关我挂帅 17:13 雪中悍刀行（15、16） 19:00 典藏 19:40 京剧:金龟传奇	09:41 评剧:韩玉娘 12:00 超越（28、29） 13:41 评剧:金沙江畔 15:52 一鸣惊人 17:13 雪中悍刀行（17、18） 19:00 典藏 19:30 京剧:瘦马御史	09:30 豫剧电影:花木兰 11:31 娘亲舅大（1、2） 13:12 京剧:谢瑶环 15:52 青春戏苑 17:13 雪中悍刀行（19、20） 19:30 一鸣惊人 20:34 梨园闯关我挂帅	09:37 豫剧:朝阳沟 12:18 娘亲舅大（3、4） 13:59 戏曲电影:白蛇传 15:52 角儿来了 17:13 雪中悍刀行（21、22） 19:40 京剧:大保国·探皇陵·二进宫	09:41 京剧:杨门女将 12:26 娘亲舅大（5、6） 14:07 汉剧折子戏专场 15:52 一鸣惊人 17:13 雪中悍刀行（23、24） 19:30 宝贝亮相吧 20:34 角儿来了

侃点

手机通讯录里有九成的号码不是拿来拨的，其中七成是为了知道打来的人是谁，另外两成是要提醒自己最好不要接。

——没事莫看他人手机

你不嫁，我不嫁，养老院里跳恰恰。

——现在年轻人的婚恋观

“没空”与“我有事”相比较，后者更有教养；
“随便”与“听你的”相比较，后者更暖心。

——说话技巧很重要

不要点开一个人的朋友圈，就断言人家的性格三观。

不要看到一个职业现象，就质疑整个行业的链条运作。

不要追上一个新闻热点，就一天到晚跟风刷屏，全然不去试着理解事件的来龙去脉。

——语言的混乱、观点的扭曲，都太容易混淆时代本来的模样

说话转个弯，和气；
情感转个弯，随缘；
思考转个弯，开窍；
遇事转个弯，顺畅。

——人要懂得转弯

遗失声明

江西省宜丰县民俗文化研究会财务专用章遗失。特此声明作废。