	10月30日 星期一（农历九月十六）	10月31日 星期二（农历九月十七）	11月1日 星期三（农历九月十八）	11月2日 星期四（农历九月十九）	11月3日 星期五（农历九月二十）	11月4日 星期六（农历九月廿一）	11月5日 星期日（农历九月廿二）
中央台一套	09:24 问心（5~7） 12:00 新闻30分 13:15 狂飙（19~23） 19:38 焦点访谈 20:06 珠江人家（16、17） 22:00 晚间新闻 22:37 专题节目	09:24 问心（8~10） 12:00 新闻30分 13:15 狂飙（24~28） 19:38 焦点访谈 20:06 珠江人家（18、19） 22:00 晚间新闻 22:37 专题节目	09:24 问心（11~13） 12:00 新闻30分 13:15 狂飙（29~33） 19:38 焦点访谈 20:06 珠江人家（20、21） 22:00 晚间新闻 22:37 专题节目	09:24 问心（14~16） 12:00 新闻30分 13:15 狂飙（34~38） 19:38 焦点访谈 20:06 珠江人家（22、23） 22:00 晚间新闻 22:37 专题节目	09:24 问心（17~19） 12:00 新闻30分 13:15 狂飙（39） 14:03 情感剧场 19:38 焦点访谈 20:06 美美与共 22:00 晚间新闻 22:37 专题节目	09:24 问心（20~22） 12:00 新闻30分 13:15 情感剧场 19:38 焦点访谈 20:06 宗师列传·唐宋八大家 22:00 晚间新闻 22:37 开讲啦	09:24 问心（23~25） 12:00 新闻30分 14:48 情感剧场 19:38 焦点访谈 20:06 中央广播电视总台2023主持人大赛 22:00 晚间新闻 22:37 等着我
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 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播 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 12:00 天下财经 19:00 生财有道 20:30 经济信息联播 21:30 央视财经评论	09:01 大国建造 12:00 天下财经 14:21 乡村振兴中国行 19:00 中国国宝大会 20:30 经济信息联播	09:01 大国建造 09:47 大河之北 14:20 欢乐大猜想 19:30 职场健康课 21:30 中国经济大讲堂
中央台三套	08:30 幸福账单 10:30 开门大吉 13:35 越战越勇 15:57 我爱满堂彩 19:30 开门大吉 20:57 幸福账单	08:33 我的艺术清单 10:24 开门大吉 13:23 星光大道 14:47 艺览天下 19:30 向幸福出发 20:56 我爱满堂彩	08:36 艺览天下 10:28 向幸福出发 13:35 开门大吉 16:57 非常6+1 19:30 越战越勇 20:55 回声嘹亮	08:28 非常6+1 10:30 越战越勇 13:37 向幸福出发 15:59 幸福账单 19:30 非常6+1 20:38 我的艺术清单	08:46 幸福账单 11:48 文化十分 14:51 回声嘹亮 18:04 综艺喜乐汇 19:30 一馔千年 21:10 来故居听书	08:30 来故居听书 10:41 乐在旅途 13:39 开门大吉 16:10 越战越勇 19:30 原声天籁 20:45 星光大道	08:32 越战越勇 11:14 一馔千年 16:01 非常6+1 17:38 中国文艺报道 19:30 乐在旅途 20:51 我爱满堂彩
中央台五套	08:00 2023年世界沙滩排球锦标赛 09:00 2023/2024赛季花样滑冰大奖赛 10:31 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第4轮 12:00 体坛快讯 12:55 2023年世乒联冠军赛 15:03 2023年世界职业拳王争霸赛 16:00 2023年世界体操锦标赛男子团体决赛 18:00 体育新闻 19:30 2023年世界田联钻石联赛 20:00 2023年世乒联冠军赛第1轮 21:30 体育世界	09:00 2023/2024赛季花样滑冰大奖赛 10:31 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第3轮 12:00 体坛快讯 12:55 2023年世乒联冠军赛 15:00 2023年世界田径锦标赛 16:30 2023年世界体操锦标赛女子团体决赛 18:35 2023年世界泳联游泳世界杯 19:30 2023年世界田联钻石联赛 20:00 2023年世乒联冠军赛第1轮 23:35 欧冠开场哨	08:00 2023/2024赛季短道速滑世界杯 09:00 2023/2024赛季斯诺克武汉公开赛 10:31 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第2轮 12:55 2023年世乒联冠军赛第1轮 15:03 2023年世界职业拳王争霸赛 16:00 2023年世界体操锦标赛男子个人全能决赛 18:35 2023年世界泳联游泳世界杯 19:30 2023年世界田联钻石联赛 20:00 2023年世乒联冠军赛第2轮	08:00 2023/2024赛季短道速滑世界杯 09:00 2023/2024赛季斯诺克武汉公开赛 10:31 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第5轮 12:00 体坛快讯 12:55 2023年世乒联冠军赛第2轮 16:30 2023年世界体操锦标赛个人单项决赛 18:00 体育新闻 18:35 2023年世界泳联游泳世界杯 19:30 2023年世界田联钻石联赛 20:00 2023年世乒联冠军赛第2轮	08:00 2023/2024赛季短道速滑世界杯 09:00 2023/2024赛季斯诺克武汉公开赛 10:31 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第3轮 12:00 体坛快讯 12:55 2023年世乒联冠军赛第2轮 15:00 2023年世界田径锦标赛 16:30 2023年世界体操锦标赛个人单项决赛 18:35 篮球公园 19:30 2023年世界田联钻石联赛 20:00 2023年世乒联冠军赛1/4决赛	08:00 2023/2024赛季短道速滑世界杯 09:00 2023年世界摔跤锦标赛 10:00 2023/2024赛季美国职业篮球联赛季中赛 12:30 体坛快讯 13:25 2023年世乒联冠军赛1/4决赛 15:30 2023年中国足协超级联赛第30轮 18:00 体育新闻 18:35 足球之夜 19:30 2023年世界田联钻石联赛 20:00 2023年世乒联冠军赛半决赛 23:35 2023年世界举重锦标赛女子81公斤级决赛	08:00 2023年世界摔跤锦标赛 09:00 2023/2024赛季美国职业篮球联赛常规赛 12:55 2023年世界职业拳王争霸赛 13:55 2023年世乒联冠军赛半决赛 16:31 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第6轮 18:00 体育新闻 19:30 2023年世界田联钻石联赛 20:00 2023年世乒联冠军赛法兰克福站女单、男单决赛 22:05 2023年世乒联冠军赛单打决赛
中央台六套	07:03 林家铺子 08:37 迅雷之旅 10:28 洪学智黑河剿匪 12:21 峨眉飞盗 14:01 遗落战境（美国） 16:15 战·无双 18:06 绝境危情 20:08 功夫瑜伽 22:22 奇迹的滋味（法国） 00:26 火锅英雄	07:18 咱们的牛百岁 09:04 无懈可击 10:54 杨得志围城打援 12:43 天生胆小 14:23 警探夏福特（美国） 16:25 残团 18:19 暗影追凶 20:15 黄河大侠 22:22 浣花洗剑 00:15 故事片：花花型警	07:01 倒蛋部队 08:39 海下尖刀 10:27 杨至成火线供给 12:18 刑警荣誉 14:01 东京散步（日本） 15:55 我的姐姐 18:22 血性山谷 20:11 英雄本色 22:22 侏罗纪世界3（美国） 01:10 无人区	06:30 瞧这一家子 08:14 方队 09:59 旋风司令韩先楚 11:46 霹雳凤凰 13:30 六指琴魔 15:30 空拳赤手 17:33 那些女人 19:50 血战湘江 22:22 绝密档案（英国） 00:34 决战狂沙镇	06:46 三毛从军记 08:27 目标战 10:19 李天佑血战四平 12:06 女神探宝盖丁 13:56 宇宙英雄 超银河传说 15:45 云南虫谷 18:12 风雷天决 20:05 精武英雄 22:22 霹雳火 00:35 十八勇士	06:50 红孩子 08:57 精灵旅社（四）变身大冒险（美国） 10:46 猛虫过江 12:58 峰爆 15:01 人生大事 17:35 唐人街探案（三） 20:13 反贪风暴（四） 22:31 困在时间里的父亲（法国/英国）	07:45 小兵张嘎 09:46 钢琴之森（日本） 11:40 钱学森 13:28 困在时间里的父亲（法国/英国） 15:36 倚天屠龙记之九阳神功 17:47 倚天屠龙记之圣火雄风 19:59 扫黑决战 22:22 惊奇队长（美国） 00:43 三峡人家
中央台八套	07:35 虎胆巍城（22~26） 12:34 玫瑰之战（11~14） 16:29 妈妈在等你（2~4） 19:30 丁宝桢（14~17） 23:08 追光的日子（11）	07:35 虎胆巍城（27~31） 12:34 玫瑰之战（15~18） 16:29 妈妈在等你（5~7） 19:30 丁宝桢（18~21） 23:08 追光的日子（12）	07:35 虎胆巍城（32~36） 12:34 玫瑰之战（19~22） 16:29 妈妈在等你（8~10） 19:30 丁宝桢（22~25） 23:08 追光的日子（13）	07:35 丁宝桢（1~5） 12:34 玫瑰之战（23~26） 16:29 妈妈在等你（11~13） 19:30 丁宝桢（26、27） 21:30 治愈系恋人（1、2）追光的日子（14）	07:35 丁宝桢（6~10） 12:34 玫瑰之战（27~30） 16:29 妈妈在等你（14~16） 19:30 小满生活（1、2） 21:30 治愈系恋人（3、4）追光的日子（15）	07:35 丁宝桢（11~15） 12:34 玫瑰之战（31~34） 16:29 妈妈在等你（17~19） 19:30 小满生活（3、4） 21:30 治愈系恋人（5、6）追光的日子（16）	07:35 丁宝桢（16~20） 12:34 玫瑰之战（35~38） 16:29 妈妈在等你（20~22） 19:30 小满生活（5、6） 21:30 治愈系恋人（7） 22:20 剧说很好看
中央台十一套	09:31 豫剧：朝阳沟 12:13 芝麻胡同（42、43） 13:54 宝贝亮相吧 15:13 电影：红楼梦 17:13 楼外楼（27、28） 19:00 典藏 19:30 评剧：秦香莲	09:16 京剧电影工程：状元媒 11:36 芝麻胡同（44、45） 13:17 梨园周刊 13:51 戏曲青年说 17:13 楼外楼（29、30） 19:30 豫剧：清风亭上	09:21 黄梅戏：天仙配 11:53 芝麻胡同（46、47） 13:34 梨园闯关我挂帅 14:53 沪剧：红灯记 17:13 楼外楼（31、32） 19:00 典藏 19:30 评剧：花为媒	09:39 豫剧：芝麻官下江南 11:51 芝麻胡同（48、49） 13:32 一鸣惊人 17:13 楼外楼（33、34） 19:30 中央广播电视总台首届青年京剧演员大会第二阶段第一场	09:58 电影：乔太守乱点鸳鸯谱 11:48 芝麻胡同（50、51） 17:13 楼外楼（35、36） 19:30 中央广播电视总台首届青年京剧演员大会第二阶段第二场	09:06 豫剧：七品芝麻官 11:23 谯国夫人（1、2） 13:04 角儿来了 14:23 越剧：红楼梦 17:13 山河月明（1、2） 19:30 中央广播电视总台首届青年京剧演员大会第二阶段第三场	09:25 电影：七仙女 11:19 谯国夫人（3、4） 13:00 一鸣惊人 14:19 越剧：孔雀东南飞 17:13 山河月明（3、4） 19:30 中央广播电视总台首届青年京剧演员大会第二阶段第四场

侃点

友情与事业代表着人生两大乐趣，而要想拥有这两大乐趣，一是要开朗，一是要勤劳。

——罗曼·罗兰

聪明只是由近及远，由此及彼；
智慧可以举一反三，触类旁通。

——巴特尔

心有敬畏，行有所止。

——曾国藩

真相少有温柔的，都是当头棒喝，丰盛又凶猛。

——能量不够的人，接不住真相

人生几乎是像一首诗。它有韵律和拍子，也有生长和腐蚀的内在循环。它开始是天真朴实的童年时期，嗣后便是粗拙的青春时期，企图去适应成熟的社会，带着青年的热情和愚憨、理想和野心。后来达到一个活动较剧烈的成年时期，由经验上获得进步，又由社会及人类天性上获得更多的经验。

——林语堂《诗样的人生》

重阳节，浓浓敬老情

本报讯 **林艳平**报道 10月22日，宜春微爱公益好人宣讲团联合袁州区慈化镇新时代文明实践所以及全国道德模范谭良才、中国好人张包春、江西好人余林、爱心人士邹海波、爱心商家宜阳艺可造型美发店来到袁州区慈化镇敬老院，开展“敬老爱老，重阳献爱”志愿服务活动。

他们为老人们表演了小品《济公》、舞蹈《昨夜星辰》、合唱《没有共产党就没有新中国》，送上了电影《三毛从军》和《渡江侦察记》。节目内容丰富多彩，幽默风趣，现场气氛十分热烈，笑声不断，给老人们增添了活力和欢乐。

他们还给老人们送上桔子、香蕉等水果，给50多位老人理发或剪发，并给71位老人每人送上一双布鞋。