



总冠军 Ella

《乘风2023》陈嘉桦获总冠军

这是一场勇敢女性的派对



《乘风2023》成团姐姐合照。

记者现场见证成团夜 Ella 陈嘉桦获总冠军

又是一年的浪姐成团夜。7月17日，华西都市报、封面新闻记者受邀见证《乘风2023》总决赛。在节目录制地乐田智作马栏山科技文创基地，不少姐姐们的粉丝精心布置旗帜、展板等宣传物，并准备好贴心小食物，为姐姐们应援。

当晚的总决赛中，21位乘风创始人分别带来队长合作秀《是什么让我遇见这样的你》，跨联创队1V1合作秀《Who's That Girl》《Say So》，团队秀《给女孩》《Why Oh Why》《绝世舞姬》等精彩表演。当晚，不少姐姐都流下眼

泪。眼泪中，是不舍、留恋。最终，Ella 陈嘉桦获总冠军，她那句“我是S.H.E的Ella”让人感动。

Ella 分享成团感受 看见更不一样的自己

总决赛后，11位成团的姐姐们来到采访间，分享成团感受。“乘风见证人”黄晓明坦言：“姐姐们太有勇气了，太酷了。如果让我上《哥哥》的舞台，我真的没有这个勇气。”

当晚Ella陈嘉桦拿下总冠军，可谓众望所归。在整季节目过程中，她对工作的专业、认真、自律，对所有姐姐们的关心和关爱，让她成为人人喜爱的

“Ella妈妈”。

在采访中，Ella言语中难掩激动。她袒露此次参加节目的心里话：“我来到这里像是接受了人生的一个挑战，因为看了前几季就知道，这个节目非常不容易，你要有一个心理准备，你是来面对挑战的。”身为S.H.E一分子的她，也动情表白S.H.E：“经常有人问，你觉得你最好的舞台是什么？我觉得我最好的舞台就是S.H.E，因为我今天能在《乘风2023》有这样的表现，是来自过去的一点一滴的积累，我可以将我这些过往的经验，分享给我的姐姐们。我也很开心通过与姐姐们相处，看到了更不一样的自己。感谢我自己勇敢地接下了这份挑战。”

谢娜在采访中分享，自己确实伴随着关注和争议，但她要勇敢面对：“所有的关注，好的我接受，不好的我可以在里面提取值得让我进步的东西。只有强大才能向前走。”

在这个舞台上实现唱跳梦的黄丽玲也笑言，接下来想要尝试演戏，不断挑战自己。

结束采访，已经接近7月18日凌晨1点。Ella不断向现场的工作人员俯身致意，表达感谢，面对合影要求也来者不拒。

《乘风2023》，让更多人看到了自律、认真、不惧挑战、关爱他人的Ella。她就像一个小太阳，在舞台上很多时候的分享，她没有谈自己怎样，谈的是大家，是女性群体如何突破和迎接挑战，去与更好的自己靠近。

当然，这个舞台上，给人感动的还有很多姐姐，比如依然保持良好表演状态的孙悦说：“我会继续坚持，好好唱歌、好好生活。”比如节目中常常帮助其他姐姐的刘逸云说：“来节目前非常害怕，真的很感谢姐姐们的帮助。”

《乘风2023》就像是一场勇敢女性的派对。做真实的自己，迎接挑战，活在当下，每个女孩都可以绽放属于自己的光芒。走到第四季的“浪姐”大IP，未来依然有着无限可能。

华西都市报-封面新闻记者 周琴 实习生 邓情 图据芒果tv

刘涛秦海璐领衔职场女性励志剧

近几年来，聚焦女性题材的电视剧创作进入集中爆发期，并逐渐从单一的家庭叙事模式，转向更深层次的对女性生活全貌的描述。其中，就有电视剧《做自己的光》的身影。

7月17日晚，由余丁执导，刘涛、秦海璐、刘宇宁主演的女性成长励志剧《做自己的光》在江苏卫视开播。该剧讲述了三位女性在不同人生阶段，面对职场与生活中所遭受的困境，不畏压力踏浪前行，重塑行业和自我的故事。《做自己的光》通过呈现多样化的职场生态，展现了都市女性走出人生困局、打破行业困境的勇气。值得一提的是，该



《做自己的光》海报。

剧全程在成都拍摄。

演员阵容上，《做自己的光》以刘涛、秦海璐这一对“闺蜜档”领衔担当。

剧中，她们是无话不说的闺蜜，并肩同行的“战友”；剧外，她们也是数十年如一日的知己好友。刘涛和秦海璐的相

识，要追溯到2007年拍摄电视剧《女人花》，她们在剧中饰演一对姐妹。从那时算起，二人的姐妹情已经延续了16年。

这么多年来，刘涛和秦海璐几乎从未缺席对方的重要时刻——刘涛结婚的时候，秦海璐是她的伴娘；每年生日，她们都是掐点凌晨为对方送上祝福……此番在《做自己的光》中，刘涛和秦海璐也“本色出演”一对姐妹花，她们虽然在工作中也有过争吵，有过分歧，但却始终陪伴在彼此身边，在人生低谷期给了对方最强大的心理支撑和安慰。

华西都市报-封面新闻记者 李雨心

万茜尹正谭卓秦明等助力《初入职场·法医季2》开播

“第一案来了！你看完了吗？”随着职场奋斗纪实真人秀《初入职场·法医季2》的播出，著名作家、法医秦明更新了自己的微博，作为节目考核助力团成员，他提醒道：“初入职场的大学生面临着诸多选择，但同时也面临着许多危机。高薪是诱惑和吸引，但也有可能是陷阱，所以初入职场时一定要多多辨别，保持警惕，不然很有可能像本案主人公小马一样走向犯罪。”

作为聚焦真实法医工作的节目，《初入职场·法医季2》延续了第一季真实案件、真实职场、真实场景的特点，围绕大众关注的社会议题，充分发挥考核助力团的演技，用演绎的方式还原案件，将观众置于案件的悬疑氛围中，让观众与案情人物在荧屏内外产生碰撞。

节目里，华中科技大学同济医学院法医系教授刘良、周亦武担任实习生导师，万茜、尹正、谭卓、胡先煦、齐思钧、

秦明组成考核助力团，一同见证八名法医实习“新生”的法医入职之旅。同时，秦明还参与案件改编，为案情分析室提供法医常识支撑。

该节目通过将一个完整案件进行拆解，一方面考验实习生独立思考和辩证判断能力，一方面为观众呈现法医日常的诸多硬核细节，有效地融合了职场节目的法医技能考核和文化节目的法医常识科普。

首期播出的“大学生高薪求职诈骗案”中，汇聚了跨境诈骗、贩毒等元素，以行李箱藏尸、车祸现场、抛尸现场三个场景展示了作为法医现场勘查、痕迹检测、伤情分析、案情判断等专业能力，也为观众科普了交通事故损伤类型等“冷知识”。

沉浸式的案情分析推理形式，获得不少网友点赞：“这一季的案子更复杂了。”“专业演员飙戏太有代入感了！”

华西都市报-封面新闻记者 荀超