

## 编辑手记

## 青春的姿态

青年者，国家之魂。政协委员，从来就不乏青年的身影。一直以来，他们在“强国有我”的道路上奋勇争先。在电视观众眼中，刘洪悦是主持

人；在藏区农民眼中，达瓦顿珠是干部，他们都是活跃在各自舞台上备受瞩目之人。但在他们自己的眼里，“我”只是一个青春的奋斗者，用专业书写青春的底色，用责任担当青春的光彩。

“五四”青年节之际，让我们感受政协委员的青春力量，从他们志存高远、脚踏实地的青春姿态中，了解他们在奋斗中创造的精彩故事。以此致敬青春的节日！

## 刘洪悦：

## 平板支撑中

本报记者 韩雪

## 刘洪悦

全国政协委员，北京广播电视台主持人、制作人，全国红丝带大使，全国中医药推广大使，全国精神卫生宣传大使，曾获北京五四青年奖章。

## ■ 撑住

“各位好！欢迎收看北京卫视《养生堂》节目，我是悦悦……”“各位好！欢迎收看本期的《我是大医生》……”

从屏幕中的养生节目里走出来，走进3月的北方阳光下，沿着人民大会堂台阶一路走来的刘洪悦，不时被委员、记者当中的观众认出来，礼貌地停留、微笑着合影、谦虚地告别……

出现在大会堂前的刘洪悦，此时的身份是全国政协共青团和青联界委员，她本人比屏幕上看起来更高更瘦。因为参加全国两会，这位繁忙的电视人得以从周期短、任务重的节目生产任务中短暂抽身几日。

暂时的剥离，让她更清醒地观照到当前的自己：“在电视这个行业，就像做平板支撑。趴在地上撑起来的时候，很累。但要撑住了，更累。在撑的这段时间里，谁都希望能撑得久一点，且动作不变形，各方面能达到一个可持续性。”

刘洪悦留意到，有委员在大会发言中呼吁“完善落实生育支持政策”的同时并专门提到：“有职业中断经历的女性中，因‘生育或照料孩子’而中断的占60%。近83%的全职妈妈有再就业打算，期待提高就业技能，找到适合的就业岗位。”

同为女性，刘洪悦更能共情到这个性别群体在职场内外承受的种种压力：“女性到了一定状态，想要维持向上的状态和持续高的水准，是要付出更多的。尤其对于要兼顾家庭、育儿的女性来说，压力就更大。”

目前的刘洪悦，正处在一个努力撑住的阶段。

撑住，是对抗重力，需要使劲向上。因此，小到每期节目一录完，作为主持人的她会立刻复盘：按照观众的收视习惯和当天嘉宾的表述情况，把可以放大的点、压缩的点，哪里节奏可以提快，哪里应当放慢，都一一跟导演讲，确保剪辑的方向能够呈现节目的精彩。

大到做制作人、当总导演，刘洪悦也习惯亲自经手、整体操控；从一开始的舞美搭建起，她就在现场。台上的每个位置她都要走一遍，哪里有起伏不平可能带来隐患的，立刻找人解决。3万多字的台本，一个字一个字地改。甚至有一些节目的脚本，她自己上手写……承担这些边界不那么清晰的“额外”工作，她很平静：“既然要做这件事，就不要把你能够做的事情，因为工种分配不同，推给别人。你既然做了，就要对它的呈现负全责。”

## ■ 反差

做健康养生类节目的15年，刘洪悦也一直在做面向老年人的公益活动：逢年过节跑养老院主持联欢会，看望住在那里的爷爷奶奶，陪他们聊聊天。

与其主持风格的清新、活泼形成反差的，是刘洪悦对于老年人、青少年等群体的现实关切和不懈努力。

今年，刘洪悦的首件提案，就与她在基层养老机构养老护理员那里听到的一个真实故事有关。

“72岁李奶奶在一次摔伤之后只能卧床，同住的女儿女婿负责照顾老人饮食起居。由于卧床失能老人的照顾对专业技术要求很高，几个月之后当老人病情危急，家属不得不求助养老机构提供居家养老服务，工作人员上门服务时掀开老人的被子，一股腐臭扑鼻而来。养老照护人员只能用剪刀把褥疮导致的腐肉从被褥上剪下来，才能帮助老人翻身擦拭处理伤口……”

再问及老人家的情况，刘洪悦黯然回答：“送到医院之后4个月就没了。”

养老诉求人群与养老服务提供者之间的巨大缺口，如果不能及时干预，鼓励更多年轻人进入养老护理行业，未来这方面的缺口会越来越大。调研中，刘洪悦更直接感受到年轻养老护理员的职业困



刘洪悦（左三）在健康养生节目现场（图片由受访者提供）

惑：“家里人觉得这份工作不体面，是伺候人的活。社会上也总质疑我们在养老院是不是打骂虐待老人了。”

这引发了刘洪悦作为媒体人的思考：“一条社会新闻，确实可以让大家看到一些现存的漏洞。但作为媒体人是要有良好的，不能为了流量而简单地去发酵，一些负面信息的网络流量带来的冲击往往是整体性的。养老院打老人的视频曝出后，整个养老照顾行业那些默默耕耘的人就面临着舆论危机；老师跟学生谈恋爱或者老师打学生的新闻出来后，整个行业的教师都会被质疑……我们的舆论报道角度，应该给这些做着平凡而伟大工作的人们多一些正向报道。”

红丝带，是艾滋病的国际符号。作为7年的中国红丝带大使，刘洪悦关注到：“我国每年新报告青年学生艾滋病感染者从2010年的794例上升至2019年的3422例，年龄以18—22岁为主。”在2023年的全国两会上，刚刚成为全国政协委员的她带来一件《关于拍摄青少年性教育系列宣教短视频的提案》。去年，提案立案后，得到了国家疾控中心、中国科协、国家广电总局等单位的办理，拍摄了6条宣传片。在宣传片中，谈及人们一贯难以启齿的性教育，刘洪悦认真地发问，专家们准确地作答。她坦坦荡荡地说：“性教育三个字，一点都不烫嘴。你不大大方地说，孩子们获得性知识的来源就是那些暴力色情的视频，与性有关的恶性事件就不会少了。”

## ■ 真实

置顶在刘洪悦朋友圈的，是她观看一部盲人登顶珠峰纪录片后的练笔，她对纪录片的不吝赞赏更多源于其真实性，“最接近表达的最初意图：接近真实、交换真实、拼凑全貌，获得信息……”

真实，也是做新闻的追求。上大学时，刘洪悦学的是国际新闻传播专业。老师说过：“媒体行业不用教别人得出结论，你只要真实呈现就好了。”

从进入电视台的第一天起，刘洪悦就带着摄像出去拍片、写稿、进机房做后期，采编播全程都是自己做。几年认真地跑新闻、写稿子、做片子，积累下来一股底气：“记者怎么能把话筒里面传出来的声音交给别人？一定是自己。”但在这个过程中，她也迷失过方向，也会自我否定，还曾悲观地想：“我在这个行业里不会有空间、不会有机会了。”

每个时期的年轻人，要想找准方向都不容易。刘洪悦幸运的是，“在我20多岁的时候，被动选择进入了健康领域，走着走着就知道怎么走了。”

在当时，从记者转做健康节目主持人，又是一条新的赛道。“和现在的年轻人一样，该经历的职业焦虑、容貌焦虑，我哪一样也没落下过。”从外貌到发音到专业甚至站姿，站在台上的刘洪悦一直在审视和质疑中，不断地寻找自己的定位。

“我何止是不懂医，我也没有学过专业主持，我一个学新闻的，到底该怎么办？365天连轴转的压力，就我一个主持人，真是连哭的时间都没有。就只能把一种刨根问底的精神和不怕别人笑话的精神拿了出来。”

因而在当时的养生节目现场，所有人听着刘洪悦这样去提问：“老师，这个

问题我真的没听懂，您看是不是这个意思……”而恰恰这份真实，打动了观众。

让她撑起来的，还有不断的坚持，“曾经有一个冬天，我连外面是什么天气都不知道，录制从白天到黑夜，出棚时天已经黑了。我都不知道那一个冬天有没有刮风下雪。”

从一开始的“你怎么能这么主持”到现在的“还得是悦悦”，该怎么改变别人的评价？

“就是坚持做自己。一件事情你如果认真地去坚持，它才有可能变成你能去成就的事情。”哪怕刘洪悦今天穿着十年前主持节目时的衣服，也可以做出全中国数一数二的健康节目：“这份底气从哪来？我不断地在这条路上摸索、改进。这就和我们的国家不断发展成为今天这样一个庞大经济体一样，底气又从何来？来自我们每一天、每一个人扎扎实实的努力。”

## ■ 修正

主持人是个必须在镜头前呈现出自信的职业。刚做这行时，刘洪悦每天都会做噩梦，梦见摄影机对好了，导播倒计时了，自己一句词也想不出来。今天，从大量且密集的访谈实战中“厮杀”出来的主持人早已有了应对心得：“会不会忘词？背才会忘，交谈就不会！”

刘洪悦在节目里采访过很多癌症患者，对于这些暂时没有很好办法医治的患者，医生鼓励他们“带癌生存”，积极面对，把肿瘤当成身体的一部分，不使用杀伤力很强的武器做针对性很强的打击，而是通过饮食、运动和中医方法来调理身体这个整体。因而有很多奇迹发生在这些患者身上，几个月甚至几年坚持调理下来，肿瘤缩小甚至消失的也大有人在。

人类的痛苦大同小异，而做新闻的一大好处在于，能时不时通过观察别人，达到开解自身的目的。她因而体悟到：“我们的弱点、缺点也是我们的一部分，尺有所短寸有所长，不妄求消灭瑕疵，只求随着岁月和练习能点滴改善和进步，这就是非常积极的应对办法了。”

日常有写作习惯的刘洪悦，一部分的人生认识收入了《一场美梦》一书中。从小喜欢文学的小女孩，在保持阅读、保持吸收、保持学习的持续修正中，成为了一个经常性的思考者：“只要在任何一个地方觉得被启发和有所获，都是学习。”

新的修正，也发生在最近两年。这两年在政协，刘洪悦说自己看到了这世界更完整的面貌，还看到了深耕在各行各业的优秀之人，感受到自己每天都在学习吸收新的东西。以前做的关于性教育、预防宫颈癌、预防某一种具体疾病的科普，到今天会在某些时刻突然明白：“这是在国家健康中国战略层面上，作为一个青年委员团结界别群众、引领界别群众、服务界别群众的一项事业。虽然做的事还是一样的，但使命感、责任感变得不一样了，在整个蓝图当中的定位感也更强了。”

最近，刘洪悦依然忙碌，忙着结核病预防宣传、忙着肿瘤防治宣传、忙着人工智能和大健康结合的综艺节目，她又刚刚完成了在北京国际电影节上的双语主持任务。看着她在朋友圈里的一条条过程性记录，就想起她说过：“没有什么关是过不去的，咬牙坚持下去就是了。”

窗外，红旗在蓝天白云映照下熠熠生辉，高高挂起的横幅上书写着——“3·28”西藏翻身农奴的节日。

窗内，远道而来的客人正与西藏自治区日喀则市拉孜县拉龙村的村民热切交谈。“我刚参加全国两会回来，习近平总书记一直记挂着我们……”

说话的人眼中含着笑意，讲话缓慢有力，他是达瓦顿珠——西藏自治区农牧科学院农业研究所副研究员。

从3月27日到4月1日，从拉萨出发的达瓦顿珠一路向南，走过农业大县拉孜县的夏杂村、拉龙村、玉哲村……走过积雪还未消融的定结县羌姆村……一直走到边境线上的定结县那塘村。

## ■ 亲近土地

3月底，正是青稞实验材料播种前准备的关键期，离开实验室的这几天，达瓦顿珠不免有些担心。

但一抬头，他就看到了盛装而来的拉龙村乡亲们。乡亲们望过来的眼神里充满了憧憬和好奇，让他心头一热，肺腑里的话喷涌而出：“你们不要觉得，两会是在北京开的，就离你们很远很神秘。实际上，两会说的都是咱们老百姓的事，尤其是‘三农’的工作跟大家息息相关……”

这位刚从北京回到拉萨又来到拉龙的农科院副研究员，本身就是农民的孩子。1982年，达瓦顿珠生于拉萨市堆龙德庆区东嘎镇的一户农家。“成为一名生物老师”曾是达瓦顿珠18岁时对于人生的希冀。高考时，他意外地被调剂到了农学专业。这份机缘，让他在大三时感受到了生物遗传学的魅力，从此，迷上了跟“种地”有关的事。

2006年，是西藏自治区高校毕业生就业制度改革实施的第一年。从2007年开始，本科及以上毕业生将不再计划分配，均实行参加统一公招考试或自主选择业。

2006年毕业的达瓦顿珠，因此成为了最后一批可以分配工作的本科生。当时，他一心只想考研究生。许多同学劝他现实一点：先分配工作再说。“当时没有想那么多，我就是喜欢农学，想继续研究。”2009年进入西藏农科院工作后他发现自己这个研究生虽然懂一点技术，“但还是不够用”。于是，达瓦顿珠又在2011年攻读了中国农业科学院的博士。“追求学历吗？我没有想那么多，就是希望学到知识。”

到今天，达瓦顿珠从事青稞研究将近15年了。闲暇时的他，不是泡在实验室，就是蹲在试验田，专注于青稞植株的点滴变化。

他从事的青稞遗传改良和育种创新研究，需要常年在太阳底下工作，高原的紫外线渐渐塑造了他的外型。站在村民中间，这位皮肤黝黑、身材高大的藏族汉子，面容与周围的村民别无二致。唯一不同的是，他脸上多了一副眼镜，身上多了一件白大褂，他总说：“咱们干的工作都是一样的，种地是一件光荣的事。”

## ■ 矫正定位

这位行走如风的汉子，总是很容易动情：“我说的都是自己的亲身感受，跟村民分享之前，我也经



达瓦顿珠（左一）与村民对话（图片由受访者提供）

历了观念上的一个转变。”

到村子里宣讲全国两会精神，这要是在几年前，达瓦顿珠压根不觉得这是自己能干的事。“我哪讲得出来啊，非要让我讲，只好念稿子了。”

2023年，达瓦顿珠第一次作为全国政协委员参加两会。当这位年轻的农业科研工作者，真正坐在人民大会堂里聆听报告，真正与来自全国各地的农业界大咖济一堂参政议政时，他强烈感受到肩上的责

任，开始“沉不住”了——自此，他时不时跑到各农业大县，跟农业农村局的同志们交流党的十八大以来习近平总书记关于做好“三农”工作的一系列重要论述，并主动参加政协的学习活动。

习近平总书记说过，中国人的饭碗任何时候都要牢牢端在自己手中，饭碗主要装中国粮。

此次出来宣讲的达瓦顿珠，随身的背包里装着一份政府工作报告。报告当中有两个数字被他用三角符号画了出来：“粮食产量1.39万亿斤，再创历史新高”，“今年发展主要预期目标是粮食产量1.3万亿斤以上”。

面对种地的村民们，他细致解释了这两个数字所代表的意义，又郑重地对村民们说：“各地区都要扛起保障国家粮食安全责任。各地区，也包括我们西藏。”

目前，西藏有几百万亩农田，虽然相比于1.3万亿斤的目标来说，不是大数目，但保障国家粮食安全，绝不只是粮食主产区的责任。

自1965年起，为提高青稞产量，西藏开始进行青稞杂交育种，品种选育进入了快速发展期，一系列主栽品种逐渐被推出，青稞品种更优、种植方式更现代化。如今，青稞育种正在迎来又一次重大突破。

农科院的年轻人，有时也会发牢骚，认为蹲在高原上研究青稞实在劳累。达瓦顿珠觉得，这种累，是两种原因造成的。首先，因为不懂政策，所以不懂得研究的重要性，没有成就感。再者，因为技术能力还不到火候，即使发现问题了，也不知道怎么解决。

“其实，当今这个时代，正是农业科研人员大有作为的时候。”黝黑的面庞上洋溢着孩童般的兴奋，达瓦顿珠的眼神异常明亮：“以前我研究青稞育种很有自信，但研究成果能为中国农业作出怎样的贡献，我其实没什么信心。如今，体会到青稞对于国家粮食安全的重要意义后，我自己更有信心了，也迫切地想分享给老百姓们。”

脱下厚厚的外套，戴上一顶遮阳帽，达瓦顿珠就跟村民一起去了田地里查看青稞播种情况。他在地里查看，还不忘发动村民的积极性：“国家给了我们这么多好政策，我们把自家的地种好了，就是在给国家作贡献。”

## ■ “搬运工”

老在基层跑，达瓦顿珠也见到，如今有村民因为种粮不那么赚钱，干脆撂下田地外出打工了。他自责地说：“你们觉得种地没指望，我能理解，这不是你们的错，这是我的错。作为农业科研人员，我没能有效把科研成果转化生产力，让你们增收。而作为政策宣讲者，我没有及时把党中央决策部署传达给大家，让你们坚定信心。”

窗外春风吹动彩旗，窗内纸笔沙沙作响，每个人都在认真记录他的话。达瓦顿珠一边分享农业界别小组讨论的内容，一边分析，“种粮增收这件事，不只你们一个村考虑，也不只西藏自治区在考虑，而是全中国都在考虑这件事。我们国家有十几亿人，解决这件事

达瓦顿珠：  
一直亲近土地

本报记者 张园

## 达瓦顿珠

全国政协委员，十三届全国青联委员，西藏自治区农牧科学院农业研究所副研究员。

搬来了信心。几天时间，达瓦顿珠一行辗转多地，来时车上满载的种子，早已留在了高原的村村落落；而全国两会精神的“种子”，留在了农牧民的心里。

不禁有人问：这样奔波辛劳，难道不累吗？

达瓦顿珠摇摇头，“身体也许会觉得疲惫，但心里是踏实的。我不想错过这个时代。”

翻翻达瓦顿珠的行程就会发现：光是2023年，他在农业生产一线开展自主调研近150天、行程2万多公里，既到了林周、江孜等农业大县，也到了岗巴等边境县，饱含基层民众诉求的社情民意信息被他一一带到了政协，达瓦顿珠笑称：“看吧，我就是个‘搬运工’。”

## ■ 小情和大事

宣讲行程结束，回到实验室没几天，达瓦顿珠又赶到北京参加全国政协双周协商座谈会，这场由国家部委和政协委员互动交流的会议，主题正是达瓦顿珠最为关切的：“调动种粮农民和粮食主产区的种粮积极性，夯实粮食安全的根基”。

“我希望未来的每一年，每一月，都像这个月。”在北京，面对记者的采访，正说着话的达瓦顿珠提供的，目标也是他喊出的。现在他发觉，目标也是装进了背包。他不好意思地笑笑，“我在田里工作时，帽子都不知道丢了多少个了。”

尽管生活中有些随性洒脱，但下个月、下一年的工作怎么办，达瓦顿珠早已有了清晰的思路：“首先，我得去种了冬青稞的县里都转一遍，现在已经4月了，再过两个月就要复种间草了，这是大事。”

在达瓦顿珠的计划里，接下来还要去西藏几个粮食生产大县调研，摸清青稞种植结构、单位面积产量等底数。“有几个地方的产量水平没有达到预期，我想去看看，问题究竟出在哪。”

“今年，我还打算去生产一线的几个小基地驻站，跟老百姓一起种地，用老百姓的思路和眼光培育青稞种子。”过去，技术是达瓦顿珠提供的，目标也是他喊出的。现在他觉得，应当“技术是我的，目标是老百姓的。”“比如，老百姓提出，能不能让青稞不带芒，否则收割刺手，牲畜也不爱吃。实际上，这在技术上通过杂交不难实现，但重要的是知道老百姓的需求是什么。”

他想了想，说还要跟各县里的农业农村局同志一起，解读政府工作报告中关于农业的内容。“我们总劝老百姓要爱护农田，那么我们自己的认识提高了吗？”

因为醉氧而头晕，达瓦顿珠依然记了密密麻麻的笔记。看着他回顾笔记的身影，让人不禁想到，这才是他成为政协委员的第二年。