



# 青春上善好活法



## 助农主播带热洪湖浪

□ 李炊燃  
中青报·中青网记者 雷 宇

下午5点，湖北省恩施土家族苗族自治州来凤县独石塘村的一处木质屋檐下，穿着整洁白衬衫的赵聪（网名赵美丽）正对着手机镜头，笑靥如花。她手里举着一条晶莹剔透、肥瘦相间的“水晶”五花肉，声音清亮地吆喝着：“老乡们纯手工制作，没有半点‘科技与狠活’，地道土家风味！”身后，挤满了脸上洋溢着质朴笑容的村民。

这是赵聪来到恩施的第46天。三年前，她还在湖北省洪湖市的藕塘里深一脚浅一脚地挖藕；如今，她已是直播年带货额超2000万元、将湖北乃至全国农特产品销往四方的“农产品飞行推销员”。今年5月，赵聪荣获“湖北青年五四奖章”。这枚奖章背面，烙刻着一个个沾满藕泥的瞬间：这个总说“我是真的运气好”的乐观姑娘，曾在堆满莲藕的仓库里崩溃大哭；这个总把“老乡的笑脸最珍贵”挂在嘴边的助农达人，也曾因遭遇挫折，一度害怕面对邻里街坊期待的目光。

### 90后返乡青年摇身变“泥塘主播”

时针拨回2016年。从武汉一所高校会计专业毕业，工作4年多的她，突然得知了奶奶去世的消息。这像一记重锤敲在她的心上。赵聪辞职回到洪湖老家。

迷茫中，堂弟一句“姐你干脆做直播吧”，点燃了她心中微弱的火种。没有经验，没有团队，甚至没有像样的设备，她就“一个人在家瞎研究”。

开工程公司的爸爸觉得搞直播抛头露面，“疯疯癫癫还赚不到钱”，完全不理解。“所以我就是憋着一口气。”赵聪逼着自己面对镜头，直播间常空无一人，她声音发抖对着空气说话，但每天雷打不动开播。

抱着“再坚持一下，年底还是干不下去的话就回去上班”的念头，赵聪豁出去了，这只“旱鸭子”克服恐惧、穿上胶鞋，一步步踩进藕塘，瘦弱的身材在及膝深的淤泥里挪动，挖藕、清洗、展示，每一次直播结束都几乎虚脱。

藕塘的泥泞和冰冷，成了她“向上”之路最真实的注脚。

日复一日的尝试下，赵聪已能熟练地在藕塘示范如何摘菱角、挖莲藕，让粉丝可以直观地了解莲藕原产地的生长环境、采摘过程。“原来很多人都没见过莲藕，不知道是一节一节长的”。

6月的一场雨，让赵聪的视频播放量有了起色。面对大雨，她顺手摘了一片荷



3年前，赵聪还在湖北省洪湖市的藕塘里深一脚浅一脚地挖藕；如今，她已是直播年带货额超2000万元、将湖北乃至全国农特产品销往四方的“农产品飞行推销员”。

受访者供图

叶挡雨，介绍雨后的莲子格外好吃。这条视频发出去以后，迅速“爆了”，几天内浏览量超过60万。

看着突飞猛进的播放量，赵聪明白了，真情实感的自然演绎，才是短视频出圈的关键。

那口憋着的气，顶开了一条缝。

当年年底，赵聪一场直播常常能卖出5000单，上万斤藕。乡亲们看着这个整天泡在泥塘里的姑娘的眼神变了：“这丫头，还真行！”

2021年，赵聪作为洪湖代表登上“中国农民丰收节”湖北主会场，参与现场直播带货，并加入了湖北省网商协会组织的专业直播助农团。2022年，她的身影出现在媒体的镜头前，与众多知名的“三农”主播一起，向全国观众推介洪湖、湖北的优质农产品。

短短两年间，赵聪完成了从“被质疑的返乡青年”到“洪湖电商第一人”的华丽蜕变。

从最初一个人面对镜头声音发抖，到组建起直播、打包、发货、商务20人团队的完整班底，赵聪不再是单打独斗。她本人也从一名普通的返乡青年，成长为“大国工匠”“全国乡村振兴青年先锋”。

### 在困境中打磨“韧”性的光芒

对于曾“社恐”的赵聪，直面镜头是“一道坎”。

大学室友蔡艳萍至今还记得：“以前在课上被点名，她脸‘唰’就红了。聚餐时，也永远听得多说得少。”

赵聪火了后，也有不少老同学调侃：“社恐现在居然靠嘴吃饭了？”她笑着说：“最开始表达确实不流利，上台总

‘嗯、啊’的，有的时候甚至直播会突然没话说。”

为了努力解决这个短板，赵聪带着团队到处“取经”，跑到同类型主播的直播间，线上观看和线下学习同步，一边学话术，一边私下自己练，一遍遍练表情、说话。

死磕背后，是身体的透支。赵聪168厘米的身高，体重只有100斤出头，一场助农直播下播后，赵聪直接晕倒，在医院查出贫血。醒来后，她不关心自己的身体，反而跑去问同行主播：“你们连播六七小时怎么撑住的？”对方答：“平时多跑步。”

从那时起，晨跑成了赵聪的硬任务。这份自律，支撑着这个瘦小的身体每日高强度运转：中午12点准备，下午4点开始直播3小时，播完吃饭，然后开始复盘，直到晚上11点。

在团队成员单金看来，赵聪身上还有一个闪光点是“认死理”。“答应帮老乡卖多少农产品，哪怕超时也一定要卖完才走。她说，不能辜负别人的信任。”

2023年3月，气温异常，洪湖莲藕严重滞销超300万斤，200多户藕农心急如焚。72岁的闵爷爷电话里带着哭腔：“美丽啊，帮帮我，一块钱一斤我都卖！”赵聪深知，不及时解决，农户一年辛苦将付之东流。她立刻行动，一条条私信联系全国30多位助农达人，并向共青团洪湖市委求援。

助农达人深入藕塘直播展示品质，赵聪则坐镇后方，严控挖藕、分拣、打包、物流每个环节。与责任感一同出现的是巨大的压力，她说：“如果藕变质，我就成洪湖‘罪人’了。”

幸运的是，发货高峰期冷空气南下，

助力保鲜。10天内，50万斤滞销藕售罄，助60多户农户止损，所有订单无一差评。这场危机非但未损品牌，反而提升了洪湖莲藕美誉度，成为直播助农化解区域性滞销的成功典范。

她的这股韧劲儿也凝聚了团队。

陈佳佳面试时看着“小小的”老板心里打鼓，但很快被其“小小身体的大能量”折服。“第一次下藕塘，我刚陷下去就精疲力竭，美丽居然如履平地！”而核心直播团队青年人才陆续从武汉、北京、江苏等地汇聚到了她身边。

### 从“泥腿子”到“领飞雁”

销量攀升的同时，“赵美丽”的名号也越来越响。

2023年，她收到一份来自美国洛杉矶的订单——5万斤洪湖莲藕。国际物流和品控成为最大挑战，她联合湖北华贵食品有限公司，通过冷链系统确保鲜藕海运后的品质。尽管最后这单并未盈利，但她说：“让‘洪湖味道’首次走向国际市场，我很骄傲！”

赵聪一手打造的洪湖严选电子商务有限公司业务也如莲藕般节节生长。2023年，她的公司农产品总销售额突破2000万元，其中莲藕类产品占65%，洪湖莲子、藕带、菱角及其它特色农副产品占比35%。

在泥泞中站稳并淬炼出更强韧性的赵聪，把目光投向了更远处。她不再只想证明自己，更希望带动家乡和更多同行者。

电商业态的蓬勃兴起，深刻改变了洪湖莲藕产业的格局：种植面积从最初的几十亩，一路扩展至10万亩；田间地头的收购价格，从2019年不到1.9元/斤，到

## 直播带货「搏」出乡村「数字销路」

□ 王 成 丁文卓  
中青报·中青网见习记者 张仟煜 记者 李 超

“竹板这么一打呀，听我把话拉！今天不把别的表，夸夸新疆好红枣！说新疆，真叫棒，天山脚下阳光旺……”这是扬州大学新闻与传媒学院“放手一搏”直播助农实践团的直播间。团队的同学正用“相声带货”的形式进行助农直播。

3年来，该团队通过短剧、相声等“花式整活”，把直播带货从“硬推销”变成“讲故事”，为乡村特产“搏”出了一条“数字销路”，直播累计观看量超12万人次，单场最高成交额8000余万元。

在日前结束的第十五届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛直播电商实战赛全国总决赛中，“放手一搏”斩获一等奖。“‘放手一搏’，谐音‘放手一搏’！”团队创始人白天浩一语道出团队名称蕴含的巧思。初创时，团队面临缺经验、少设备的困境，农户也对直播带货心存疑虑。指导老师邓天白鼓励团队“敢想敢试，大胆去闯”，并邀请扬州大学电子商务研究中心主任高功步教授传授电子商务知识，指导实操。

大家从零开始写脚本、练话术、学运营，哪怕直播初期只有几人观看，也坚持做好每一场直播。“‘播’是用镜头为农产品发声，‘搏’是面对困难不退缩的态度。”正是这份韧劲，让团队逐渐赢得农户信任，从助农“新手”成长为“生力军”。

3年来，这支本科生团队暑期深入乡村调研，不断创新直播形式，将专业优势与乡村振兴需求紧密结合，踏勘助农之路。

“光有热情不够，得让观众‘看得见、信得过、愿意买’。”团队摸索出“场景化直播”核心策略，把直播间搬进田间地头、工厂车间，融入文化元素，让带货不止于“卖货”。

在扬州周边的水稻种植基地，“田间地头直播间”里，队员踩着田埂走进稻田，捧着刚收割脱粒的新米展示颗粒质感，热气腾腾的米饭香仿佛溢出屏幕，点击—成交转化率超5%。

推广广西特产八角等香料时，团队搭建民族风直播间，用竹编背景、壮族挂饰营造氛围，队员身着壮族服饰，一边演示八角在炖菜、卤味中的用法，一边讲解种植历史与壮族饮食文化，实时在线人数突破1000人，单场商品交易总额稳定在3000元，曝光量达10余万。

此外，团队还推出“寻找少爷”短剧，将福建漳州仙草蜜的传统工艺融入剧情，让观众在追剧中记住地方特产价值。3年来，这样的创新场景不断涌现，让直播不再是“硬推销”，而是有故事、有情感的“农货叙事”。

“不光要卖货，更要为农产品注入文化灵魂。”团队在实操中深化对直播场景设置及效益达成的认识，不断试水、成长。他们到过江苏、广西、福建、新疆等地，在乡村振兴沃土上“播”下青春和热情。团队先后获全国大学生广告艺术大赛网络直播赛道二、三等奖。

接下来，团队还将借助AI数字真人分身技术，探索运用“24小时直播+方言复刻”等“花式”，在助农的路上持续踏响青春节拍。



## 蓄发三载只为捐给癌症患者



今年8月，豫北医学院基础医学院副教授苗莹莹将悉心留养3年半的长发剪下，捐赠给癌症患者用于制作假发，并写信鼓励癌症患者重拾信心。

王玲玲/摄



中青报·中青网记者 潘志贤  
通讯员 王玲玲

“苗老师，捐发具体有哪些要求呢？我也想为癌症患者献一份爱心！”

“头发在干燥干净情况下剪下，长度在30厘米以上，不烫不染……”

苗莹莹是豫北医学院基础医学院的一名副教授。9月7日上午，刚刚走进办公室的她就接到了学生的爱心咨询。

近一个月来，特别是秋季学期开学后这段时间，苗莹莹接到过很多类似关于如何捐发的咨询，其中大多数是她教过的学生。

这一切，均是因为苗莹莹在今年暑假的一个感人举动——将悉心留养3年半的长发剪下，捐赠给慈善机构癌友公益用于制作假发，帮助因化疗而失去头发的癌症患者。



这个看似平凡的举动背后，是苗莹莹1000多个日夜的坚持与一份炽热的爱心。

今年8月的一天，在河南省新乡市区的一家理发店内，看着镜中的及腰长发，苗莹莹眼神坚定。

“真的想好了吗？留了这么久。”理发师轻声问道。

苗莹莹微笑着点头：“剪吧！”

伴随着“咔嚓”一声，剪刀开合间，蓄了3年的青丝应声而落。

捐赠长发时，苗莹莹还特意附上了自己写给癌症患者的一封信：“愿你勇敢，愿你平安，愿你在与病魔抗争的路上，知道自己不孤单……”

3年前，苗莹莹偶然间了解到癌友公益这个捐发组织，看到癌症患者戴上假发后的灿烂笑容，便萌生了给癌症患者捐发的念头。

“化疗患者不仅要忍受病痛折磨，还要面对形象改变带来的心理压力。”谈及捐发初衷，苗莹莹目光温柔地说。

留发过程并非易事。及腰长发需要精心打理，洗头时间比短发多出数倍，夏天更是闷热难耐。但每当想到这些头发能为

他人带去勇气和自信，苗莹莹就觉得一切付出都值得。

“头发就像希望的种子，能在他人的生命重新生长。”苗莹莹说。

作为高校教师，她还希望用这种特殊方式告诉学生：美不仅在于外表，更在于奉献与善良。

这份善意也在校园里悄然传递。“我的头发也可以捐了呢！”“老师人美心善，向老师学习！”得知苗老师的举动后，不少女学生纷纷效仿，自发加入捐发队伍，甚至包括毕业多年的校友。

“苗老师用行动告诉我们，普通人也能用最简单的方式温暖世界。”已毕业多年的豫北医学院校友李文雅在决定捐发后动情地说。

河南省肿瘤医院神经外科医师梁振表示，社会对癌症患者的心理关怀至关重要。

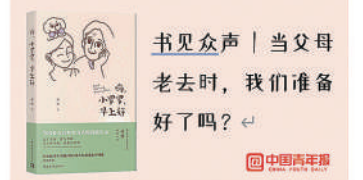
“一顶用真发制作的假发不仅能保护头皮，更能维护患者的尊严，帮助他们更好地接受治疗。这样的善举传递着社会的温度。”



## “温暖的BaoBao·六边形” 人机协同精品榜

(2025.8.30-9.5)

作为本报人机协同试验田，“温暖的BaoBao·六边形”频道全新升级，将通过人机协同生产模式，不断推出多样化的精品。本报青年编委会每周评出一份人机协同精品榜单，呈现年轻人与AI交互中迸发的奇思妙想，展示人机共舞共创的新图景，敬请关注！



《嗨，小罗罗，早上好》是一部记录母女共同面对疾病与离别的作品。本期直播由两位读者围绕本书展开对话，分享阅读过程中的感悟与思考，探讨书中的代际沟通、亲情重建、生命教育等议题，体现了思想深度与人文关怀。

——《书见众声 | 当父母老去时，我们准备好了吗？》



丁&力力在「青创IP工厂」和你一起度过有趣的时光！超大的机器到底啥？神秘空间，正式公开！LET'S WALK NOW!!!本期介绍「青创IP工厂」的高层屋、沙漠微光小屋、融合之境、大浴池室和小浴池室等，解读「一智双数」，把IP生产平台的概念带给大家，邀请有着创业idea想要去实现的青年创业者一起到这里来，创造未来，打造IP！

——《活力！只是这里的一个优点》



跨越80余载的时光阻隔，平型关大捷中牺牲的雷三宝、李进时两位烈士的家属，终于迎来了与亲人的首次“重逢”。

——《团团上新 | 少先队员见证：平型关大捷烈士80余载后“重逢”亲人》



七夕前后，团团花式活动操心年轻人终身大事。中青报文章《共青团搭台 青年赴青春之约》聚焦各地共青团为青年打造的浪漫活动。

——《团团速递 | 共青团搭台，花式帮青年脱单》



人们常把“血月”和灾难绑定，这个“锅”月亮可不背。谁给月亮披上了一层红色“滤镜”？天文科普专家道破“天机”。

——《来点科学 | 9月7日至8日月全食要来了！“血月”示凶吗？这“锅”月亮不背》



今天是9月1日，全国大部分地区的中小学和幼儿园迎来新学期第一天。新学期，新气象！这些新变化，护航孩子健康快乐成长，一起来看。

——《图知道 | 新学期，这些新变化护航孩子成长》