



温暖的BaoBao·六边形

青春上善好活法



豹变：

助农主播带热洪湖浪

□ 李欢燃
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塘泥印的瞬间：这个总说“我真是运气好”的乐观姑娘，曾在堆满莲藕的仓库里崩溃大哭；这个总把“老乡的笑容最珍贵”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“一个人在家里瞎研究”。

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，瘦弱的身体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。

复一日的尝试下，赵聪已经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。

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“大国农匠”“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，上台后

‘嗯、啊’的，有的时候甚至直播会突然没话讲。”

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，一遍遍练习表情、说话。

她的这股韧劲儿也凝聚了团队。

陈佳佳面试时看着“小小的”老板心里敲鼓，但很快被其“小小身体的能量”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。

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

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”老板心里敲鼓，但很快被其“小小身体的能量”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莲藕运后的品质。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

2023年最高突破4.2元/斤，农户收益实现了翻倍增长。

更重要的是，越来越多的90后、00后加入“新农人”队伍，目前洪湖电商从业人数已达1.4万人，实现网上零售额40.2亿元，成了洪湖水乡又一张闪亮的新名片。

洪湖的莲藕电商销售市场逐渐饱和，赵聪干脆将账号从“洪湖赵美丽”升级为“湖北赵美丽”，从洪湖莲藕一步一步走向省内的恩施等地，赵聪的目光甚至放远到了广东、云南、海南等全国市场，她的目标也逐渐从“卖货”转向“品牌塑造”。未来她计划通过“公司+达人+孵化+代运营”模式，带动更多青年返乡创业。

2024年，因为突出的助农成效和对青年群体的号召力，赵聪当选共青团洪湖市委兼职副书记，早就决定继续深耕洪湖的赵聪也有了更多动力。

在共青团荆州市委相关负责人看来，赵聪的蜕变不是个例，而是一部“新农人进化史的微缩样本”。

“赵聪最大的特质，在于她完成了从‘流量捕手’到‘产业设计师’、从‘卖产品’到‘塑灵魂’、从‘被支持者’到‘双向奔赴’的螺旋式进阶。”共青团荆州市委副书记金千评价。

今年，赵聪荣获“湖北青年五四奖章”，她的故事也入选联合国粮农组织“大国小农”数字化转型优秀案例。站在领奖台上，她说：这份荣誉属于所有新农人。

“有粉丝问我为什么总在泥塘里打转？”

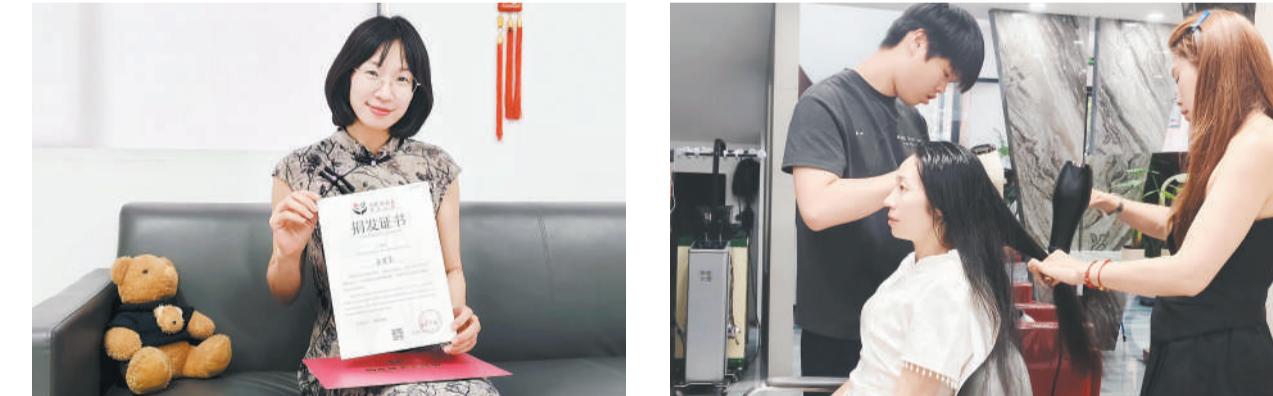
赵聪笑着说：“因为乡村振兴不是空中楼阁，是要一脚泥一脚水走出来。”



陪你慢慢变好

□ 王成 丁文卓
中青报·中青网见习记者 张仟煜 记者 李超

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

温暖的BaoBao

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。

“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。

捐发过程并非易事。及腰长发需要精心打理，洗护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

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。

捐增长发时，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年前半，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。

捐发过程并非易事。及腰长发需要精心打理，洗护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，能在他人的生命中重新生长。”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。

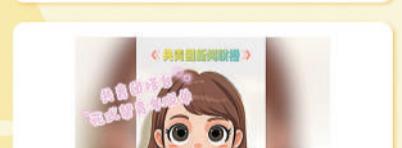
河南省肿瘤医院神经外科医师梁振表示，社会对癌症患者的心理关怀至关重要。

“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。”梁振说。

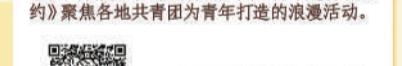
河南省肿瘤医院神经外科医师梁振表示，社会对癌症患者的心理关怀至关重要。“一顶用真发制作的假发不仅能保护头皮，更能维护患者的尊严，帮助他们更好地接受治疗。”梁振说。

“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。

捐发过程并非易事。及腰长发需要精心打理，洗护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



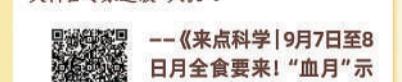
七夕前后，团团花式活动搭台，青年终身大事。中青报文章《共青团搭台，青年赴青春之约》聚焦各地共青团为青年打造的浪漫活动。



-《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”？天文科普专家遭“机”。



-《来点科学 | 9月7日至8日月全食要来！“血月”示凶兆？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，护航孩子健康成长。



-《圆知识 | 新学期，这些新变化护航孩子成长》

直播带货『搏』出乡村『数字销路』

“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。

