



图2

乐声入怀 初心如故

——记天津海河传媒中心主持人沐晨

津城的清晨,总有一缕旋律随电波穿透薄雾,落在街头巷尾的人群间、匆匆行驶的车流里。无数奔赴生活的人耳畔,有个清亮欢快的声音,带着对音乐与生活的热忱,十七年间未曾改变。她是沐晨,从中考复习每天守候广播的听众到电波中的音乐主播,从合唱爱好者到推广者,从排练厅到直播间、再到世界舞台,她始终把音乐揉进时光,把热爱藏进细节,让电波里的每一段旋律,都成为触动人心的温暖回响。

“我的特长是声乐”

沐晨与音乐的缘分,是刻在童年时光里的温柔印记。和大多数“80后”一样,才艺是少年宫里的“必修课”。于是,3岁的她带着全家的盼望和那台昂贵的电子琴成了“朋友”,却总在经过合唱教室时停下脚步。那交织的和声、老师指挥时会跳舞的手和那句温暖的“要不要来唱歌”成了她改变人生方向的第一次尝试。没想到,一唱就是32年。

她成了学校文艺活动里的常客,从班级的小合唱到全市的文艺汇演,只要站在舞台上唱歌心里就满是欢喜。这份欢喜,成了她与音乐之间最牢固的牵绊,也让她在往后的岁月里,无论走多远,都记得最初被音乐打动的那份纯粹。

“我们是冠军”

考入南开大学后,沐晨的音乐梦想有了更广阔的天地。全球知名的南开大学学生合唱团不是谁都能“挺住”的,问她为什么,回答就两个字:“累啊!”每周一次12小时的常规排练,寒暑假的集训、从没享受过的五一、十一假期,她说成功的秘诀就三个字“玩命练”。

从普通团员到女低声部长,再到合唱团团长。沐晨总说,学生时代合唱团的日子,是她青春里最珍贵的时光——世界大赛的八块金牌、全国大学生文艺展演第一名、出访各国传播中华文化……人生中最闪光的时刻都是因为那个“和声里的家”。和那群因热爱而并肩的人在一起,为了一句旋律、一个动作反复打磨的极致专注;站在舞台上和声响起时,彼此眼中的光;在国际赛场升国旗奏国歌的震撼;林肯中心、维也纳金色大厅唱响中国和声的时刻,都更坚定了她这辈子要一直与音乐为伴的信念。

“元气满满的一天开始啦”

大二暑假,沐晨终于拥有了一张实习证,带着校园里的青涩与满腔热忱,成为一名实习主播。

她并非播音专业科班出身。没有嗓音优势,便另辟蹊径,用扎实的文字功底把每一篇稿件打磨到极致。天分不够,就以勤补拙;中音不够清亮,就用高音的歌唱方法练习混声,一点点琢磨声音色彩、位置与共鸣。在递交

了无数份策划和样带后,这份与音乐相伴的梦想,终于照进了现实。

2009年1月1日早上7点,她编辑、主持的《音乐早点到》准时开播,微微颤抖的声音,紧张到僵直的手指,以及节目结束后仍久久无法平复的心跳,都成了她刻骨铭心的记忆。短短三个月,节目收听率翻了三倍,成为她初心的最好见证。

为了让节目更有温度,她见过凌晨四点的天津,见过直播间窗外的点点星光,也见过清晨的第一缕阳光洒在海河之上。十七年直播生涯,她的声音成了津城上空极具辨识度的标志,也成了无数听众最安心的陪伴。

有人留言:“每天早上听着你的声音上班,心里就特别踏实”。有人说:“难过的时候,听着你播的歌,心里就被温暖了”;还有人从学生时代听到成家立业,说沐晨的声音,陪伴了自己一整个青春。

每当被问及媒体人的辛劳,她总是笑着说:“热爱的音乐成了我的事业,还有谁比我更幸运!”那句“元气满满的一天开始啦”也从一句清晨的问候,转变成开启新一天的宣言。

“奔跑在热爱里的你,贼酷!”

为了让更多人感受和声的魅力,她打造了线性广播栏目《沐晨爱合唱》。摒弃华丽包装与刻意煽情,专注分享合唱知识、展播优秀作品。当专业壁垒被通俗语言拆解,合唱团里生动的故事配合旋律荡漾开来,越来越多的人走进音乐厅沉浸式体验合唱之美,也惊叹于声场的震撼。更有音乐老师将节目推荐给学生,让孩子们感受和声魅力。

2019年,南开大学迎来百年校庆。除了主持校庆晚会,沐晨还联合大学时代合唱团的兄弟姐妹组成阿卡贝拉人声乐团——煎果人声,以一曲



图3



图1

《写给南开的歌》献礼母校。之后的日子,他们用阿卡贝拉演绎红色经典、致敬革命先辈;唱响《爱的战役》,致敬抗疫一线工作者;携手歌唱家于淑珍演绎《唱给天津的歌》,登上国家广电总局策划电视理论节目《思想的田野》,让天津的纯净人声传遍全国。在沐晨的热爱与坚守中,合唱艺术不再小众,纯粹人声亦能绽放持久光芒。

除了主持人、合唱推广大使、歌手,在频道的支持下,她开始参演开心麻花舞台剧,用一句句搞笑的对白、鲜活的人物感染每一个听节目、看表演的朋友。对舞台的热爱,让她每一天都充满动力。沐晨说,她至今都保留着听众送的每一张卡片、每一封信件,其中最最喜欢的一句评价是——大沐沐!奔跑在热爱里的你,贼酷!

“爱乐之城,爱乐至诚!”

2024年7月,为顺应市场化浪潮,在频道的支持下沐晨组建了天津音乐广播“爱乐之城”合唱团。第一次线上招募,她说紧张到不敢查询后台回复数据。迟迟没有新的好友申请让她心底“凉了半截”,后来同事告诉她没有更新是因为后台数据过于火爆而被控制流量了……

就这样,“爱乐之城”暑期团、童声团、启蒙团、少年团、成人女声团、成人混声团、阿卡贝拉团、银发合唱团。22个月,“爱乐之城”已经由一个暑期的“试水团”成长为同时拥有超300团员的全梯队合唱团体,更成了合唱圈里的一个奇迹。

今年5月,爱乐之城再度迎来喜事,筹备一年之久的“爱乐之城”银发

合唱团成立,请来南开大学学生合唱团常任指挥、荣获世界合唱比赛指挥大奖的孟超美教授领衔,众多团员慕名而来。团队中不仅有“资深玩家”、小白选手,更有每周专程从滨海新区赶来排练的团员们,他们说:“来了‘爱乐之城’,跟着孟教授排练,才明白跟对指挥的重要性,有人用合唱当生意,而你们发自内心的热爱,我感受到了。”

团里的故事藏在细碎日常里。在“爱乐之城”,没有苛刻的要求、施压,只用心传递合唱最本真的快乐。那句“要我唱,还是我要唱?”也成了老师告诉她合唱真谛的最佳传承。

“爱乐之城”,因热爱而起,以至诚相守。那些奖项与舞台上的荣耀,都不及用歌声传递的美好,每一个认真歌唱的瞬间,都成为城市里最温柔的光。她说,在合唱的世界里,是我,更是我们!

如今的沐晨,身兼数职——是广播DJ、是阿卡贝拉乐团成员、是合唱团指挥、是煎果人声创始人,还是大学美育导师,偶尔还客串话剧演员。有人说,她活得太“折腾”,但沐晨觉得,做喜欢的事,为热爱而“折腾”才是人生最幸福的事。

十七年电波坚守,三十余载音乐热爱,沐晨从那个被音乐打动的小女孩,长成了带着一群人奔赴热爱的领路人。她没有惊天动地的壮举,只有日复一日的坚守;没有华丽张扬的言语,只有对音乐最赤诚的心。

她说:“这辈子最幸运的事,就是把热爱变成了职业,把喜欢的事做到底。”

图1:沐晨在2025世界合唱节颁奖典礼上,“爱乐之城”获得童声组、表演组双金奖。

图2:“爱乐之城”童声合唱团获评委高度认可,受邀参加2026年国际比赛。

图3:沐晨作为开心麻花特邀演员,出演《恋爱吧,人类!》。

沐晨,天津海河传媒中心主持人,南开大学传播学硕士,全国十佳音乐DJ,主任编辑;天津音乐广播/私家车音乐广播《沐晨的音乐时间》节目制作人、主持人。
曾主持:天津音乐广播《音乐早点到》《绝对现场》,制作短视频栏目《沐晨爱合唱》。
开心麻花特邀演员,出演《恋爱吧,人类!》《疯狂理发店》;天津音乐广播·爱乐之城合唱团“艺术总监/首席指挥,阿卡贝拉人声乐团“煎果人声”创始人、团长。

