



一方荧屏,半生坚守。对于一座城市的观众而言,一位陪伴岁月成长的主持人,早已不止是播报画面里的面孔,更是一代人休闲时光的温暖印记。土生土长的天津人李懿州,带着津城独有的爽朗通透与真诚热忱,自2001年踏入广电行业以来,扎根天津本土荧屏二十余年,从青涩新人成长为资深当家主播,用踏实、专注、热爱,书写了属于本土媒体人的坚守与匠心。

二十载荧屏逐光 以热忱筑就本心

——记天津海河传媒中心主持人李懿州

李 华

一、初心启程:从少儿频道到体育赛场,二十余年深耕津门荧屏

2001年,李懿州正式入职天津电视台,从少儿频道开启主持生涯。初入行业的他,待人真诚、语态亲和、极具观众缘,擅长用松弛自然的表达拉近与受众的距离,积累了扎实的镜头功底、临场控场能力与语言共情能力。两年的沉淀与磨砺,让他褪去青涩,练就了从容稳健的荧屏状态,为后续多赛道深耕打下坚实基础。

2003年,是他职业生涯的重要转折点。凭借过硬的业务能力,李懿州转入天视体育频道,从此深耕体育传媒一线岗位,扎根本土体育节目赛道,扛起多档重磅王牌栏目。先后担纲《天视体育新闻》《民间奥运》《旗开得胜》《快乐转转转》等标杆节目主持工作,横跨体育新闻播报、儿童节目、全民体育综艺、民间棋牌竞技多个领域,业务覆盖面广、风格可塑性极强,成为频道不可或缺的核心中坚力量。

其中,日播棋牌擂台王牌栏目《旗开得胜》,成为他职业生涯最深刻、最长久的标签。至今整整十四个春夏秋冬,寒来暑往、节假日无休,他保持着行业罕见的职业纪录:十四年节目录制全程零缺席、零纰漏、零失误。

《旗开得胜》节目扎根百姓生活、接地气、聚焦民间棋牌竞技,受众覆盖老中青全年龄段。不同于严肃的赛事解说、刻板的新闻播报,这档节目最考验主持人的烟火气、分寸感与共情力。十四年间,李懿州见证栏目数次改版升级、赛制革新、场景迭代,陪伴无数普通百姓登上草根赛场。他摒弃套路话术、脱离模板主持,用天津人独有的爽朗幽默、松弛自然的语态,解读牌局、安抚选手、盘活氛围,让紧张的竞技赛场充满温度与趣味,也让这档栏目常年稳居本土收视前列,成为天津百姓心中无可替代的休闲荧屏陪伴。

深耕专业多年,李懿州收获了天津主持界独一无二的至高殊荣:他是



李懿州主持2011年跨年晚会。

全天津所有主持人中,唯一在城市地标天塔进行个人形象光影大屏展播的主持人。这份独家荣誉,既是官方对他二十余年专业从业素养的权威认可,更是百万津门观众日积月累的喜爱与信赖,奠定了他本土国民主持人的标杆地位。

二、荧屏风骨:幽默有度真诚向善,做传递快乐的传播者

从业二十余年,始终保持初心本色。荧屏之上,他没有距离感、不讲空洞套话,谈吐松弛、梗点自然、风趣有度。整场节目节奏张弛自如,专业时沉稳严谨、逻辑清晰,互动时幽默治愈、暖意十足。

面对紧张怯场的民间选手,他温柔调侃、舒缓压力;面对失误遗憾的参赛者,他耐心宽慰、给予鼓励;面对精彩亮眼的对局,他热情喝彩、专业点评。他深知,民间棋牌竞技,输赢只是一瞬,普通人的热爱与勇气,才是赛场最珍贵的底色。

生活中的李懿州,更是自带氛围感的暖心之人。性格爽朗豁达、风趣幽默,谈吐通透温柔,走到哪里,欢声笑语就落在哪里。同事眼中的他开朗仗义、随和靠谱,朋友眼中的他真诚低调、温润善良。二十余年荧屏历练,他成为大家心中亲切靠谱、老少皆宜的“邻家主持人”。

更难得的是,深耕荧屏、声名渐长的他,始终低调向善、心怀温暖,早年便跟随天津电视台主持人群体奔赴乡村,不畏严寒、深入乡村中学,实地帮扶贫困学子,以实际行动助学扶困、传递善意。他从不张扬公益付出,默默践行媒体人的社会责任,用荧屏影响力传递正能量,用真诚善意温暖人心,尽显本土主持人的责任与担当。

三、全能热爱:音乐体育双向奔赴,动静兼修丰盈人生

荧屏之外的李懿州,是公认的全能文艺才子,热爱不止于本职,生活处处皆修行,动静相宜、内外兼修,把平



李懿州在《旗开得胜》节目录制现场。

凡日常活成了热气腾腾的模样。

在文艺领域,毕业于天津师范大学音乐学专业的他深耕流行音乐多年,偏爱质感醇厚、自由松弛的蓝调音乐,精通吉他演奏,组建乐队、深耕舞台演绎,擅长词曲原创、音乐制作、舞台演唱,同时跨界涉足舞台剧表演,多维度深耕艺术领域。2011年他创作并主演了舞台剧《Hello, Hero》;2014年为球星张效瑞执掌的瑞龙足球俱乐部独立创作词曲、独自录制吉他并与张效瑞共同演唱俱乐部主题曲《世界在我脚下》。他将生活感悟、人生情绪融入旋律与歌词,以艺术丰盈内心、沉淀气质。常年的音乐浸润,赋予他细腻的感知、温柔的语态与绝佳的舞台语感,也让他的主持表达更有温度、更有感染力。

在体育领域,自幼学习足球运动的他,始终保持热血少年的拼搏姿态。在绿茵场上他绝非单纯观赛消遣,而是常年下场实战、组队竞技,他司职前锋位置,敢拼敢闯。绿茵场上的奔跑与较量,淬炼了他坚韧执着、永不言弃的性格,也让深耕体育节目的他,更懂竞技精神、更懂赛场热爱、更能共情每一位参赛选手的坚持与遗憾。

动静之间,自有天地。热血足球之外,他偏爱静谧治愈的垂钓时光,深谙垂钓技法与门道,闲暇之时远离喧

嚣、静坐水岸,在独处时光沉淀心绪、放空自我。一动一静的双向平衡,让他既能扛住高频工作的高压节奏,也能守住内心的平和和从容。

最令人敬佩的,是他数十年如一日的极致自律。作为公众荧屏形象,他始终敬畏职业、严格律己。为了常年保持最佳出境状态、清爽体态与饱满精神,他坚持科学膳食、规律作息,严控饮食、拒绝油腻放纵;日常坚持跑步、骑行,力量训练。长期的自我管理,让他依旧体态挺拔、状态鲜活、眼神澄澈,时刻以最佳状态奔赴每一场荧屏相遇。

四、烟火本心:温柔顾家守日常,匠心经营温暖生活

台上深耕热爱、不负观众,台下温柔纯粹、不负家人。在外风趣通透、专业亮眼的李懿州,回归生活,是低调踏实、温柔专一的满分爱家好男人。

从业二十余年,他始终懂得平衡事业与生活。录制期间全力以赴、精益求精,把最好的专业状态献给荧屏;非工作时间,他把大部分时间、耐心与精力留给家庭与家人。

他心思细腻、动手能力极强,热爱居家生活、细心打磨居家细节、改造生活物件、优化居住环境。在一屋一室的精心打理、一器一物的亲手改造中,藏着他对生活的热爱、对家人的温柔。

在浮躁匆忙的当下,很多人追逐名利、奔波应酬,渐渐忽略了生活本身。而李懿州始终保持清醒通透的本心,对外专业敬业、传递温暖,对内温柔陪伴、用心顾家。热烈爱事业、温柔爱生活、赤诚爱家人,在烟火日常中坚守本心,在平凡岁月中温暖前行。

五、二十载笃行不息,以热爱奔赴长远

从初登荧屏的青涩成长,到如今从容通透的资深主持人,李懿州用二十余年时光,书写了一份堪称范本的职业答卷。不张扬、不浮躁、不套路,以真诚待人、以专业立身、以热爱生活、以善意渡人。这就是李懿州,一位扎根津门热土、陪伴津城岁月,用专业守护热爱、用温柔雕刻时光、用本心致敬生活的本土标杆主持人。

未来,相信他将继续怀揣初心与热忱,坚守荧屏、深耕热爱、传递温暖,在自己热爱的事业与生活里,步履不停、温柔前行,继续以声为暖、以伴为长,岁岁年年,温暖津门万千观众。

李懿州,天津
海河传媒中心体
育频道资深主持
人、原创音乐人。

2001年入行
深耕荧屏二十余
年,先后主持《天
视体育新闻》《喜
从天降》《民间奥
运》《快乐转转转
》《旗开得胜》等
王牌栏目。坚守《
旗开得胜》十四载
录制零缺席、零失
误,是天津主持界
唯一登上天塔个人
光影形象展播的主
持人,以真诚与专业
成为津门荧屏最亮
眼的面孔。

