

电波里的暖心守望者

——记天津海河传媒中心主持人宋敏



图2

有一种声音,没有恢弘磅礴的气势,却如涓涓暖流流淌进无数听众的日常;有一份坚守,不求鲜花与掌声,只愿把温情与烟火送到百姓身边。在天津生活广播的电波中,宋敏的声音陪伴听众走过了二十余载春秋。许多中老年听众早已在心底把这位声音温和的主持人视作一位可以托付心事、咨询琐事的亲近晚辈。

作为一名广播主持人,她一头扎根话筒前,深耕民生节目,做听众身边答疑解惑的生活顾问;另一头走出直播间,化身志愿者,步履不停奔走在公益志愿服务的路上。

初心如磐:与广播结缘,扎根民生话筒前

宋敏是山东青岛人,和著名主持人倪萍是同一所高中的校友,倪萍就是她的偶像,以后她想成为“小倪萍”。高考时宋敏如愿以偿考入播音主持专业学习,1999年,宋敏大学毕业后正式走进天津广播电视台,成为一名主持人。

刚入职的那些年,宋敏先后担纲天津生活广播《生活早报》《生活晚报》《1386为您解忧》等多档新闻节目的主持工作。早新闻意味着日复一日的早起。当城市还未完全苏醒,凌晨六点,宋敏已经坐到直播间,调试设备、梳理当日民生新闻稿件。一篇篇关乎市井民生的报道,一桩桩百姓遇到的身边事,经由她温和沉稳的声音传到千家万户。《1386为您解忧》更是直面群众诉求,听众打来热线诉说生活当中遇到的难题,她耐心倾听、细致梳理,对接各方资源帮忙协调化解矛盾。无数个清晨与黄昏,直播间的微光见证着她对民生广播的赤诚热爱。她还有幸成为全国首批新闻主播培训班的一员,系统严苛的专业培训打磨了她扎实的播音功底,也在她心底埋下一颗种子:广播不只是念稿子,更要听见老百姓的声音,回应老百姓的需求。

2013年,对于宋敏来说是职业生涯里很重要的转折点,由她编辑主持的《生活一点通》正式开播,她从一位新闻主播开始转型。《生活一点通》是一档扎根百姓日常的生活服务类节目,每天17点在FM91.1天津生活广播直播,热线电话异常火爆,大多是中老年听众打来的,问的都是实打实生活难题:“宋敏,老年人缺钙怎么食补?”“换季容易咳嗽,日常饮食该怎么调理?”“家里厨房油污重,有没有省事好用的清理办法?”。五花八门的问题扑面而来,想要当好听众信赖的生活顾问,仅凭过往积累的播音经验远远不够。抱着“要给听众一杯水,自己先要有一桶水”的信念,宋敏下定决心系



图1

统学习营养学知识。日常做完直播,她挤出来大量时间看书刷题,翻阅厚厚的营养教材,去请教行业内专业医师,最终考取了高级营养师证书。

有一次,一位老年听众打来热线,说家里老伴患有糖尿病,总想吃面食,不知道一日三餐主食该怎么安排。宋敏耐心地给他区分不同面食升糖指数,告诉老人主食粗细搭配的窍门,每一顿饭大概食用多少分量合适,还贴心提醒不要盲目追求无糖食品,很多“无糖糕点”油脂含量并不低……久而久之,听众之间流传一个说法:有啥生活难题,找《生活一点通》的宋敏,她是“问不倒的生活顾问”。

慢慢的,很多长辈愿意把平日里不便和旁人言说的细碎困惑讲给她听,时常有听众打来电话,咨询之余也想简单唠唠家常。为听众分忧解难,是宋敏最大的快乐,唯有尽心服务,才不负这份沉甸甸的托付。这档接地气的节目也收获了行业认可,斩获了天津广播电视台十佳创新节目称号,还被评为天津市全域科普“全媒体传播”名专栏。

看着许多听众因为节目收获实用知识,宋敏萌生一个想法:何不把节目中沉淀下来的健康常识、居家妙招整理成书,让更多没有及时收听到广播的读者也能够受益?于是伏案笔耕,一本名为《生活一点通》的读物就此问世。书中没有晦涩难懂的专业术语,都是贴近普通人衣食住行的经验总结。书籍出版之后,不少中老年读者来信,说捧着这本书反复翻看,居家养生多了不少参考,每一封来信,都成

为宋敏继续前行莫大的动力。

除了深耕广播节目,宋敏还多次受邀担任天津电视台《食全食美》《津津有味》《百医百顺》等节目的嘉宾,开启广播电视协同服务受众的新尝试。屏幕前侃侃而谈讲解美食料理的她,私下本身就是一位烹饪高手。闲暇之余她总爱下厨房,研究各色菜肴,琢磨食材搭配。“只有自己亲手试过、懂其中门道,我才敢把这些知识传递给屏幕前和收音机前的受众。”这是宋敏常常挂在嘴边的一句话。一道菜如何兼顾美味和营养,不同体质人群饮食上需要避开哪些雷区,她在锅碗瓢盆之间寻找答案,再把这份感悟分享给广

大市民。

走出直播间:以志愿之名,奔赴一场温柔的守望

话筒之外的宋敏,还有很多重身份:中国文化志愿者、天津市优秀志愿者,天津生活广播生广志愿团团长。

很多人第一次了解她的公益故事,是她在“心目影院”为盲人讲电影。在天津市河西区文化馆,宋敏曾为视障观众讲过实景影片《南极之恋》,这也是她讲解影片中难度极高的一部。影片全程取景南极无人极寒地带,满眼纯白冰雪荒原、无声风雪笼罩的苍茫意境、瞬息万变的极地光影,没有丰富色彩与热闹场景。为了让视障听众读懂这份绝境中的温暖与坚守,宋敏连续十几天反复观看影片,逐帧研读。讲解现场,她放缓语速、细腻描摹光影与氛围,精准衔接音效与剧情,把纯白冰原、凛冽暴风雪、破败机舱、孤寂科考站等无声画面,转化为有画面感的文字。将冰原绝境里的不离不弃、生死相守娓娓道来,讲解沉静又治愈,让看不见画面的盲人,听懂了影片的绝境温柔与生命力量。结束后,不少视障观众动容表示,透过她的声音,真切“看见”了苍茫南极与纯粹大爱。

血液病医院的病房里也留下过宋敏探访的身影。她带着礼物与书籍去看望身患白血病的孩子们。不少孩子因为治疗变得虚弱,宋敏蹲下身来,轻声和小朋友聊天,教他们做手工。天津太阳村,是专门收容服刑人员子女的地方,只要时间允许,宋敏就会和志愿团伙伴一同前往,陪孩子们读书游

戏,倾听孩子们心底的小小心愿。她还曾走进城市公交车厢,化身科普志愿者,向往来乘客耐心普及垃圾分类知识。小小的公交车厢,成了流动的科普课堂。

做公益对于宋敏早已不是偶尔参加一两次活动,而是刻进日常的习惯,这也让宋敏收获了国家级荣誉,她被中宣部评为全国“俭以养德”先进个人。面对这份沉甸甸的荣誉,她十分淡然:“荣誉对我来说,更多是一份提醒。提醒我公益这条路,还要继续踏踏实实走下去。”

声暖岁月:二十余载坚守,不负听众不负初心

从初出茅庐的年轻新闻主播,到如今深受广大市民喜爱的生活服务节目主持人,一晃二十多年过去,岁月改变容貌,却未曾改变宋敏内心那份热忱。直播间当中,她依旧日复一日守候话筒。每天接听听着听众的热线,耐心细致解答生活当中大小疑惑;走出直播间,她依旧奔走于各个公益现场。如今她又开辟了新的传播阵地,录制科普短视频通过视频号传递给受众,希望更多的人不仅能听她说,也能看她讲,随时和她互动。

凭借在健康科普领域多年持续深耕,宋敏还受聘成为天津市健康传播形象大使、控烟大使。广播节目、电视嘉宾、线下公益宣讲……有人曾经问她,既要忙节目采编主持工作,又要抽出大量时间做公益,会不会很累?宋敏是这样回答:“做喜欢的事,不累!作为主持人,为听众服务就是我最大的快乐。话筒可以传递声音,走出话筒,我们可以传递实实在在的温暖,一者相辅相成,于我而言,这不是负担,而是一份幸福。”

图1、图2:直播间工作的宋敏。

图3:学雷锋日,宋敏(图左)走进公交车厢,为乘客宣传垃圾分类知识。



图3

宋敏,天津海河传媒中心生活广播主持人,《生活一点通》节目监制、编辑、主播,高级营养师。天津市健康传播形象大使、中国文化志愿者。多次担任天津市军民春晚语言类节目导演、艺术指导。

