湖南师大新传院播音主持专业学子追忆敬一丹的“难忘一课”

“不要怕辜负谁，大胆上台就值得嘉奖”

长沙晚报全媒体记者 舒薇 李金

“在湖南师大校园里，我有幸与敬一丹老师有过一次临时搭档，很意外，也很难忘。”9月14日，湖南师范大学新闻与传播学院播音主持专业大四学生宋嘉懿回忆起这段经历，眼角仍泛着泪光。这位总在镜头前琢磨与观众“说人话”的前辈，用一次真实的同台，让她深刻理解：主持人的使命不只在台上，更在社会里；不只是专业表达，更是真诚沟通。

她曾多次来湖南

9月13日，敬一丹因病在北京去世。这位以沉稳内敛、知性平和的风格和专业风范受到观众喜爱的资深媒体人，曾多次来到湖南，与市民观众、高校学子面对面交流。

2025年3月26日，70岁的敬一丹受邀来到湖南师范大学，分别以“沟通与传播——跨越专业的能力”、“全媒体语境下文化类节目的创新空间——以《节气·长城》与《博物馆九分钟》为例”为题，为师生带来了两场精彩讲座。

“你愿意和人打交道吗？”“你善于当众表达吗？”“运用媒体与更多人沟通，你准备好了吗？”讲座中，她结合个人工作与生活中的鲜活案例，鼓励不同专业的学生当众进行有效表达。

“可能每个新闻节目主持人给自己的定位都是不同的，比如说记录者、传播者，我更愿意给自己的定位是沟通者，而且是职业沟通者。”她和大学生们交流说，“我要说”是面对世界最常用的表达方式，是大学生应具备的基本能力。她鼓励大学生利用自己的专长主动创造当众表达的机会，在全媒体时代学会用新媒体工具去沟通与传播。

她还曾于2018年11月24日做客“湖湘大学堂·女性讲坛”，以“我的家信我的家”为题，与长沙观众分享1700多封家书背后的情感传承。今年6月，她又出现在常德桃花源，录制央视《万物声动》节目，那是她最后一次来湖南。

一场没有准备的登台

对宋嘉懿而言，那场讲座不仅是知识的汲取，更是人生的奇遇。

讲座前一天，她接到学校任务——作为学生代表给敬一丹送花。那天她捧着花，坐在台下安静听讲。

讲座进行中，敬一丹突然看向台下：“有没有做自媒体的同学？”有过自媒体创作经验的宋嘉懿，在同学们的鼓励下，忐忑地走上台。

“简单做了自我介绍，告诉老师我的账号叫‘阿年’。”宋嘉懿回忆。话音刚落，敬一丹立刻转向全场：“有人刷到过吗？”台下立刻有人举手，现场气氛瞬间被点燃。紧接着，敬一丹现场出题：“你现在就用自媒体的方式，描述一下今天这件事。”

宋嘉懿第一反应是“打标签”：“敬一丹老师来湖南师大了。”敬一丹笑着点拨：“那很多人会问，敬一丹是谁？”轻松的互动，让紧张的宋嘉懿慢慢放松。

但在随后的现场提问环节，她的问题略显生硬，一度让现场陷入尴尬。敬一丹没有丝毫责备，反而从容接过话茬，温柔缓和气氛，轻声鼓励她：“大胆问就好。”

“不要怕辜负谁，大胆上台就值得嘉奖”

顺利完成送花“任务”后，宋嘉懿却对自己现场表现不佳感到特别沮丧，甚至觉得辜负了敬一丹和学校老师、学院同学的期待。

当天晚上，活动结束后，宋嘉懿找到敬一丹，说出了自己的心思。没想到，敬一丹给了她一个大大的拥抱：“孩子，不要怕辜负谁，大胆上台，就非常值得嘉奖。”

“那一刻，我像做错事的小孩，却得到了最温暖的安慰。”回忆至此，宋嘉懿声音有些哽咽。

短短一天的接触，影响了宋嘉懿很多。她说，敬一丹让她第一次真切理解了什么是主持人“松弛的专业”——既有专业表达，又没有距离感。这种“松弛”，宋嘉懿在一次次观看敬一丹的节目时有了更透彻的认识：在《焦点访谈》中，敬一丹坚持不说空话、套话，天天琢磨怎么“说人话”，以平民视角让老百姓接受这种言论节目。

就在几个月前——今年5月底，2023级播音与主持专业艺术专业汇演的前夕，他们还收到了敬一丹发来的祝福视频：“孩子们，你们好，汇演在即，这是一个检验的平台，也是一个出发的平台，祝福你们！”可没想到，这竟成了敬一丹留给孩子们最后一次祝福。

宋嘉懿目前正在湖南卫视实习。带教老师曾在工作群里发过一份拟邀嘉宾图片，里面有敬一丹。她当时悄悄期待：如果节目录制，我会不会再次见到她？我能不能说一句：“敬老师，您好，您还记得我吗？”

如今，这个期待再也无法实现。“我会继续练好本事，争取早日从幕后走向台前，像敬一丹老师一样，做一个有温度、有担当的主持人。”宋嘉懿坚定地说。

扫码看辣视频
学子追忆敬一丹

岳麓山下“竹”梦未来

从实验室到生产线，长沙创业沃土让湖大博士生陈勇和他的“以竹代塑”梦想加速变现

长沙晚报全媒体记者 周斌 通讯员 贺喜迎

刚刚过去的暑假，当大家忙着奔赴各地山水时，湖南大学机械与运载工程学院博士三年级学生陈勇，却忙着在车间的轰鸣声中“跋涉”。这个衡阳伢子刚拿到湖南省大学生创业投资基金50万元的投资，正争分夺秒地推进他的“竹塑时代”项目——将湖南山野间最常见的竹子，变成汽车内饰件的高端新材料。

在湘江新区，一场关于“以竹代塑”的绿色革命，正从这个年轻的创业团队手中走向现实。

磨砺：五十次“打样”换一块良品

走进湖南大学艾盛汽车的车间，只见一条竹塑材料产线正在有序运转。竹粉进料、混合搅拌、熔融挤出……最终，这些比米粒略大的竹塑颗粒，将被制备成各种汽车内饰件。货架上，10余种不同规格的样品静静陈列，见证着陈勇团队这两年的“跨界”突围。

“竹子大家都熟，但把竹子磨成粉，与塑料高效融合，做成高性能的汽车部件，我琢磨了整整两年。”陈勇拿起一块汽车A柱护板，语气坚定。

陈勇的创业基因，早在本科时期就已萌芽。那时，他靠开发小游戏、微信小程序赚到了“第一桶金”。学业上，他更是佼佼者：美国大学生数学建模竞赛F奖（特等奖提名，当年全球获奖率仅0.23%）、全国大学生机械创新设计大赛一等奖，这些荣誉铺就了他的求学之路。

2020年，在外地读本科的陈勇考至湖南大学读研，3年后继续攻读博士。他选择了有丰富创业经验的成艾国教授作为导师。“选成老师，是因为我想证明，博士不一定只有留校或进大厂两条路，也可以闯出自己的天地。”

2023年底，瞄准国家“以竹代塑”绿色发展方向，陈勇团队开始了技术攻坚。我国竹林面积约800万公顷，但竹粉与塑料的复合技术壁垒极高。竹材成分复杂，受竹种、竹龄影响大，如何稳定性能、如何找到最佳的结合试剂与工艺参数都是难题。

“2024年到2025年，我们打了50多次样，前面全是废品。”陈勇回忆，直到50多次尝试后，一块合格的样品终于诞生。如今，团队已攻克竹粉预处理、界面相容性等关键技术，相比传统塑料件，第一代竹塑材料可实现减重5%、降本10%~25%、降碳20%。

慧眼：一周尽调锁定“金种子”

“竹塑时代”与湖南省大学生创业投资基金的结缘，颇具戏剧性。

“在湖南大学院赛上看到这个项目，我就觉得‘捡到宝’了。”湖南麓山科技投资有限公司投资总监龚跃祖回忆。他的判断基于三点：赛道符合国家绿色战略；团队背靠湖大，有博导领衔，创始人陈勇具备连续创业的韧劲；最关键的是，产品已通过下游企业测试验证。

好项目不等人。从院赛接触到立项评审，仅用了一周；当月启动尽调，8月底资金便已到账。这笔“及时雨”般的50万元投资，让陈勇的底气更足了。目前，中试产线每小时产能达40公斤，而他正计划外出洽谈，将产能提升至每小时800公斤。

生长：一根翠竹长成“生态林”

在陈勇看来，竹塑复合材料的想象空间远不止于汽车。“只要有塑料应用的地方，竹塑材料都可以尝试替代。”

他的蓝图已经铺开：在家居建材领域，探索城市绿化带井盖与装饰品；在环保领域，研发不含塑料膜的防水防油全降解竹制餐盒。目前，他已赴“楠竹之乡”益阳桃江县对接，那里115万亩的竹林资源，将为项目提供充足的“弹药”。

“本科的竞赛、硕博的科研，练就了我的动手能力和逻辑思维。但真正让梦想落地的，是长沙这片创业热土。”陈勇感慨道。长沙完善的汽车产业链、优渥的科创政策以及岳麓山下浓厚的学术氛围，共同构成了他创业的“底气”。

闲暇时，陈勇喜欢在周边森林骑行。他觉得，创业就像骑行，路很长，但只要一直在蹬踏板，就不怕到不了终点。

在长沙，像陈勇这样的故事正越来越多。他们因长沙而来，更因长沙而留，在这座“工程机械之都”向“智能制造高地”转型的浪潮中，用智慧和汗水，共同“创”出一座城市的未来。

陈勇和他的竹制品。 长沙晚报通讯员 贺喜迎 摄

来长沙 创未来

上接1版①

他大力推动造船工业发展，带领新中国海军自行建造第一代巡逻艇；短短几年，创办十余所海军院校，培养大批技术人才；领导推动我国第一艘核潜艇研制、第一代国产驱逐舰建造……

“人民海军白手起家，外公倾尽毕生心血，将中国海军推上自主化发展的道路。时至今日，我们海军始终沿着这条路阔步向前。”李江说。

谈及战舰落户长沙的深层逻辑，李江认为：看似偶然，实则必然。

“湖南虽处内陆，但我们心里装着的是一片浩瀚大海。”李江说，湖湘儿女心忧天下、敢为人先、守护疆土，形成了湖湘文化独有的世界观。在家族文脉中，他深切感受到湖湘儿女的向海情怀。姥姥是魏源、魏光焘的后人。魏源著《海国图志》开眼看世界，魏光焘追随左宗棠收复新疆、整顿水师，外公肖劲光更是以“旱鸭子”之身，扛起建海军、固海防的千钧重担。

“湘江之畔，从来不缺向海而行的人。”李江感慨，功勋舰扎根湘水之滨，是历史与现实的交融，是精神与时代的共振，理所应当、意蕴深远。

乡愁：我们的心和我们的根，都留在长沙

“我们后辈都知道，他老人家特别惦念家乡。”李江说，在他的记忆里，外公格外关注长沙的建设发展，时常翻看、收听关于长沙的新闻报道。“每逢有长沙乡亲前来拜访，他总是格外开心。”

1921年，肖劲光从长沙出发，远赴苏联求学。回国后，他踏上革命征程。从五四运动到北伐战争，从土地革命到抗日战争，他戎马辗转、驰骋四方，返乡机会寥寥无几。1949年8月，肖劲光率部队和平解放长沙，并兼任湖南军区司令员。

“听外公说，那是他在家乡待得最久的日子。”李江说，3个月后，外公便受命组建中国人民解放军海军，又举家迁回北京。新中国成立后，其间只回过长沙两次。

“我特别能理解外公的乡愁。长沙是生养他的故土，也是他确立革命理想、踏上信仰征途的地方。”李江感慨，祖辈这份浓浓的乡愁情结，也深深烙在家族后辈的血脉里。

回忆七八岁第一次来长沙，李江只记得“很热”。更深的印记，藏在日常里。

“从小就听外公姥姥说地道的长沙话，家里都爱吃辣椒、豆豉、腊肉、火焙鱼，这些习惯影响我们一生。”李江坦言，每次回来，都喜欢去湘江边走走、去岳麓山看看，感觉格外亲切。“虽然没有定居长沙，但我们的心和我们的根，都留在了这里。”

提起112舰落户长沙，李江满怀骄傲与自豪。他说，自己和所有长沙人一样，期待这艘功勋战舰成为长沙崭新的城市名片。“军舰开放的那一天，我一定要来。”在李江心中，这是完成外公的夙愿，也是传承祖辈的家国情怀。“到那时候，我会告诉外公：您的理想、您的夙愿，在新时代的中国实现了，在您的家乡长沙落地生根了。”

家训：“勤能补拙，俭以养廉”刻进了家族血脉

谈及肖劲光将军留给后人的精神滋养，李江谈得最多的便是肖劲光故居门前“勤能补拙，俭以养廉”八个大字。在他看来，外公以言传身教，将这八字训诫深深刻进家族血脉。

他打开一封抄录的家书，向记者讲起肖家家训的故事。1948年，肖劲光长子肖永定前往苏联留学，肖劲光寄去一封长信。信中写道：一切要从实际出发，实事求是，一定要有事业心、进取心，要掌握群众路线；凡事都有困难，碰了钉子就要向钉子学习，研究如何拔掉它；为人要正派、有原则性，对党要忠诚老实……字里行间，满是嘱托与期待。那句“一个人离开了党将一事无成，你们要永远跟党走”的殷切教诲，肖家几代人铭记于心，从未忘记。

“小时候，常看见外公袖口、袜子上打着补丁。他床上那条军毯，是解放战争时留下的，他一直舍不得换。”李江回忆，外公自己生活简朴，对后辈的培养教育也处处透着军人的威严。每到新学期开学，外公就把几个孩子召集起来，逐一点评指正上学期存在的问题，提出新期许。老师家访，他再忙也要抽出时间，了解孩子在校情况。

“吃饭，碗里不许有一粒剩饭、一片菜叶；穿衣，大的穿完小的穿。”李江说，外公从生活习惯、待人接物等方面，用近乎严苛的标准要求每一位家庭成员。而在生活中，肖劲光又是孩子们口中“慈祥有趣”的老人。他能作诗、擅书法，通晓音律与绘画，尤其擅长吹箫。“逢年过节阖家团聚，外公总是满眼慈祥地望着满堂儿女。有时高兴了，便拿出洞箫，给大家吹奏一曲。”这一幕，让李江印象深刻。

作为外孙，李江也深受红色家风感染。多年来，他奔走于学校、社区，将家族记忆转化为鲜活的红色故事。在他看来，传承不是守着过往的记忆，更要让英雄精神在当代生根发芽。

“就像112舰从大海驶回湘江，它带回来的不只是荣光，更是一份沉甸甸的嘱托。希望每一个走进它的人，都能读懂外公那一代人的初心，把向海图强、报国为民的信念一代代传下去，让英雄精神生生不息。”李江说。

扫码看辣视频
外公格外关注
长沙发展

扫码看辣视频
一封信指引
人生道路

连续参保可提高报销限额

湖南省城乡居民大病保险实施办法27日前请您提意见

长沙晚报9月14日讯（全媒体记者 徐媛）为进一步规范城乡居民大病保险制度，保障基金稳健运行，更好减轻大病患者医疗负担，湖南省医疗保障局起草《湖南省城乡居民大病保险实施办法（征求意见稿）》，近日面向社会公开征求意见，公众可在9月27日前，通过电子邮件或书面信件反馈意见。意见反馈渠道：电子邮箱 dybz2026@163.com；信件寄至湖南省医疗保障局待遇保障处（长沙市天心区银杏路6号）。

大病保险的保障对象为参加城乡居民基本医保的所有参保人员（含因特殊情形中途参保人员），待遇等待期人员除外。参保人员患大病发生高额医疗费用，经城乡居民基本医保按规定支付后，个人负担的政策范围内医疗费用由大病保险按规定支付。

根据征求意见稿，大病保险起付线原则上按照全省上年度居民人均可支配收入的50%左右确定，对特困人员、低保对象、返贫致贫人口实施起付线降低50%。具体标准由省级医保部门根据全省实际情况动态调整和发布。

对参保人员一个自然年度内累计个人负担的政策范围内医疗费用，扣除大病保险起付线以后，分四段累计补偿：0至3万元（含）部分报销60%，3万元以上至8万元（含）部分报销65%，8万元以上至15万元（含）部分报销75%，15万元以上部分报销85%。特困人员、低保对象、返贫致贫人口，在扣除大病保险起付线以后，（各段）报销比例分别提高5个百分点。

现阶段，大病保险年度最高支付限额为40万元。随着人均可支配收入的提高，大病保险年度最高支付限额逐步过渡至全省上年度居民人均可支配收入的6倍。

在异地就医政策方面。意见稿明确统一异地就医政策，异地长期居住备案和异地急诊抢救人员大病保险报销支付比例执行参保地标准；省内异地就医和经转诊的跨省异地就医，大病保险报销支付比例下降10个百分点，非急诊且未转诊的跨省异地就医大病保险报销支付比例下降20个百分点。

文件明确参保激励规则，对于居民医保连续参保和基金零报销的人员，提高大病保险支付限额。自2025年1月起，连续参加居民医保满4年，在之后每连续参保1年，提高居民大病保险支付限额5000元。当年基金零报销且次年集中参保缴费期正常参保，次年提高居民大病保险支付限额5000元。连续参保激励额度和零报销激励额度均可累计，但累计提高总额不超过原支付限额的20%。居民发生大病保险报销并使用零报销激励额度后，前期积累的零报销激励额度清零，第2年重新计算零报销激励额度，但不影响连续参保激励。断保之后再次参加城乡居民医保的，连续参保时间重新计算。

上接1版②

在小剧场里，现代声光电技术，让《新刘海砍樵》的新国风演艺征服了年轻观众；在知了科技，马王堆文物建立“马王堆纹样数字基因库”，将千年纹样转化为可调用的数字资产，让参观博物馆成为一场沉浸式的汉代生活之旅；在天心阁，数字光影公园依靠建筑投影、雾森特效、AI数字人导览，让千年古阁变身夜游打卡地；长沙博物馆《寻长沙》微剧场，借助全息投影、数字交互，让象纹大铜铙、长沙窑文物虚实结合登台演绎。

开放融通 锻造中部入境游“第一城”

出海是文化产业的试金石。近年来，长沙不断擦亮世界“媒体艺术之都”“东亚文化之都”城市品牌，将文旅推广带到了世界各地，也将全球游客引进来，锻造了中部入境游“第一城”。

今年一季度，长沙深化文旅融合，口岸出入境旅客总人数达301311人次，同比增长22.22%，对外开放活力持续迸发。其中，入境外籍旅客共50931人次，居中部六省省会第一，彰显长沙强劲的国际吸引力与辐射力。

作为首批国家文化和旅游消费示范城市，长沙连续上榜“全球100目的地”“年度活力之城”，稳居全国假日旅游热门城市TOP10。“十四五”末，全市接待游客总人次从2021年的1.15亿提高到2.33亿，游客总花费从1290亿元增长到2580亿元，双双实现翻倍增长。

文化出海，长沙的聪明之处在于，不把“中国故事”讲成课本，而讲成烟花、综艺、短剧、非遗，讲成全世界看得懂、听得进、愿意分享的“活文化”。长沙与31个国家的52个城市结为友好城市，每年举办“一带一路”青年创意与遗产论坛、东亚文化之都活动周等活动，让湘绣、湘瓷、湘茶等非遗产品走向世界；天舟文化、中南传媒等企业，将湘版动漫、图书出口到100多个国家和地区，“山猫吉咪”原创动漫在共建“一带一路”国家播放量超10亿次。

“I Changsha”英文网站、花火海外站超4200万次访问；海外网红来一趟，国际流量千万级；浏阳烟花在异国夜空绽放，芒果TV国际版把综艺送进东南亚客厅——长沙的国际传播，不靠喊口号，靠的是烟花、奶茶、综艺、短剧、一张能发朋友圈的明信片。

文化惠民 构筑百姓身边“诗意烟火”

惠及民生是文化繁荣的根本目的。近日，路边音乐会唱到黄兴广场、天心阁等城市公共空间，全程免费观演，将音乐盛宴送到市民身边。

长沙梳理城市山水、历史资源，打造六大类别共30个文旅消费新场景。在岳麓山，岳麓山电视塔改造而成的“长沙之眼”可以俯瞰全城；在汐山，长沙航空科技体验中心让你沉浸式体验科技娱乐场景；在湘江边，湘江观光巴士串联城市IP，打造移动的城市客舱。每一个场景都充满温情，每一个场景都沁人心脾。

今年新春伊始，长沙还铺排了124个文旅重点建设项目，擘画山水洲城新画卷。湘江文旅改造项目将实现橘洲景区安全疏导、夜景照明、游船停靠点全面升级；岳麓山国家级风景名胜区基础设施提质改造，新建5200米人行栈道、优化1400米车行道等，让游客“慢游”更惬意。长沙奥体中心“一场两馆”规划用地1000亩，将成为城市新地标；大王山坪塘深坑运动公园以“矿坑地貌+极限运动+网红休闲”为核心理念，打造全国首个“三位一体”城市户外冒险目的地。

诗和远方就在身边，不用多花钱。湘江新区推出千万级暑期文旅清凉补贴；天心区兴马洲在民俗活动期间联动抖音发放节庆消费券；望城区面向本地户籍群众推出铜官窑国风乐园免票政策，切实降低群众文旅消费门槛。

潮涌湘江阔，奋楫正当时。文化兴城，既要有产业拔节生长的势能，也要有惠及万家的温度，更要有面向世界的格局。5年栉风沐雨，长沙将持续答好两道“融合命题”，奋力向着国际文化创意中心、世界文旅名城阔步前行，让厚重璀璨的湖湘文化成为驱动城市持续向上的澎湃动能。