

70岁敬一丹《走过》山河岁月：仍然假装在中年



70岁的敬一丹推出散文集《走过》，以二十四节气为脉络，串联小兴安岭、长江源等行走见闻，书写对生命舒展的感悟。书中收录其近年主创节目《博物馆9分钟》的幕后故事，特别提及为家乡伍连德纪念馆“补上传播一课”的初心。

面对年龄焦虑，她以东北式直率笑称“对年龄钝感”：40岁转战《焦点访谈》被称“敬大姐”，60岁退休却自觉“仍是中年”，70岁更坦言“假装在中年”——因中年“知道自己要什么，还有心气儿”。

这本新书，贯穿其媒体人的敏锐与行者的从容，她说：“这是近年最轻松的表达。” □大象新闻记者 梁新慧



近年来最轻松的一种表达

《走过》以二十四节气为时间轴，以走过的地方为空间点，构建起一个充满故事与感悟的世界。在这里，读者能跟随她的笔触，走进小兴安岭的密林，感受泰山的巍峨，领略昆仑的雄浑；能沿着松花江、长江源的水波，探寻水的灵动。从墨脱的杜鹃到额尔古纳的芍药，从城市的繁华到山村的质朴，每一处都有独特的印记。

书中不仅有山河美景，更有深刻的人生体验与感悟。敬一丹回顾了年少时的遗憾，描述了自己对现状的从容，以及人到中年慢慢放手失去的淡然，她用大量的文字描述她走过的山川湖海，感受到生命的舒展和人生的释然。

宣推小微博物馆很有价值

近年来，敬一丹主创的央视视频节目《博物馆9分钟》《节气长城》受到了大家的关注。

在6月22日举行的新书发布会上，敬一丹说，自己本身就关注与喜爱那些鲜为人知的小微博物馆，因为它们往往很有特色，也很有价值，希望通过传播将它们推给更多人。同时，9分钟的中视频与小微博物馆的体量相符，再加上她和新媒体的同事大胆尝试，也就有了一镜到底的《博物馆9分钟》系列。

在《走过》这本书中，也收录了与一系列博物馆的邂逅故事。

发布会现场，敬一丹挑选了书中的伍连德纪念馆、郭守敬纪念馆、海子诗歌陈列馆，与读者倾情分享了自己与它们的故事。

谈到伍连德，这是敬一丹家乡哈尔滨的一段不为大众所知的过往。在清末，

“钝感”其实成全了自己

敬一丹说，她对年龄有点钝感。

“40岁那年，我从经济节目来到《焦点访谈》，很多人不理解，说你都40岁了，主持经济节目驾轻就熟，为啥要到新闻前沿去？《焦点访谈》太吸引我了，于是我就奔赴了最前沿，到那儿以后才看见，这些同事，包括比我小13岁的白岩松，大家异口同声管我叫敬大姐。”

敬一丹说，那时她并不在意这个称呼，在意的是自己什么时候能像这些年轻同事一样，保持前沿感、锐度。“我一直不是我们栏目里最有锋芒的人，和我那些在最前方、最有锋芒的同事比起来，我就觉得我确实很像一个中年人”。

“而作为主持人，是需要一点中年人的特质的，比如说沉稳、平衡、韧性，这些恰好我也到了这岁数了，于是就做了总

我还是“假装在中年”

敬一丹坦言，和很多女主持人一样，多少都有点年龄焦虑、容貌焦虑。

敬一丹回忆，有次照镜子时，她突然发现，“我这都有皱纹了”，而站在身后的妈妈说“少有的美，老有老的美”，妈妈的这句语录就一直影响着她。

“此后，我就一直停留在40多岁的中年，直到我60岁退休了，我觉得我的心思还是中年。”敬一丹回忆，自己退休那年，已经退休10年的一个老同事说叫她“小敬”，并叮嘱她要做计划，退休后的时间，你要不做计划，10年很快就过去了。

“我当时心想，10年还远着，然后我就越发没感觉了，退休后很放松，咱们退休的人都有感觉，你退休以后获得最多

敬一丹也给读者呈现了一种跨越年龄、行业、性别的人生状态，保持对生活的热爱、对行走和记录的坚持，唤醒我们对生命不留遗憾的感知。她以记者的敏锐记录时代变迁，以行者的姿态感受自然馈赠，让我们在她的文字中会意共鸣。

敬一丹坦言，《走过》与自己以往的作品均不同。《我遇见你》《床前明月光》等几本都带有怀旧色彩，从刚退休时的职业回望，到对学生时代、家庭生活的怀旧，以及至亲离开对生命的思索。而《走过》是自己近年来最轻松的一种表达，就是一个媒体人走来走去时见到、听到的故事。

哈尔滨遭遇了瘟疫，情况非常严重，每天都在死人。这个新兴的城市面临着生死考验。这个时候，朝廷就把有着留英背景、学过现代医学的伍连德派到了哈尔滨。

伍连德到了哈尔滨，便用现代医学防治传染病的方式来挽救这个城市，使用口罩，实行隔离，通过病理解剖查明传染源，在他的努力下，成功抑制住了这场疫情，所以才有了今天的哈尔滨。

敬一丹说，作为一个媒体人，却惭愧没有为他做一点传播，所以当回到家乡后，便在伍连德纪念馆做了一期节目，并把这些写进了书中。

这些值得铭记的故事能够在人们的口口相传中得到回响，让敬一丹觉得传播是有价值的。

主持人。到《焦点访谈》那年是40岁，然后我就好像好长时间都停留在了40岁。”

这种停留是什么感觉？敬一丹称，自己的全部心思都在节目和内容上，年龄这事就不大在意。

在《焦点访谈》节目组，熟人都知道她的年龄，而半生不熟的人想知道她的年龄又不好意思问，于是就绕着圈问，尤其是中年男士有一段时间总这样问她，你中学是哪届的？

“他不能问我大学是哪届的，为什么？我们那时大学同学的年龄相差很大，中学是可以判断出多大的。他们这样问我的时候，我就觉得你那点小心思，我告诉你，我48岁了，得了吧！”敬一丹笑着说，她这种表达其实“很东北人”，自己对年龄也不太忌讳，这个钝感其实也成全了自己。

的就是放松，而放松了以后，有各种新的体验，我怎么觉得比原来状态还好。走到今年，我70岁了，这是个坎吗？事实上我60岁算是一个坎，70岁又是一个坎，都古来稀了。然而我也没感觉，我真的从心里就觉得我还假装在中年，就保持这样的状态也挺好，就忽略钝感了。”

敬一丹说，小的时候假装在中年，那是希望自己成熟，老了以后假装在中年，是为了让自己保持年轻。“在我看来，中年是最美好、丰富的，知道自己要什么，也有能力要什么，我的目标很明确，我不是在蓄势待发阶段，我已经出发，为人处世都是成熟的，然后还有心气儿。这种心气儿，对于走进老年的人来说很宝贵，所以我还是假装在中年。”