

用力工作、用心生活。从田间地头、从厂房车间、从工地的脚手架上，他们走进公众视线，走向时代舞台的中央——

这些普通劳动者这样成为“网红”

◆周末评论

阅读提示

工厂女工、环卫工人、火车司机、普通劳动者网上爆红的故事，如今不在少数。他们没有高超的拍摄技巧，没有高级的摄影设备，仅用最接地气、最简单的方式，记录自己真实的工作与生活、兴趣和爱好，却收获了数百万粉丝的点赞与追捧，成了“聚光灯”中心的“明星”与达人。

11月1日，网名叫“守山大叔”的于新伟突然发现在抖音上火了。

短短一天时间，他发布的诗歌朗诵《再别康桥》，冲上了平台的热搜第一，有超600万人观看，获赞34万多。

视频中，他站在黄土裸露的山坡前，身着那种工地上工人们常穿的“迷彩服”，戴着耳机，手握话筒，以极富磁性的嗓音配合幽默风趣的表情，深情地朗诵：轻轻地，我走了……

最普通的劳动者，以极富“反差萌”的方式走红网络，他不是第一个。

守山大叔的“牧野繁花”

11月2日，在接受采访时，于新伟一再表示“意外”。

这个来自河北承德的中年男人，其实是第一次在抖音上发布关于朗诵的视频。

“我最早被网友关注，是因为唱歌。”说到唱歌，有些内向的他，打开了话匣子。

大约在十几岁时，于新伟就爱上了唱歌。“没有伴奏，就是干唱。”他回忆，那时候印象最深的一首歌是《放牛郎》。还有，电视剧放什么主题曲，于新伟就学什么。《西游记》主题曲《敢问路在何方》，成了他至今难忘的歌曲。

爱唱，没人的时候，他就唱。一唱，就从少年唱到了中年。

视频中，他表演大方，时不时用几个搞笑的表情“解构”一本正经的朗诵语气，幽默感十足。被晒得黝黑的脸，高过头顶的发际线，这个外表再“土”不过的男人，却凭借模仿张学友的味道、张国荣的《倩女幽魂》，唱火了直播间。

“张学友翻唱辛晓琪的《味道》，我很喜欢，因为我的声线和张学友比较接近。”

他不追星，但喜欢很多歌手。当兵的时候，战友有录音机，他曾借来反复听过刘德华的歌，也曾跑到宿舍没人的楼层录磁带，将录好的歌寄给家乡的爸爸。从两年前至今，他在快手上的粉丝累积到了百万。



于新伟在自己承包的山下做直播。



范得多与彭小英。



泥巴哥和他的泥塑作品。

除了自己的快手网名“守山大叔—牧野繁花”外，他更多被网友称为“养鸡大叔”。

8年前他包过山种过树，6年前开始养过4年牛，后来打了两年工。2019年腊月，他结束了携妻带子的江西打工生活，回到老家承包开始养鸡。也就在这年腊月，他开始在短视频直播平台公开发布作品。

从来没学过朗诵，只是偶尔在直播间唱歌的时候穿插一点。他模仿动物世界里赵忠祥的声音，也琢磨《舌尖上的中国》《国宝档案》的解说。他说，过去的日子很苦，现在养鸡生意有了起色，家人团聚，挺开心，“我就是想守着山，养养鸡，拍拍视频”。

泥巴哥的梦想

早上八九点起床，开始一天的泥塑制作，泥巴哥一直工作到晚上七八点，回家后有时会剪片子，一直忙到深夜。这是他的日常。

快手上的达人泥巴哥，本名朱付军，来自河南省鹤壁市淇县乡之浚县，泥塑在当地有着1000多年的历史。

大约两年前，他因为在快手上直播泥塑和发表泥塑视频作品，走红网络。现在，泥巴哥有400万粉丝，位居平台“顶流”行列。但这一切来的，并不顺利。

80后的朱付军，务农之余干过保安、做过焊工，3年前因为腿部受伤，他回到老家。“不知道自己还能干啥，刚好看到一条新闻，当地政府推广民俗文化和非遗项目，我就想着自己会做泥巴，试着捏了一个拖拉机，发布到了直播平台。”

没想到一夜之间，播放量就达到了200多万次。这让朱付军开始琢磨更高的目标。

“有一次去临村串门，看到那些老艺人家里都堆着很多精美的泥塑卖不出去，我觉得太可惜了，就想着能通过直播试试。”从此，他成了当地第一位通过直播带货的“主播”。

2018年至今，他已帮100多位手艺人，累计带货泥塑超10万件。

现在，泥巴哥成立工作室，他和大哥负责泥塑制作，构思段子和剧情；表哥表弟负责拍摄和剪辑。目前，泥巴哥着手在村东的老院子，建一个泥塑拍摄基地，“有主干道，分城市、农村场景，还有古代建筑、现代军事系列的泥塑等等。”泥巴哥说，这样做是想让创作更加体系化，人物也更加有连续性。

“守护老一辈人留下来的手艺，不想让这种手艺失传。”这是朱付军如此坚持的动力和梦想。

曳步舞夫妻：在阴霾中寻找光

几个月前，电台、报纸、网站、自媒体一波接一波地赶到一个以眼镜和制鞋为主的小村子。他们都在寻找一对在田间地头跳舞的夫妻。

今年6月，这对夫妻因为带着儿女跳舞的短视频走红网络，在他们拍摄的一段段作品中，屋前和田埂就是舞台，没有灯光和华丽的服装，只有自编自导的曳步舞和洋溢在脸上的笑容。

他们在快手名叫“小英夫妻：温州一家人”。最常见的，是两人站在一栋老旧的农村房屋前，伴着在网上花10元钱找人调快节奏的经典老歌《渴望》，跳着欢快的舞步。

彭小英今年45岁。跳舞时，她喜欢笑，露出一排洁白的牙齿，挤得眼角的皱纹形成一条条深沟。丈夫范得多49岁，比妻子高出半头但身形消瘦，他皮肤黝黑，总是跟随妻子的节奏起舞。

有一年，范得多在去昆明打工的路上遭遇车祸，他坐在司机后面的座位，被一辆从侧面冲过来的卡车撞成重伤。后来，范得多又被诊断为抑郁症。他们去过山东、北京等地治疗。至今，家中还留着当年没吃完的药。

那段时间，彭小英的网名叫“再怎么烦恼也要对别人微笑”。虽然努力保持着微笑，但家里的重担一下子都落在了彭小英身上。她一边忙着生意，一边照顾丈夫和孩子。

彭小英也有坚持不住的时候，总觉得自己的气管里有东西噎着，喘不上气。医生建议彭小英多运动，她想起之前在广场中看到有人跳曳步舞，就想着也学着跳跳。彭小英想叫上范得多一起跳，“给他找点事，分散下注意力，没准心情能好一点。”

起初，范得多有点抗拒，但拗不过彭小英的坚持。意外的是，跳了一场舞，出了一身汗之后，他感觉整个人轻松了不少。追赶在自己身后的阴霾，仿佛透出了一道微弱的光线。

跳舞对夫妻俩来说，付出的成本非常低。除了网购了两个可以拖着的音响，就只需要提前在保温杯里灌上一壶水。打开网上的舞蹈教学视频，边看边模仿，丈夫跳给妻子看，妻子跳给丈夫看。奶奶梳头、挑扁担、拉风车、鸭子走路拍屁股，蛇在田间昂头行……这些他们的经历和田间的劳作场景都是他们创作的灵感来源。

彭小英说，“我们并没有想成为‘网红’，只想表达自己的心情，那就是每一个人都可以在劳动中得到快乐，在努力中让自己活得精彩。”

□兰德华

◆特别关注

◆视点

年轻人，你离心脑血管疾病有多近

谁说年轻人不会得心脑血管疾病？

北京医院心内科副主任、临床药物试验中心副主任、超声心动图室主任汪芳提醒大家，越来越多的年轻人猝死，就是跟血管出了问题关系密切。血管的寿命有多长，人的寿命就有多长。“血管作为运输物质的主要器官之一，和心脏一样，是维持人的生命离不开的。血液主要在血管和心脏中循环流动，任何一段血管出了问题都会对人体造成伤害，许多血管病变更是致残、致命的主因”。

《中国心血管健康与疾病报告2019》指出，我国城乡居民心血管病死亡率仍居首位，每5例死亡者中就有2例死于心血管病。汪芳表示，许多人并非死于疾病，而是死于无知。了解一些常识，才能在治疗、预防方面有好的放矢。

动脉粥样硬化：隐藏在血管内的祸根

动脉粥样硬化就是动脉壁上形成斑块，斑块中心是类似“粥”样的物质，凸起的斑块造成动脉狭窄，血液流动不畅，和家里的水管被长期沉积的水垢堵塞的道理一样。一旦斑块在内膜里面破裂，形成血栓堵住血管，就可能发生急性的心梗、猝死。汪芳介绍，这是年轻人猝死特别常见的一个原因，卒中、冠心病、心绞痛等都跟动脉粥样硬化密不可分。

动脉粥样硬化斑块在不同部位可导致不同疾病，就像一颗定时炸弹，不知道什么时候就被引爆，那么该如何预防、减缓其发生发展的过程？

汪芳建议，患有冠心病、心绞痛等疾病的人要长期吃药；没得病或者情况不严重的，遇到紧急的事情，情绪不要过于激动；在特别劳累的工作中有任何不舒服，最好放下手中的活儿，去医院检查；科学锻炼、规律生

活、戒烟，控制好血脂、血压、血糖等；高龄、有家族史者要注意去医院检查。汪芳特别强调，研究发现，中青年心肌梗死最重要的一个危险因素就是吸烟，其次是肥胖。

“很早期预防格外重要。”汪芳在临床上碰到年轻的病患会更加警惕，但是非常遗憾，年轻人来到医院的几率特别低，有些非常可惜地离开了，错过了被救治的机会。“我们既要有常识，同时有好的生活方式，还要定期检查，及早发现‘火苗’，及早扑灭”。

汪芳分享了几个心梗的“逃生秘笈”。她表示，对于心梗患者来说，每耽误一分钟，就意味着更多的心肌细胞坏死，快速救治是关键。“120救护车上专业的急救设备和经验丰富的急救人员，是送院途中的生命保障；心梗等不起，看诊必走急诊绿色通道；到了医院之后，千万不要忙着找熟人看病而耽误了宝贵的救治时间；一旦亲人被诊断为‘急性心肌梗死’，要毫不犹豫地答应医生的建议，请相信医生，果断签字手术”。

血脂也分“好”“坏”

血脂异常是导致动脉粥样硬化的重要原因。进食过多的脂肪类膳食、肥胖、遗传、继发于某些疾病都是发生血脂异常的原因。但



是单纯血脂升高不会引起不适，难以察觉，血脂检查可以尽早发现异常，从而尽早预防心脑血管疾病的发生。

汪芳介绍，血脂化验单一般包括四项指标：总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇，以及高密度脂蛋白胆固醇。其中，低密度脂蛋白胆固醇将脂质运到血管，堆积在血管壁，导致动脉粥样硬化，是“坏胆固醇”，越低越好；高密度脂蛋白胆固醇作为“血管清道夫”，将脂质运走，是“好胆固醇”，越高越好。

不过，化验单正常并不等同于健康。汪芳指出，有些患者发生心脑血管疾病的概率高，

血脂在正常范围内也需要降脂治疗。比如冠心病、急性心肌梗死、不稳定心绞痛、卒中或者短暂性脑缺血发作等，这些高风险疾病对血脂指标要求更严格，应由医生根据具体情况判断。

对于需要降脂的朋友，汪芳表示，单纯的饮食和运动可降低血脂胆固醇7%—15%，下降的幅度与原来的生活方式有关。汪芳提出了饮食和运动的“357原则”——饮食方面高纤维、高新鲜度、高植物蛋白、低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及酒精，每餐吃7分饱；运动方面一天步行3公里（或5000步），一星期至少5次，运动心率小于（170-年龄）次/分钟。

汪芳介绍，富含饱和脂肪酸的食物如肉、脂肪、动物内脏、蛋黄、油炸食品等，富含反式脂肪酸的食物如植物奶油、反复使用的植物油、面包、蛋糕、炸薯条等，能增加血脂。富含不饱和脂肪酸的食物如海鱼、酸奶、豆制品、植物油、坚果、蔬菜等，富含膳食纤维的食物如全谷物食品、豆类、水果、蔬菜等有利于降低血脂。

因此，汪芳建议血脂异常者食用谷类、面包、饭、面每日3—6两，水果每天2—3个，蔬菜每日最少6—8两，瘦肉、家禽类、鱼类、豆类及蛋类每天3—7两，酸奶及芝士类乳制品每日1—2杯，脂肪、油和糖类要少摄入。

高血压：健康的无声杀手

作为心血管疾病的危险因素，高血压也正向年轻人袭来。超重/肥胖、糖脂代谢异常、高血压家族史、出生体重小于2.6千克、睡眠不足是少年儿童患高血压的危险因素。

汪芳介绍，高血压的常见症状有头痛/头晕、乏力、失眠、心悸等，但高血压发病缓慢，早期基本没有症状，多数人在体检时才被发现。而且，高血压症状的严重程度与血压高低并不一致。

面对这一无声的健康杀手，汪芳表示，不健康的生活方式和不合理的饮食是引起高血压的主要因素。她提醒大家要限制钠盐的摄入量，高血压患者每天摄入食盐2—5克为宜；要补足钾和钙，钾含量高的食物有龙须菜、豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜、茄子等，含钙丰富的食物有黄豆及其制品、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、韭菜、柿子、芹菜、蒜苗等；应补足维生素C和蛋白质，牛肉、瘦猪肉、牛奶、大豆等是富含优质蛋白质的食品，高血压患者每周吃2—3次鱼类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，降低血压。如高血压合并肾功能不全，应限制蛋白质的摄入。另外，汪芳表示，高血压患者要严格控制烟酒，最好不喝酒。

“健康的膳食很重要，现在年轻人吃快餐的太多了，所以高血压发病率越来越高，高血压患者越来越年轻。遇到年轻的患者，我们总以为是继发性高血压，检查后发现患者就是原发性高血压，很可能是饮食的原因。”汪芳总结，自己看了34年的病，越来越发现预防的重要性，“一些疾病随着时间的推移有累积效果，在疾病的早期或者未发生阶段就开始预防，才能更健康。”

喜见更多普通劳动者成为「网红」

近日，网名“守山大叔”的于新伟在抖音上火了——他原创的诗歌朗诵的短视频，发布当天就占据了热搜榜首，获得了600余万人观看，跻身“网红”行列。不仅如此，工厂女工、环卫工人、火车司机，普通劳动者网上爆红的故事，如今不在少数。

守山大叔的本色诗朗诵、泥巴哥的手艺人梦想、曳步舞夫妻在劳动中得到快乐……他们用力工作、用心生活，从田间地头、从厂房车间、从工地脚手架上，他们走进公众视线，走向时代舞台中央。还有，2019年，年过半百的劳务工李彬在建筑工地上，用小提琴演奏的《我爱你，中国》刷爆网络也是一例。他们的视频没有拍摄技巧和幕后营销可言，完全不具备在管理中走红的条件，但他们只凭借真实和简单，却收获了数百万人关注、得到了明星般的追捧。

我们喜见这样的劳动者成为“网红”，原因就在于他们坚持劳动、热爱劳动，在劳动中寻找快乐、寻找希望。有媒体就评论道：普通劳动者成“网红”，“红”在热爱生活。

这些草根网红，身处卑微也要追求高光时刻，身处阴霾也要寻找光亮，遇到坎坷也要快乐起舞，足以给无数对平凡的生活感到厌倦甚至麻木，对平凡的自己感到无价值的人带来片刻的治愈与温暖时光，或者，能给无数文学艺术梦想早已破灭的人以一定的激励。唱自己喜欢的歌，吟自己喜欢的诗，跳自己喜欢的舞，虽不能成名成家，但足以让自己葆有一颗有趣的灵魂。

在人们的潜意识中，普通劳动者的生活是乏味的，工作是枯燥的，因太过平凡而缺少关注，长期远离社会舞台“C位”。这导致他们的工作和生活，既不被了解，也不被向往。其实，劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽，这是他们创作的灵感来源。

在《中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》中，不仅彰显了党中央对劳动者的关心和爱护，也描绘了劳动者成长、发展的美好蓝图。可以说，劳动者的工作和生活将更美好。

回顾新中国从站起来、富起来到强起来的发展历程，始终镌刻着劳动者的智慧，饱含着劳动者的汗水。今天，我们更需要知识型、技能型、创新型劳动者大军描绘新蓝图。面对新征程，普通劳动者当用力工作，依靠辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动来推动经济社会发展，创造美好未来；也当用心生活，尽可能地去体验“诗和远方”，享受发展成果。

我们喜见更多的普通劳动者能够分享他们用力工作的状态、用心生活的模样，使更多人感受到奋斗的美好。

□周文