



年轻时的更生



扫一扫,看更生给我们录的视频。不看不知道,他竟然这么厉害

他曾是浙江卫视的初代主持人 因为一张朋友圈的倒立图引人惊叹:他怎么不会老? 中老年更生 还真更有戏了

本报记者 庄小蕾

最近,网上时不时地都会来点关于浙江老牌电视主持人的“回忆杀”。

“利奇马”来的时候,一张当年杭州电视台的主持人杨莅播报1988年8月8日台风的节目照片火出了圈。而一组在户外倒立、做平板支撑的照片,也让业内将更生奉为“冻龄一哥”。

时光再往前跳点,曾和更生搭档主持的亚妮,十年磨一剑,几年前带回了纪录片《没眼人》,并出版了同名书籍。看她的微博,最近似乎又在酝酿一个关于“民国四公子”之一张伯驹的故事。

浙江的老牌资深主持人们,他们都在忙什么?记者先去拜访了“初代主持人”、当年浙江电视界的“一哥”更生。

和他聊了聊后,记者发现,这人要想保持青春,还真的是有秘笈的。

冻龄秘笈 腰再痛,每天也要走两万步

潮T、短裤,球鞋上的红色细节与上衣相呼应,红光满面的更生,让人真的很难相信,他已经奔六了。

再看看这组照片:在钱塘江边做平板支撑,在体育馆里倒立……对于这个年纪的人来说,已经很难想象。而你或许不知道的是,他已经跟僵直性脊椎炎对抗了四五年。

很多人知道僵直性脊椎炎,因为这是“周杰伦同款”。这个病很难根治,不能久坐。为了照顾周杰伦的腰,《中国好声音》的录制时间都尽量精简高效。

更生也常常因此痛得走不动路。平时上班,从停车场到办公室,几百米的路程,正常的话几分钟就能走到了,更生却需要走25分钟,“汗都走出,痛啊,走不动,是一步一步移过来的。”

可是一到办公室,所有人看到的都是热情洋溢、活力满满的更生。

“生病很正常,没必要把这个展示给同事。”更生打趣说,得这个病,就算打针也只是治标不治本,估计要等70岁以后新陈代谢不活跃了之后,才会减缓疼痛,“现在还痛,说明我新陈代谢好,还年轻啊!”

如今的更生,身兼浙江卫视的工会主席、艺统部主任以及《好看中国蓝》制片人三职,工作被安排得满满当当。

台里那么多节目录制,不管多远,他都要保证在一线。有时候飞机一坐就是十几个小时,到现场时,工作人员就发现他背有点驼了,而他还是坚持把工作安排好。

更生告诉记者,越是身体上有病痛,越是要坚持锻炼,“忍痛也要把身体拉开”。因此,他坚持每天一早一晚都运动,几乎天天要走两万步,常年称霸朋友圈里的运动排行榜。

万能生哥 同事有难处第一个想到他

最近,“中年焦虑”似乎成了一个社会话题。在职场和育儿之间挣扎的中年人,似乎总有说不尽的无奈。可在更生身上,你却看不到这些。他给人的感觉,总是乐观的,有着满满的正能量。

记者问他,你怎么能做到不焦虑?

这个问题,倒是他的同事替他抢答了——“我们生哥特别爱助人为乐,而且不分

人,不求回报。快乐就是大家能给他的最好回报。”

在办公室里,不管是90后、80后,还是70后,都管60后的更生叫“生哥”。因为在他们面前,更生就是一个大哥哥、大家长。大事小事,只要需要帮忙,同事们第一时间就会想到找生哥。大到求医看病,小到下班绕个远路把同事安全送回家,更生都乐此不疲。

有一次,一位新来的同事遇到点麻烦——婚礼临时取消,但酒席的礼金退不回来,人财两失可咋整?

更生知道了这事,找了人,三两下就搞定了。这位同事自然感动坏了。这倒不是钱的问题,而是初入一个单位,就感受到了集体的温暖。

“生哥经常跟我们说,你们休息一下,但他自己连年休都不太休。”浙江卫视艺统部同事告诉记者,每年春节更生都会出境主持,虽然这在他看来是“给粉丝一个交代,让他们知道我还活跃在荧幕上”,但同事们都心知肚明,生哥其实是在帮大家顶缺——春节他自己上,年轻人就能早点回家过年。

虽然不在主持一线,但更生的办公室衣柜里永远有一套笔挺的西装,如需出境,几分钟就能搞定妆容。

“你知道,当年我们主持的时候,就在一个小小的演播室里,灯光、录影、化妆,都是自己一个人搞定的。所以现在,我也不需要化妆师,自己5分钟搞定。”即便已经离开主持人岗位很多年了,更生还是始终保持着冲上前线的状态。

职场转型 为节目刷爆自己的人情卡

作为浙江的“初代电视节目主持人”,更生依旧拥有一大票粉丝。比如,华少的妈妈只要到浙江卫视来探班,必然会去拜访更生。

凭借着对广播电视事业的热爱,更生33年来一直在浙江电视台从事着主持、编导、制片人的工作。从《请您点播》《生活角》到《戏迷擂台》《更生更有戏》《天下达人秀》,这些节目都成了一代人的独家记忆。

如今,随着角色重心的转换,更生更要经常和艺人团队打交道——从2014年起,更生担任浙江卫视艺统部主任,统筹《奔跑吧》《王牌对王牌》《演员的诞生》《梦想的声音》等节目的艺人工作。

邀请艺人,有一个环节可绕不过去,那就



更生倒立

是“砍价”。帮节目组省预算,更生是非常认真的。为此,他专门研究了心理学,学着如何与艺人团队打交道,必要时,更是刷爆自己的人情卡。

“碰上郑恺、AngelaBaby、沙溢等,我就跟他们说,‘认不认阿哥,阿哥只有这点钱’。他们也都很帮忙的。这次他们帮了我,有机会我也帮帮他们,来日方长嘛。”

更生告诉记者,既然出场费艺人已经尽量关照了,那他们就要把服务搞上去,让大家开开心心来录节目。比如《奔跑吧》《王牌对王牌》等录制现场,就常备一位按摩师,为辛苦录制的艺人们减压。

“我们团队最近也很忙,好几个项目在做。努力下,帮中国蓝再出一个爆款。”采访刚结束,更生又要去忙新节目了。他不老的秘笈,大概就存在于这不知疲倦的付出中吧。