

李静没有想过自己有退休的那一天。过去的一年，她持续忙碌并快乐着——健身、饮食管理、旅行、装修、做节目、拍纪录片，小到观望潭柘寺的古银杏树，大到为自己的心境追因解惑，她一样也没落下。她也曾想过让自己慢下来。她试着将工作频次放低，在小区楼下散步，让生活归于简单，结果是“闲散的生活反而会让我感到无所适从”。于是她继续忙了起来。最近，她买了近百本关于饮食营养的书，如饥似渴地研究了起来，想充实自己的健康专业知识。说到这里，李静活泼地笑了起来，她说：“你看我像会退休的样子吗？我的大脑每天都在闪现一些灵光，就像萤火虫一样在不断地闪烁。如果我什么都不干了，我会枯萎——不可以，我需要创作和绽放。”

# 李静：更年期是人生的盛夏

## 是时候谈谈更年期了

过去的一年，李静完成了一项对她自身意义非凡的内容创作——拍摄并制作了一部探讨更年期话题的纪录片《看不见的更年期》，希望用一种切身的创作方式唤起大家对这一常常被忽视或误解的生命阶段的关注，让“更年期”这个看似隐秘而复杂的生理变化过程，被更多人看见、听见并真正理解。这个拍摄计划源于李静自身的经历。人生来到50多岁，李静迎来了自己的更年期。和母亲交流时，她发现，母亲在更年期阶段的生理反应很强烈，每天晚上会在户外走很久，情绪起伏非常大。李静感受到了一种未知带来的害怕，她开始想，为什么我们对更年期的认知如此有限，对自身的了解也不足？她找到了几位国内的顶级权威专家参与纪录片的制作：“我开始了解，更年期的不适症状是可以改善的。每个人都会被不同的症状困扰，比如，失眠、头疼、长斑、出汗、焦虑、心律失常、关节疼痛等。其实走进一家三甲医院，医生就会分析你属于哪种症状，分别可以通过什么方式得到解决，比如，激素替代疗法”。

在这期间，李静也开始推荐身边的女性去做性激素六项检测，分享书籍：伊藤比吕美记录了自己身体变化与感受的《闭经记》、医学博士希拉·德利兹的《炙热的你》。她还联络了希拉·德利兹博士，邀请她为纪录片接受采访。希拉非常开心，两位正处在生命变化阶段的女性一起交流着自己的体验与感受，就像书中的描述：“更年期是人生的盛夏。享受你生命中最美好的夏天吧，你是浴火的女人。”聊起纪录片的思路与方向，李静的语气格外认真：“女性需要认识到围绝经期、更年期的黄金治疗期以及症状的可治疗性。”她聊起自己的方法：“我调整了饮食结构，让身体保持在舒适的状态，并关注自己的情绪反应。”她为未来做好了充分准备：“接下来的十年，是更有生命力、更蓬勃的十年。”和过去做节目略有不同的是，她计划将这部纪录片分成五集，每集约十分钟，并且选择能更广泛传播的短视频平台，她希望有更多人能看到这个议题。“我非常怀念电视时代，但我也积极拥抱现在，这是作为媒体人的必要和直觉。”李静说道。

## 人生不是走台阶

李静另一个重要的课题，是面对当下的困惑。作为曾经的王牌电视节目主持人，李静在2024年做了两个新节目：《听你这么说》和《在路上》。她把人物访谈的中心，从过去在电视舞台上颇有娱乐性的人物，转向了内心的未知境地，受到邀请的每个嘉宾都来自她不熟悉而好奇的领域，节目以纪录片的探访方式展开，逐步深入。探访的过程，也变成了解开内心谜题的过程。《听你这么说》第一期，李静邀请了远离城市喧嚣、专心音乐创作的朱哲琴，朱哲琴激发了一种深思：你敢自主掌控自己的人生吗？

在过去的20余年，李静一直把制作高质量的节目作为第一要务，倾注了所有的时间和精力。节目演播室是她除了家以外最熟悉的地方，她每周穿过东四环来到南四环，走上长而陡峭的台阶，进入演播室录像。有一天她忽然发现，她已经熟悉到可以闭着眼睛走那段台阶了，“我在跑道上不假思索地走了很多年了”。她想，人生不是埋头走台阶，而是不断地追寻与发现。一如最初她决定离开电视台，迈向另一个台阶时的所思所想——“我想让别人知道我的名字，李静。”这个名字很



“愿每位女性  
都能勇气满满  
迎向岁月的激流”

抖音账号  
@主持人李静

上线时间  
2025.3.7  
11:30

快传遍全国，从2000年制作的《超级访问》，到2009年开播的《非常静距离》，前者是无数观众关于访谈节目的启蒙，后者则承载了一代人的欢乐和记忆。《听你这么说》通过离开演播室、走向现实场景的制作方式，展现了一场关乎时间的旅程，关乎内心的诚恳呈现。李静提出要和每个嘉宾相处两三天甚至更多的时间，这正是人文对话中，最可贵和真实的地方。她陪伴刘震云回到老家河南延津，记录下话剧《一日三秋》的编排过程，在餐馆吃她最爱的羊肉烩面、胡辣汤、火烧；和老朋友任泉一起站在街头，与陌生人相拥、流泪；和正在抗癌的叶檀共进早餐，谈论起身心的修复与病耻感，叶檀说：“除了生死，都是擦伤。”节目第十期，她探访了老朋友大鹏。她在大鹏身上感受到一种共振：“我认识他的时候，他还没开始做《大鹏嘣吧嘣》，我能看见他眼底藏的寂寞，他有无法施展的才华。因为我在没开始做节目前，也是这样的。”被梦想灼烧却又无处安放的热情，在多年以后，彼此重逢，汇如火炬。

在《听你这么说》的尾声中，她对金惟纯说：“我开始寻找新的意义和快乐，沉迷过去只会让它变成一种惩罚。”金惟纯总结过人生的本质，他说：“人生只有一件事，活好。”而在这之中，又有三种境界：“心随境转，心不随境转，心能转境。”在抵达内心的平静与幸福的路上，必须修心，观照自我，活好。李静，正在越活越好。



《非常静距离》《美丽俏佳人》是李静做主持人时获得超高收视率的两档节目

据时尚COSMO

## 我喜欢冒险家的故事

李静形容自己是个很幸运的人，“就像开了挂一样”。从张家口到北京电视台，再到中央电视台，随后创办自己的节目和公司，很多电视台主动伸出橄榄枝希望能和她的节目合作。而在身边的人看来，她是一个特别有意思的人，生活里的她比电视上还要活泼有趣。2003年，李静制作了一档两性话题节目《情感方程式》，节目初期，她邀请身边熟悉的同学作为嘉宾，谈论令自己困扰的情感关系或者婚姻状态，或是一些在当下仍然处于话题中心的议题。李静的妈妈知道她的选题后说：“不可能有这样的电视节目。”播出后，这档节目就像投掷了一枚炸弹，让人们开始正视生活中最为重要的家庭情感关系，更让女性走到前方的聚焦处。

放到今天来看，很多人觉得李静的思维太超前了。在电视时代，她是国内最早开创两性关系节目的制作人，题材的先锋与大胆程度，即使在20多年后，依然是最具话题性和社会意义的内容。在一个意识还未完全被打开的时代做这样的节目，犹如在悬崖边行走，领略无人见过的风景，李静说：“我从小就喜欢冒险家的故事。”李静总结了自己的思维策略：“一是我会用最笨的方法研究内容，刚做《超级访问》的时候，我们每天睡在办公室的地上；二是坚持，要能打不死的小强。”她的方法论，是博天下所长。在做《美丽俏佳人》的时候，她会在机场买下所有的时尚杂志，把所有能够帮助节目做选题的内页留下来做笔记；在免税店闻香水，甚至有时嗅觉神经在过多的刺激下出现敏感反应，生理上出现呕吐感；关注市面上所有大小品牌新推出的化妆品，能试尽试。在做节目的16年里，持之以恒。《美丽俏佳人》准备上线时，审片方的三位男性相当怀疑：“为什么要在一根眉毛上花15分钟？需要有这样一个节目吗？”李静的初心是想教电视机前的女性们如何发现多样化的自己，她说：“你们要不要播一个月试试？这个节目的制作费我们出了，不会给你们带来什么损失。”节目上线后，成了众多人的美丽启蒙和指南，全国的女性都爱上了这个卫视。

这种学习和乐观的心态，不仅体现在做节目的思路，也体现在生活中。李静和女儿黄沐尔的相处模式，宛如一对无话不谈的亲密朋友，就像李静和自己的母亲一样。她的语气中带着崇拜：“我妈妈是全国劳模、速算冠军，工作上特别奋进，把家也照顾得特别好，维系着整个家庭的和谐。可能今天再看女人，我觉得她就是最好的样子。”她回忆自己的成长经历，提到自己是在一个非常健康、充满爱的环境中长大的。母亲总是给予她积极的鼓励和支持，碰到有人批评她，母亲会说：“不用理他，他不懂。”哪怕那个人是班主任。在往后的生活里，母亲也始终如一地支持着李静：“我妈妈帮我把女儿教得也特别好，很讲规矩，她不爱溺孩子”。黄沐尔在姥姥过生日时，拍过一个短片，描述了家里的美好：“姥姥的爱特别多，散发在家里的每个角落。”她们彼此爱护、关照，共鸣并紧紧相连，是三位女性，两对母女，也是三对朋友。李静给很多朋友推荐过《我的天才女友》：“因为这部剧，前段时间我去那不勒斯，那里就像张家口一样，其实也是个小城市。两个女孩就在这里成长和变化，女人之间的友谊永远是这么奇妙和美好。”