

# 青春上善好活法

## 上海书城重开，欲答实体店“超纲”题

豹变

中青报·中青网记者 魏其澳

在上海，说到买书，很多人会想到福州路上的上海书城，别处买不到的书，多半可以在那里找到。诞生于1998年的上海书城，是上海人心中“文化地标”般的存在。

作为当时全上海、也是全国面积和体量最大的实体书店，上海书城共7层楼，总营业面积超过1万平方米，陈设的书籍品种达到全国出版量一年半至两年的数量，打破了一些书店从业者和读者对于书店只是“马路边的门面”的固有认知；上海书城取得的成功，也带动了其他地区一批大型书城的出现。

然而，在互联网经济大潮冲击下，网购成为读者的主流购买方式。实体书店生意难做，纷纷寻找破局方式。2021年12月，上海书城福州路店（以下简称“书城”）暂停营业，“闭关修炼”将近两年后，于今年10月28日重新亮相，从外观陈设到经营思路都焕然一新，引起了人们的关注和争议。

### 实体书店遇上“超纲”题

全新的书城很是亮眼：建筑外观被设计成由许多书册堆积成的城市形象，夜幕降临后，穿孔铝板制成的外立面闪闪发光，引人注目；书城内部引入了奶茶店、咖啡店、餐厅、文创商店、喜剧空间等多种业态；书籍陈设方式从平铺改为放入立式书架，还有“通天书墙”这样的时髦设计。

重新开业当天一早，书城门口便有新读者排队“打卡”，一周后仍然宾客盈门。上海新华传媒连锁有限公司董事长钮也透露，开业一周内，书城平均每天新增1500位新会员；除出租商铺外，日均营业额达30多万元，平效（商场每单位面积的销售额——记者注）明显高于上海书城的其他门店。

不过，消费者对于焕新归来的书城看法很不相同。

开业一周后的周日，两名20多岁的女生告诉记者，作为本地人，她们从小就逛惯了书城，无论是买书还是约见同学常选择这里。当天她们是特地从郊区赶来“凑热闹”的，觉得书城比过去业态更



11月4日，重新开业后的上海书城福州路店顾客盈门。

周冠伶摄

多、更年轻化了。和妻儿一起来逛的80后邵先生则说：“第一感觉书的分类有点乱；也有喜欢的地方，过去是简约风格，现在环境比较温馨。”

在社交平台上，有网友旗帜鲜明地表达不喜欢：“浓浓的网红风，不适合看书，只适合喝咖啡聊朋友（上海方言，即谈恋爱——记者注）自拍，俗气”“书的分类过细，找书不容易”“有的书架十几米高，它的意义究竟何在？”也有网友表示理解，“书店又不是慈善机构，需要靠效益生存”“不得不改，仅靠卖书肯定亏得一塌糊涂”。

不同的声音，背后是实体书店在互联网经济时代的生存发展难题。钮也坦言：“如果把书当成纯商品来看待，真不是一门好生意。书的客单价低，消费频次又不高，作为标准品，它最容易被互联网‘干掉’。”

钮也告诉记者，目前全国图书市场约有60%在线上销售，在长三角“包邮区”，这个数据会更高。“在互联网平台购书，价格更便宜、品种更多、耗时间更少，这三大优势是目前实体书店无法逾越的。这样的情况下，我们如何向爱书人提供符合他们需求的实体书店，是一个‘超纲’的命题。”

### 书仍是核心竞争力

“福州路上有很多书店，如今的上海书城仍然是这条路上、也是全上海体量最

大的书店，它是上海实体书店的风向标，所以我们一定要尽到责任，下定决心去重新改造。”钮也仿说。

实体书店如何与网店竞争？书城团队的答案是，书本本身仍是核心竞争力。在全国每年出版图书40万种、网店里的书品种已经远远高于任何一家实体书店的背景下，书城要通过提升选品的专业性和学术性，打造文化引领力、传播力、影响力，让读者在逛书店时“长草”。

目前，书城的店员平均年龄28岁，11%是研究生学历，60%是本科学历，有不少是“海归”。不同专业出身的店员打理相应门类书籍所在的楼层，负责书籍调配和调整；其中，书城的文学书楼层交给作家打理——由中国作协会员担任主理人。

“文学有一种力量，可以打破国家、族群、文化之间的壁垒，全世界的实体书店，卖得最好的仍然是文学类图书。”钮也告诉记者，与改造前相比，书城重视文学书楼层，特意打造了凸显主理人个性的“作家书房”，呈现作者本人的作品和他（她）推荐的书籍；主理人每两到三个月轮换一次，首期是畅销作家黎骏，下一期则是马伯庸。

“作家书房”的主理人除了来书城办新书发布会，有空时也会进来坐坐，让读者在不经意间邂逅自己喜欢读的作家。钮也仿说：“我们的想法是，让创作者更多地走进读者的阅读生活，也让读者更多地走进创作者的创作生活。”

顾客周女士过去常带女儿来书城淘书，一逛就是两三个小时，她发现书城的阅读空间变得更大，“以前座位很少，很多小朋友席地而坐，现在增加了座位，读书氛围更好了。”记者注意到，书城四楼的临街方向安装了一排9米高的落地窗，窗前一排座椅，这片空间是特地为亲子阅读设计的：左右两边的书架放着“大人的书”，后面1000多平方米放的都是童书。

书城开业当天，“上海书城”App也同步上线。App汇集了全上海新华书店、上海书城各分店和各种主题书店的书籍和服务，推送书籍折扣券、文化活动通知，并推出了“半日达”服务，让读者能在线下“长草”，线上下单。

### 书店可以有无限可能

生意难做，是摆在实体书店门前的实在问题。上海书城改造的一项思路，便是建立起“产业纵深”：用餐饮、文创、读者见面会、展览、演出等业态和活动留住读者，延长读者在书店逗留的时间，也让书店呈现出多种文化形态，拥有更多可能。

钮也仿介绍说，书城改造前，每年约有200场作者见面会，而现在，每年呈现给读者的各类文化活动将有约1000场，“我们平时与全国800多家出版社保持联系，其中频繁往来的有300多家，这些出版社的新书发布会、作者见面会一般倾向

于选择客流量多、在读者中影响力大的上海书城进行；此外，书城还会有戏剧、音乐会演出和摄影展等活动”。

书城会根据入驻商户的业态特征，配套安排周边图书品类。比如，餐厅门口有美食、生活类的图书；免税店周边安排旅游观光的书；剧场外面放着戏剧、音乐类的书；美术馆外则有艺术与科技类的书。

记者注意到，书城7楼的宝可梦专区吸引了很多年轻消费者。开业当天，这里举办了64人的宝可梦卡牌对抗赛，比赛现场氛围热烈，赛后手办和卡牌的销量也很不错。钮也仿说：“宝可梦这个文化IP的估值在全世界名列前茅，其实年轻员工刚提起宝可梦的时候，我本人和很多老员工都不知道这是什么，但我们相信年轻人愿意为热爱的事情付出”。

关于书城的这些新变化，钮也仿说收到了不少读者的意见与建议。在书城里，时不时有熟识的读者拉着他“吐槽”。对于争议较大的“通天书墙”，他回应说：“书墙主要有两个功能，一是副本储存，整个书城有10多万种、共50万册书，每种书在底下摆一两本，剩下的放在上面；二是视觉会比较立体，可以拍照打卡。”

至于读者反映的“像迷宫”“找书难”问题，钮也仿回答说：“有的读者喜欢在书店里兜兜转转、沉浸其中；有的还是钟情于原来一目了然的风格，所以我们会改进，把书的归类导向标志作进一步完善”。



## 想去书店兼职的年轻人，在期待什么

□ 孙庆玲

走进书店，徘徊在层层书架前，目光在不同的书名上跳跃，或许有人会“咕咚”一下冒出这样一个想法——要不，在这里找份兼职？比如当书童。

多年前的一个秋日午后，刚结束采访的我跟随导航的指引，摸到一家位于某街区角落的书店。书店分上下两层，一层的面积不算大，但安静且温馨，不同颜色的书架、一张格外大的木质长桌、造型各异的椅子，还有几枝精神奕奕的鲜花，让紧绷一天的神经瞬间松弛。

随手拿起一本小书读完，窗外的天已黑透，但意犹未尽，甚至还有些依依不舍，利用周末在这里兼职的念头此时便从脑海里蹦了出来。我认真地准备简历，通过了面试，但最终因周末时间不赶趟，还未成行，此事就不了了之。

书为伍，总是一件乐事。何况，这里有很多书，自己看过或没看过的、知道的或未曾听过的，经常泡在其中、与之相伴，总会有不期而至的惊喜“相遇”。对于爱书的年轻人来说，想去书店兼职也并不稀奇。

从一定程度上讲，书店售卖的不仅是书，还有“空间”。一排排书架像是筑起一道道保护墙，隔绝外部的纷扰嘈杂，让那些忐忑、焦躁的情绪在文字的抚慰下安静下来，也让被包裹其中的人得以短暂休憩。空间，也可以是一种“精神按摩”，让疲惫的身心在这里大口呼吸自由的空气。

安静、安全，但这一空间并非静止，也不孤独。它立于胡同小巷、热闹商场、海边、楼宇间或马路边的林荫处……自成一片天地，却又不与外界疏离，人来人往，思想、观点、交流在这里缓缓流动。当年激发我去书店兼职这个念头的，正是这样一个复杂多元的文化空间。

我心仪的那家书店，更像是一个因书而聚的小型社区，常有各式各样的社群活动，比如沉浸式话剧、分享会等。对漂泊于大城市的我来说，这里像是一个窗口，可以观察各式各样的人群，与之交流，甚至融入其中，这或许会让人有某种程度的归属感。而以“兼职工作人员”的身份切入其中，虽然需要整理书籍、打扫卫生、学做咖啡等，但也会免去不少顾虑、尴尬，与这一空间既紧密又不过分捆绑，既能让自己得到精神滋养，还能顺便赚些零花钱给生活加点“鸡腿”，怎么想，都是一个不错的打算。

但因时间问题，这趟“兼职”之旅还未成行，便已结束。随着工作生活越来越忙碌，这一念头也逐渐被抛之脑后。但在后来的交流中发现，不少同龄人竟也曾有过这种想法，有的已付诸实践。

为什么想去书店兼职？原因说起来五花八门，微薄的工资往往被忽略不计，除了种种精神层面的喜爱或向往，有人提到一个我曾忽略、但显而易见的原因——兼职店员从事的是一种“体力活”。这种体力劳动往往是轻量级的，不需要累到很狼狈，对于高强度脑力工作人群来说，不失为一种调节，毕竟“只需让肢体活动，不需要怎么动脑子”。也有朋友说，现在不少体力活都被机器承包，有时反而需要用力消耗对抗精神疲倦。

豆瓣上有个“轻体力活探索联盟”小组，“书店兼职”的字眼也频现其中，此外那里还有咖啡店店员、便利店店员、演唱会保安等不同的兼职经历和故事，正如小组名称中的“探索”二字，那些故事中有对未知的期待，有付出，有欣喜，也有失落或受挫。

话说回来，想去书店兼职的年轻人在期待什么？或许也在期待对人生的更多探索、精神的自由，以及更多的可能性。

### 微心愿

江苏省南通市如东县马塘镇团委始终围绕党委政府提出的“四个马塘”建设，从“青”出发，在新时代当好团员青年的引路人、知心者和服务员。未来，我们将继续紧扣基层实际，以省级青年学习社“星火韶华”为主阵地，做好青少年思想政治引领，汇聚“青”力量；紧扣乡村振兴，以青年议事会、爱心暑托班、书香飘塘为依托，凝聚“青”智慧；紧扣青年需求，通过联谊交友、青春自护守万家、大学生社会实践等活动，增添“青”活力。

近年来，浙江交通集团团委坚持“向党建功育人”工作导向，深入实施“守好根脉 建功一流”青春强基工程和青年人才托举工程，开展政治铸魂领航行动、青春企建建功行动、青年人才选育行动、服务青年暖心行动、组织体系型优行动等五大行动，打造“交投青年军”等八大“青”系列品牌，带领青年在交通基础设施建设、金融投资、商贸物流等业务领域创新创造，为集团加快向世界一流企业迈进贡献青春力量。2022年，浙江交通集团位列世界500强第302位，集团团委荣获“全国五四红旗团委”称号。接下来，浙江交通集团团委将锚定争当“地方国企共青团样本”目标，开展“大学习、大建功、大比拼、大服务、大变革”五大行动，打造“加快建设青年发展型省份”的国企实践高地。

江苏省南通市委书记 华兆光

浙江交通集团团委副书记 陈乐平

### 温暖一平方

中青报·中青网记者 林洁 实习生 陈宇龙

“读研以后，我把手里的‘肥宅快乐水’（可乐）换成了‘膏’。”都说“立冬进补”，李恩早在两个月前就化身“膏方一族”，陆续买了市面上不同的几种酸枣仁膏，希望在繁重的学业任务下，通过服用中药膏方改善自己的睡眠质量。

近年来，膏方作为古老的中医调补方式，在百花齐放的现代养生潮流中倍受青睐，尝试中药养生饮食逐渐成为年轻人热衷的生活方式之一。“中药酸枣仁膏”热度刚消，年轻人又盯上了“冬天的第一瓶膏方”。

今年，广州中医药大学第一次开的膏方课就受到大批学生欢迎，两个校区选课人数达到210人。授课老师之一、广东省中医院医师管梓桦认为，这是膏方自带的魅力和“流量”。每周三、周四晚上，师生们一起针对膏方源流、方略及运用展开探讨。

11月23日晚，膏方课坐满学生。这一周的课程进度由医师徐福平负责，他着重讲起自己研究膏方治疗失眠的心得。徐福平认为，年轻人的失眠现象往往只是一时的失衡和紊乱，老年人失眠则和自身生物节律关系更大。在膏方的作用下，年轻人能够慢慢调整好自我的身体调节机能。

“作业非常简单，就是上课好好听课，下课回去有时间就阅读《杨志敏岭南膏方菁华》这本书。有兴趣、有时间的同学会自己煎制药食同源膏方，如梨膏、桑椹膏等。”管梓桦认为，无论是膏方在年轻人中的流行，还是膏方选修课的抢手，都是好现象，体现了年轻人愿意为健康花时间、花精力、进行投资，而在这个过程中，也能关注和继承中医药文化，更是对膏方这种传统技艺独特功效的认可。

广东省中医院（广州中医药大学第二附属医院）举办的“2023年岭南膏方节”现场，市民冲着名医义诊、体质辨识、养生咨询而来，也有更多年轻人对体验膏方感兴趣。

广东省中医院副院长杨志敏也发现

## 中药膏方捕获年轻人的“养生胃”



管梓桦讲授“中医膏滋方药思维与临证运用”。 广东省中医院供图

了这一趋势。她表示，现在职场人面临压力大、工作忙、吃不好、睡不好、运动少等问题，容易手凉、脸色发青，一有压力就会失眠、情绪波动。从中医的角度来说，这是由于人体气血的物质基础不足。“一旦工作多点，速度提快一点，他就感觉自己的‘发动机’跟不上了，产生焦虑。”

膏方隶属于膏剂，是中药传统剂型之一，通常由30至50味中药煎制而成，调理面广，是一种以补益为主要功效的制剂，是养生治未病和慢性病调需求者的不错选择。杨志敏介绍，职场的年轻人用了膏方之后，抗压能力增强，身体的稳定性、应急能力也会改善。

膏方能捕获“年轻胃”，也因为它符合都市“懒人族”的生活节奏。杨志敏解释，让年轻人每周来找医生不方便，有了膏方这一选择后，他们来医院拿药很快就可以走。此外，服用膏方只需要晨起一调羹，免去中药汤剂煎煮的过程，口感也很好。在这种便利性的加持下，年轻人调养一两个月，就会慢慢

感觉到自己的状态提升。

李恩就是被膏方的便利性和口感“俘获”的新晋“膏粉”。原本她会服用褪黑素来对抗失眠，直到无意中发现了膏方。她最喜欢吃酸枣仁膏，胜在味道好。她表示：“既然能自己在市面上买到，它就不是处方药，于是试着吃了。”

对此，管梓桦解释，需要对几种膏方加以区分。药店里可以买到的“成药膏方”是预先制作好的，其中补益的药物较少，而膏滋膏（方）是在膏方门诊开具的，补益的力度比较大，医生会根据每个人的具体情况来进行个性化定制，“一人一方”。

管梓桦提醒，膏方需要长期服用，因此一定要和个人体质、病症相吻合，这需要依赖医生的判断。虽然人们可以根据说明书选择适合自己的膏方，但仍应以医生辨识和诊断为前提，避免适得其反。比如，“如果是阳虚、痰湿体质，长期吃梨膏可能会雪上加霜，滋生痰湿；如果是阴虚体质、长期抽烟、口燥咽干、痰热较盛，吃梨膏可能有益。”

