

# 人间烟火气 万千凡人心

## 90后5人团队第六次蝉联百大UP主

青年人物 

脱下西装礼服，穿上便装；走出直播间或后台，走向天南地北。

2017年，一群90后机缘巧合走到了一起，在B站上开设了“盗月社食遇记”（简称盗月社）账号。

1月5日，该账号成员沐上、杨树梢、朱狒狒、高饱饱、COCO五人站在2024年百大UP主盛典的领奖舞台上，接过百大UP主的奖杯。这是他们第六次获得这一殊荣。与此同时，今年该账号还获得了年度商业影响力大奖。

五人一台戏，当他们再一次喊出“心里有光，哪儿都美”的slogan时，弹幕上满屏都是这个口号。青年报首席记者 范彦萍

### 通过特色美食 链接各地文旅人文

第一次刷到盗月社的作品是一期关于上海小吃的视频，名字叫《听说上海火了，我那土生土长的上海爷叔坐不住了……》。视频里，朱狒狒、杨树梢和沐上邀请上海爷叔、国家一级面点师朱厘米带着大家挖掘上海本地的隐藏美味。

逛逛南京西路、路过吴江路、荡荡黄河路、走进进贤路……对于这些耳熟能详的上海马路上的特色小吃，上海爷叔如数家珍，一一介绍“那些本地人天天排队，外地人却很少知道的上海美食”。

在王家沙的二楼，UP主们品尝到了蟹粉汤团和俗称“会响的面条”两面黄，在国际饭店门口三人“嘎吱嘎吱”嚼起了蝴蝶酥和酒醉蛋糕。尤其是鲜有人知的后者，沐上点评这款蛋糕“张嘴闭嘴间有酒香味”。

来到进贤路，这里有很多年轻人喜欢的小店，拾级而上兰心餐厅二楼，点菜后不久，热气腾腾的干烧鲳鱼、响油鳝丝、红烧肉、爆浆猪肝、糖醋排骨、红烧肉等正宗上海本帮菜就端了上来。一桌人围坐在一起，大快朵颐浓油赤酱的上海美味。

做这期节目的时候，恰逢《繁花》热播。在盘选题时，团队成员一致认为，上海不仅有十里洋场，也有烟火人间。朱狒狒回忆说，“当时为何会请来朱老师，就是希望他利用自己的专业知识介绍上海本帮菜。带大家更丰富的美食体验，介绍上海人的饮食习惯。”

盗月社的视频记录着天南海北的美食，视频里有许多像上海爷叔一样形形

色色的当地人。“与其说我们是一个美食账号，不如说我们通过当地某个特色食物，将文化旅游、美食人文结合起来。”沐上分析说，这也许是他们的账号能破圈的主要原因。

2017年，下定决心辞去河北电视台的主持人工作，沐上遇到了一群原本从事综艺、编导、导演等工作的小伙伴。大家一拍即合，希望捣鼓一个账号，拍一些有趣的视频。

起初，大家做的是街采，节目内容有点类似新闻小周刊，播放量不温不火。2017年6月，随着电视剧《深夜食堂》火遍网络。几位小伙伴萌发了挖掘中国人自己的深夜美食的念头。

盗月社的小伙伴来自不同的城市，沐上、朱狒狒、杨树梢、高饱饱、COCO分别来自河北衡水、江苏南通、河南洛阳、山东青岛和湖北武汉。他们也决心讲一讲不同城市的美食故事。

2018年夏天，盗月社制作并推出系列节目《深夜加餐饭》，开始探寻全国各地的深夜美食和故事，拍摄了包括“拥有10栋楼的大叔卖鸭仔饭”在内的诸多爆款视频。

也就是从那一年起，视频播放量和粉丝数节节攀升。截至2025年1月7日，其B站粉丝数量达816.1万人。

回想当初账号的转型，杨树梢觉得十分庆幸，“美食真的是嫁接人和人之间情绪的载体。通过美食可以介绍城市风貌，记录各地有趣的陌生人。”

### 拍摄没有预设 每次都是一场奇遇

盗月社的粉丝被亲切地称为社员。在弹幕和评论区，往往有社员会发出灵魂拷问，“你们为何会捕捉到那么多有趣的人，这是事先安排好的吗？”沐上的回答让人出乎意料，“拍摄前，只有大概的思路和方向，拍摄过程中这些人全部都是偶遇，就和我们的账号名称中的‘奇遇记’一样。”

也许有人觉得没有预设，没有剧本的视频拍起来会很轻松。但事实是：正因为拍摄时一切都是未知数，使得剪辑的难度提高好几倍。

每每定下选题后，团队成员就要奔赴目标城市踩点，感受城市氛围，探访客人、店老板，查询一些特色菜的资料。待功课齐备，最后一关才是拍摄。

定选题的标准有两个，一个是好奇心，团队成员会到贵州、云南等较为偏远的地方寻觅宝藏美食和人文风景。第二

个是紧跟时下热点，比如说有段时间胖东来很火，UP主就深入挖掘这家店背后的故事。

杨树梢回忆说，有段时间他们推出了“饭店老板已疯”系列，邀请饭店老板推荐别人家的店。有趣的是，有个老板的推荐特别给力，自家的店没火，反倒是他推荐的那家店现在自己去也要排队。

创作爆款视频，需要不断创新节目形式，当敏锐地捕捉到社员的兴趣发生了转变后，团队成员就会策划新的选题方向，推出更多利于故事表达的新系列。

做了那么多期美食视频，让朱狒狒记忆犹新的是，有一次在一家山西刀削面馆前，她和大佬看到有个小朋友在店门口玩，面馆是孩子的妈妈开的。相较单纯的美食，当地活生生的小人物才是视频中最有记忆点的。



本版均为受访者供图

### “盗月社食遇记”颁奖词：

他们是一群结伴同游的伙伴，天南地北寻味中国，挖掘人间烟火气，抚慰万千凡人心。他们透过关于吃的文化，看见一地风土人情，也看见勤劳的中国人朴实无华却热气腾腾的生活方式，通过食物，与一路上遇到的人们缔结了美好的情感。



### 以体育德 特色发展

#### ——上海市体育学院附属中学举行大中小思政一体化建设展示活动



2024年12月26日上午，上海市体育学院附属中学大中小思政一体化建设展示活动在体育馆报告厅举行。出席本次活动的领导专家有上海体育大学马克思主义学院书记、院长胡德平，原上海市教委教研室党总支副书记、思政特级教师叶伟良，上海体育大学马克思主义学院副教授于永超，杨浦区教育学院德育室主任宁道夫，杨浦区教育学院中学教研室副主任、高中体育教研员、正高级教师李荔。活动由杨浦区教育学院初中道法教研员蔡晶君及高中思政教研员王开尔主持。

首个环节是“以体说理”课堂教学展示活动。学校初中道法教师和高中思政教师围绕“文化创新靠什么”呈现了两堂公开课，学

生踊跃发言，从体育运动的规则到逻辑思维，展现了各自的特色与风采，课堂上流露出浓厚的体育元素，展现了学校“体教融合”的办学特色。叶伟良老师进行了专家点评。

之后进行了“以体育德”大中小思政一体化建设微论坛。由学校思政和道法老师介绍课程设计思路，与会专家交流发言。学校马晓东校长发表了主旨演讲，介绍了学校长期以来重视大中小思政一体化工作，与上海体育大学马克思主义学院联合进行课程研发的情况。

最后，上海体育大学马克思主义学院党委书记、院长胡德平讲话，他从宏观层面介绍了大中小思政一体化的最新精神，从高校思政课课堂的一些新动向谈到这次展示活动中的两节思政课，并以体育在五育融合中的特殊功能为例，肯定了学校体教融合特色办学的课堂实践。

此次展示活动，让更多的专家教师了解了学校以体育德的最新实践，提高了学校思政教师的政治站位，加深了与上体马克思主义学院的联系，进一步夯实了学校大中小思政一体化建设的基石，彰显了特色，取得了实效。

文/荣为波