

一脚刹车，是他人生哲学的定格

从高架救助流浪猫到健康科普，张智若的知行合一温暖网络

在上海内环高架川流不息的车道上，上海交通大学教授张智若踩下刹车，救起一只瑟瑟发抖的流浪猫。这个源于本能的决定，不仅让一只小猫成为家庭新成员，也意外地让他践行多年的健康理念与生活态度走进了公众视野。一场救援，折射出知识与认知、善念与行动之间最生动的连接。

青年报记者 刘昕璐

高架上的抉择

本能救下“豆豆”

12月12日，张智若驾车行驶在上海内环高架路时，发现一只流浪猫在车流中穿梭。“那一刻的决定是用脚来下的，不是用脑。”张智若回忆起那个瞬间时说。他踩下刹车，从车轮旁救起这只瑟瑟发抖的小生命，把它安置在后座。随后，他转身向后方车主拱手致歉，对方目睹救猫过程，也挥手回应。

小猫被抱上车后，他一路开车，小家伙也渐渐从惊恐到松弛，后来还从后座悄悄爬到他的脚边，最后竟跳到他怀里。“就像《小王子》里那个反复出现的词——我被它‘驯服’了，产生了爱与责任。”张智若感到，自己的心也在慢慢融化，在带小猫做体检、驱虫的过程中，“豆豆”这个名字就此诞生。

新的问题来了：太太怕猫，还十分爱干净，此次要带一只流浪猫回家，显然很难过关。“直接就把我骂出房间了，反正绝对不同意。”张智若笑着说。那个晚上，他抱着猫进屋被骂出房间后打了不下5个电话寻找领养人，所有尝试都无果而终。

转机出现在第二天。他将当时高架救猫的一段视频发到网上准备在评论区找人接力领养。视频发布后，他如约去赴羽毛球局，结束后，打开手机一看，评论区早已被暖心的留言淹没。几乎是同一时间，太太的短信也来了：“找到朋友可以收养了。”这时，张智若又反悔了。他想着笼子里的小生命，突然又舍不得了。

看着那么多温暖的留言，他还是想坚持一把。他把评论区截图发给太太，同时又给太太的两个闺蜜打电话搬救兵。“大家的留言间接帮我留下了这只猫，太太看到评论后也心软了。”等张智若回到家时，豆豆已经在她怀里了。

几天来，这只意外闯入生活的小猫，已成为家庭新成员，是软萌的小玩伴，也是一份共同呵护的生命纽带。“它特别通人性，猫粮准备就绪，它就知道有吃的，噔噔就跑过来。门一开，知道我要出门，又放下吃的，仿佛要送我出门。”张智若笑称，自己现在每天早晨又多了一项工作——当好铲屎官。



张智若。

青年报记者 施培琦 摄

跨界的人生 滑板、作曲与健康之歌

他不仅是教授，工作之余，还有不少爱好。“我是1971年出生的，今年54周岁。”张智若语气轻松，“但我心态挺年轻的。”在他49岁那年，他还拿着儿子的滑板自己摸索如何迎风滑行。“就像学自行车一样，左脚踩上去，然后双脚踩着练，倒是一次没摔过，就是琢磨着这样练，反正也能够滑起来，身体也能够蹲下去站起来。”

“您觉得滑板运动有什么样的乐趣吗？”“我觉得，学新东西就是乐趣。”张智若言语坚定。

除了滑板，他的爱好清单还能列出一长串：打羽毛球、跑步、吹笛子、踢足球，大学时代还是足球队守门员。最近几年，张智若又开始练习作词作曲，主歌、间奏、曲间口白、副歌，全部有板有眼，他还创作了《健康管理之歌》《蜕变的秘密》等。

其中，《我爱人人——医患互爱之歌》是他研究医患关系时的作品，还被收录入KTV歌曲库。对张智若而言，音乐创作都是先有故事，有感而发，所以，他写的歌词都是意义明确没有模糊点的。这种对生活的热情，也贯穿于他对健康管理的理解和科普中。

在《减重晨歌》中，张智若用“超载的货车”比喻身体负担，“我知道超载的货物让那货车难以使用，我知道多余的体重让

我身体困难重重。我暗暗决定到时就睡，哪怕地裂山崩，我暗暗决定，绝不滥食，就算玉盘珍馐色味香浓，我暗暗决定，无论多忙，也要能动则动，我这就启航，让每天都高效且从容……”

歌词中，“到时就睡，哪怕地裂山崩”的灵感来源于当年考研时同寝室一名考GRE的同学的生物钟——“天塌下来11点也要睡觉”，后来，这名同学考了满分！“重要的是高效、专注、全力以赴去做事，碎片时间也可以管理到极致，而不在于用无效的时长去做表面铺陈。”若干年后，张智若就将这个记忆至深的场景融汇到自己的歌曲里。

聊着聊着，兴之所至，张智若还对着采访镜头，自己打起板，唱起《健康管理之歌》——“如果你不是瑜伽师，如果不是营养师，如果不是健身教练，不是普拉提师，专门来管理健康好像永无时，忙忙忙，你总说忙忙忙，管理健康，不是不想，可这繁忙，总是生活，无法改变的状况……要让管理健康，融入你的工作、入驻你的心房，要让管理健康，融入你的学习，入驻你的生活每一个空当……”“努力让健康理念深入人心，让人们从内心深处认同并积极践行健康的生活方式。”张智若说。

认知的觉醒 从打鸟少年到行为医学教授

作为上海交通大学公共卫生学院的教授，张智若的专业方向是社区健康与行为医学，一个致力于研究人们的行为习惯与健康之间关系的重要学科领域。

“国外一些名校都有行为医学专业，20世纪70年代在耶鲁大学就有行为医学大会，那时就说这是医学前沿，但目前这个学科仍处在婴儿阶段，我们都需要加倍努力。”张智若的学术研究有一个鲜明特点，一定要做能落地的学术。实际上，无论是行为医学领域还是日常生活，他都特别关注“知识”与“认知”的建立。

张智若坦言，高架救猫行为背后这种对小生命的关爱，并不是一开始形成的，他甚至为自己小时候做过的错事感到十分羞愧。“我是在农村长大的，有一个本来特别让我引以为荣的爱好——打鸟。我还会学鸟的叫声，研究不同的打法。”

直到若干年后，他在小区里看到麻雀蹦来蹦去，祥和的画面让他对万物有灵、生命平等有了真切的思考，他忽然想到，任何年代，自己的祖先都与眼前这只麻雀的祖先共存于世。那一刻，他的内心真正被触动了。这种对生命平等的真切思考，让他完成了从知识到认知的转变。

这种转变也体现在生活细节中。几年前，一个朋友的孩子为了省一个塑料瓶，减少碳排放对环境的影响，坚持不用瓶装水。他得知后深受触动。自此，他养成了自带保温杯的习惯。

“当有了深刻的认知，你就会自觉去践行一些事。”张智若笑称，自己对儿子、对学生都是一个“特别唠叨”的老父亲，经常在讨论学术问题时，穿插许多做人的道理。“认知是能够产生身体本能反应的东西，否则在大脑中存在的只是知识，没有用。”

在他看来，教育的目标应该是将知识转化为认知。在课堂、学术之外，他也想把这样的理念引入日常，而他的“若说健

康”的视频号、抖音号和小红书号就成为他分享生活理念和健康科普的试炼场。

70后张智若大约从今年春节起开始运行短视频平台，他想把自己的健康管理感悟进行健康科普，甚至将暖心日常做一些传播工作。在救猫视频前，总共也没多少粉丝。他坦率地说，高架救猫的视频让他的社交媒体账号一夜之间涨粉数万，面对突如其来的关注，他还是反复提醒自己保持内心平静。

“我其实是个活得挺通透的人，也挺希望大家都这么活。”张智若说，他的视频多是随手拍摄，简单剪辑，半小时内完成，不追求多精致，但求真实。

“大概两三天更新一次，都是随手拍，没有什么波澜，但不妨碍将之当成一种日记的留存。”他的视频号因为一则关于早餐管理的视频有了一波流量，其中，张智若展示了自己的“极简饮食”。当同龄的同学中已经有人过世、当“三高”逼近，这些事实无情摆在面前时，有关健康极度重要性的认知就会出现。“现在，红肉我基本不吃了，不是有多大的毅力，而是我知道它对血管的影响，对我来说就是红灯一般的信号。”

上海市第二中级人民法院

拍卖公告

拍卖标的：宁波梅山保税港区德衡资产管理合伙企业（有限合伙）持有的萨驰智能装备股份有限公司名下额度为35,887,471元的股权。

起拍价：14080万元

评估价：25141.17万元

拍卖平台：京东网

拍卖时间：2026年1月4日10时至2026年1月7日10时（延时除外）

拍卖辅助机构：上海晟安拍卖有限公司

联系人：李先生 021-65050850

18930010928

竞买人即刻起可登录相关司法网络拍卖平台查看本标的物详细信息并需仔细阅读并遵守《拍卖公告》《竞买须知》中的相关内容。

广告

青年报拍卖公告代理电话：

021-65457515 13916569049

声明告知函

近期，我司发现有不法分子及机构冒充上海市百联云商有限公司名义对我司B2C业务进行虚假宣传，声称本公司名称为“百联云商”，冒用公司工作人员身份开展B2C业务。

该类行为严重损害我司声誉且可能为虚假宣传谋取利益，破坏市场秩序。

在此公开声明：本公司名称为“百联云商”，不存在任何合作伙伴的合法权益，现为维护公司合法权益，特此声明。

凡声称本公司名称为“百联云商”的均属不法行为，本公司已予以2025年6月日起终止此行为。

对于假冒本公司名称的单位或个人，我司保留追究其法律责任的权利，因他人冒用我司名义引发的合作伙伴的责任，均与我司无关，建议及时通过司法途径解决。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第一款规定：经营者不得实施混淆行为，引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二款规定：经营者不得通过组织虚假交易等方式，帮助其他经营者在同一市场竞争优势。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三款规定：经营者不得以其他方式误导消费者。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四款规定：经营者不得从事妨碍、破坏其他经营者合法提供的网络产品或者服务正常运行的活动。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第六款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第七款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第八款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第九款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十一款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十二款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十三款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十四款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十五款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十六款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十七款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十八款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第十九款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十一款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十二款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十三款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十四款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十五款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十六款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十七款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十八款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第二十九款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十一款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十二款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十三款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十四款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十五款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十六款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十七款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十八款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第三十九款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十一款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十二款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十三款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十四款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十五款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十六款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十七款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十八款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第四十九款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十一款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十二款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十三款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十四款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十五款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十六款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十七款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十八款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第五十九款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第六十款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第六十一款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第六十二款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第六十三款规定：经营者不得从事其他足以引人误认为是他人商品或者与他人存在特定联系的混淆行为。

法律依据：《中华人民共和国反不正当竞争法》第十二条第六十四款