

青年时评

近期小红书上有不少“种草”上海社区食堂的帖子，曾经被认为是“老年人专属”的地方，如今也成了年轻人的“宝藏”食堂和City Walk热门打卡点。

社区食堂创立的初衷是解决老年人做饭累、吃饭难的问题，可当下许多年轻人也有着类似的痛点：做饭耗时耗力，下馆子被价格劝退，点外卖油腻不健康。为了满足“吃一顿朴素午餐、晚餐”的刚需，越来越多的年轻人迈入社区食堂，和老年人做起了“饭搭子”。

比如徐汇滨江社区食堂，窗外就是一线江景，但“本帮红烧肉16元、葱烤大排9元、炒青菜4元”的价格表更“感人”；被誉为“社食天花板”的66梧桐园不仅与衡山路的环境融为一体，其实惠的价格以及“糖尿病饮食贴士”也让人倍感温馨；宝山区的社区食堂则引入机器人现场炒菜，精准控油控盐，有年轻人看

五湖四海“饭搭子”，社区食堂烟火气拉满

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

重的“真材实料”和“锅气”。高性价比、拒绝预制菜以及卫生健康，每一条都精准切中年轻人的饮食需求，解决了做饭难的尴尬。

社区食堂的吸引力在于既满足了吃饭的刚需，这里的市井气息和热闹氛围，也回应了年轻人的“柔需”。

一名国外博主在“上海探店”系列中两次光顾社区食堂，拍的不只是价格菜品，还有人流涌动中的烟火气。老年人常驻社区食堂，也不仅仅因为实惠方便，还因为与“饭搭子”一起吃饭本身就是一种社交。于年轻人而言，社区食堂里有着一份难得的松弛感，它可以是下班后的公共客厅，也可以是午间的休憩地。独居独处的年轻人，从阿姨爷叔的嘎讪胡中体验了社区氛围感。而年轻人的活力和外国游客的好奇打卡，也为老年人的生活增添了陪伴感。

当然也有不少声音质疑，年轻人都来社区食堂“蹭饭”，会不会抢了老年人的饭碗？其实换一个角度来看，社区食堂和年轻人之间何尝不是一种互相托底？

社区食堂由于亲民价格，虽有政策补贴，可如果每天客流量不多，其营收也难以覆盖成本。2024年，《人民日报》《半月谈》等央媒就关注过社区食堂“建了没人吃”“大面积亏损”的问题。随着年轻人的涌入，他们的全价消费带来了薄利多销的现金流，帮助社区食堂实现自主造血。而诸如“老人爱心专座”“12点前主打软糯本帮菜、12点后增加重油重辣网红菜”等灵活调整，在兼顾年轻人的同时，保证了老年人是第一服务对象。有的年轻人在高峰时段为了不与老年人争座位，选择打包回家；有的食堂在晚上7点30分之后为夜归的年轻人打折。找到了老年人和年轻人之间的平衡点，才能让社区食堂长久运营，为老年人提供更优质的服务。

真正的为老服务不是把年轻人拒之门外，而是通过优化机制，让“井水”“河水”都成为盘活社区食堂持久经营的“活水”。“网红”变成了“长红”，才能让老年人、年轻人都吃得更安心。

当苏轼赛博圈粉，传统吟唱“血脉觉醒”

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

近日，一则有趣的话题在网络上走红：在某音乐平台上，苏轼被标注为“歌手”，名下作词作品多达147首，还拥有数千名粉丝。李白、白居易、李清照等一众古代文人也纷纷“出道”，化身另类“华语音乐人”，在数字空间里收获关注、引发互动。

这一充满穿越感的场景，其实并不让人意外。中国古典诗词，诞生之初便与音乐密不可分，从《诗经》、《楚辞》、汉乐府到唐诗、宋词、元曲，皆可吟唱。从这个角度看，今人将古诗词重新谱曲，接通了历史文脉、活化了传统资源，让诗词回归原本的传播形态，也让千年文韵以歌声的形式再度流淌。

进一步说，经典之所以是经典，就在于它们具有“打败时间”的能力。无论是杜甫的沉郁顿挫、苏轼的潇洒旷达，还是李清照的细腻婉约，那些关于思念、离别、孤独、豁达的情感，那些意蕴深厚的人生况味与审美意境，并未因时代变迁而褪色，始终能和当代人心

意相通。这既是文学的魅力所在，也是中华文明绵延不绝、生生不息的生动例证。

这也让我们得以审视人文教育的深层价值。总有人怀疑，让年幼的孩子背诵诗词、古文，他们能理解吗？这种学习是否有意义？殊不知，文化的传承并非一蹴而就，而诵读正是在潜移默化中把经典植入心底，为人生埋下文化的种子。当种子遇到合适的土壤，自然会“血脉觉醒”。

相信很多人都有这样的体验，在某个特定的时刻，比如离家求学的深夜、中秋望月的窗口、送别友人的站台、旅途中的某处风景，那些古老的句子突然从脑海里跳出来，字字句句敲在心上。这正是人文教育的意义所在。

如果说课堂为我们奠定了认知基础，使得我们能够了解诗词的文脉与内涵，那么音乐平台、诗词大会、互动评论等新场景，则降低了普通人亲近经典的门

槛，将安静的文字变成流动的歌声，把被动的学习变成主动的喜爱。二者相辅相成、互为补充，共同搭建起传承中华优秀传统文化的桥梁。

当然，在这场颇具趣味的文化活动中，也有值得深思的地方。人们发现古代诗人成为“线上音乐人”后，热情地前往评论区表白、追捧，变着花样互动。这种对传统文化发自内心的喜爱值得肯定，但也要把握好尺度与边界，不要将“饭圈”逻辑引入其中。喜爱可以轻松，传承则理应审慎，切莫将古人“鬼畜化”，更不能消解传统文化的厚重与庄严。

年轻人不再把诗人当作遥不可及的文化符号，而是看作有情绪、有朋友、有烦恼的普通人，这种亲近感，恰恰是理解经典的第一步。当你愿意去了解苏轼被贬黄州时的心情，试着体会李清照“寻寻觅觅”的况味，你就已经进入古典世界，与伟大的灵魂共鸣了。

经典既需要在书页中被认真研读，也需要在生活里被自然传递。如同学者戴建业所言，文化传承要“接地气”，要“把故纸堆里的东西变成热气腾腾的”。诗词歌赋流淌在年轻人的歌声里，传承，就有了最鲜活的样子。

当自己的“毛坯日常”遇上别人的“精装人生”，该如何安放心底的落差与自卑？

近日，网友“金女士啊”在社交平台抒发了自己一时的小失落：她在火锅店做服务员，大部分客人跟自己年龄相仿，但她们都打扮得很漂亮，浑身散发着香水味，而自己身上只有怎么也盖不住的火锅味。

这条简短的分享，在短短几天内收到了9.9万多条回复。网友用自己生活和工作的日常照片为她隔空送上暖心鼓励——有人晒出了自己送外卖和全妆打卡的对比图，有人晒出了自己刮水泥和休息时的自拍。“碰巧休息，于是盛装出席了你的日常”“你只是上班的时候遇到了休息的我们而已”。

网友“金女士啊”内心的落差，是当下很多年轻人的共同心境。打开朋友圈，旁人总是光鲜顺遂，再看看为生活奔波、朴素平凡的自己，两相比较下难免自我内耗。而社交媒体，恰是放大这种情绪的焦虑制造器。我们漫无目的地刷屏浏览，满眼都是被精修、筛选过的美好生活片段，身处这样的信息洪流中，同辈

无论“毛坯”还是“精装”，敬自己敬众生

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

攀比与身份焦虑，几乎成了当代年轻人难以避免的情绪困境。

但是这一次不同。在评论区里，无数人主动卸下伪装、褪去光环，坦然展露自己平凡辛苦的一面。说到底，每个人都有光鲜亮眼的时刻，也都有被生活磨砺、为生计低头的瞬间。平凡与体面，本就是人生常态。“毛坯”或是“精装”，都是生活的一部分。为生计奔波时，我们满身风尘、踏实劳作；卸下工作重担后，我们亦可梳妆打扮、取悦自己，享受生活的诗意与温柔。

这位姑娘是幸运的，她的失落被共情、脆弱被治愈。但同时，我们也不能只停留在情绪上的共情与安慰，更不能回避背后潜藏的现实问题：部分服务业薪酬待遇偏低、社会对“体面工作”的定义过于固化、基层劳

动者价值认同感不足等，都值得我们正视与反思。

“五一”长假落下帷幕，人们陆续回归工作岗位。在回想起假期惬意享受各类服务时，更应懂得敬畏每一份职业、尊重每一位岗位坚守者。

收到无数陌生人的善意后，“金女士啊”更新了后续近况。她坦言，自己从不后悔做火锅店服务员的这段经历，恰恰是这段辛苦的时光，让她真切读懂了谋生不易、挣钱维艰。如今她已离职转行做起销售，每天固定八小时工作制，即便偶尔需要加班也完全能够接受，内心满是安稳、踏实与知足。

职业本无高低，人生不分贵贱。火锅店服务员、外卖骑手、环卫工人、写字楼白领，每一个凭双手打拼、踏实谋生的人，都从不卑微。生活的本真，从来就是辛苦与体面共生，平凡与闪光同行。