青年报 2026年6月13日 星期六
见习编辑 孙思毓 美术编辑 林婕

一个人，一支麦，他讲了十三年“上海闲话”

“我做，是因为我喜欢”

青年人物

20世纪90年代的上海，交通尚未如今天这般四通八达。南浦大桥西段一带，是梵一如成长的地方，也是他观察世界最初的坐标。江潮与弄堂构成了他的童年记忆。后来成为播客制作人，他将老上海乡愁与都市变迁化为播客里的“上海闲话”。十三年来，他从一个爱好者，成长为播客圈内极具辨识度的声音之一，以包含城市文化、艺术讨论甚至社会观察的播客节目矩阵不断“扩圈”。2026年的互联网优质内容创作盛典上，梵一如作为资深创作者受邀列席。说了这么多年的“上海闲话”，他直言：“我做，是因为我喜欢。”

青年报见习记者 林千惠

工作中的梵一如。

梵一如在接受采访。

梵一如在剪辑音频。

本版摄影 青年报记者 吴恺

天生爱说，拿起播客麦克风

做播客，意味着长时间、高密度地表达，而梵一如似乎天生适合这件事。作为独生子女，小时候的他是家里的“小霸王”。只要他一开腔，爷爷奶奶便会齐刷刷地安静下来，乐呵呵地听他那些童言无忌的奇思妙想。久而久之，家里凡有围坐聊天的场合，便自然而然成了他的主场。家庭聚会上，他永远是那个自封的“主持人”；直至走出家门，这种“看不得冷场”的职业病也如影随形：“在外面，我最见不得别人的话‘掉在地上’。只要气氛一冷，我总是忍不住去‘捡起’场子、把话接住。”

会聊天，成了梵一如的傍身技能。2013年，国内播客迎来一波发展爆发期，一档名为“大内密谈”的播客走红，屏幕那头的主持人就天文地理侃侃而谈。爱说的梵一如是观众之一，听得久了，他也拿起话筒与录音笔，在一个普通的下午，邀请朋友聊了几小时，沪语播客“上海闲话”和另一款播客便相继诞生。

然而在很长一段时间里，播客之于他，不过是一块自留地。留学毕业后，他进入传统媒体做了两年记者，又去演出行业干了几年，直到2019年，播客这一行业再次进入发展爆发前夜，他才顺势开启了一档以“硬核专业”为切口的节目。这一次，他步入轨道，正式成为一名全职的播客制作人与主持人。

沪语情怀，传递上海记忆

为什么要做沪语播客？梵一如坦言，那是一种独属于80后上海人的文化自尊与情怀：“在播客刚开始流行的年代，主流的中文播客都是以北方口音为主，所以我跟我大学同学说，我们做个上海话的吧。”

有一些上海文化，是通过沪语传递的，写不出来，纯靠听感。这种捉摸不透、需要心领神会的内容，用音频类节目去剖析和解释，最合适不过。梵一如和其他沪语博主探讨过“切茶”“欢喜”和古语的渊源，再比如可口可乐、脚踏车、沙发这些词：“它们最先都出自上海，因为上海第一批接触到这些文化，也最先翻译过来。”

但梵一如也不只做语言类。“1993年，上海开通第一条地铁1号线，我的世界就此变大。”南京西路以北、交通大学往西的世界，曾由于距离遥远，只存在于当时三点一线往返的小孩梵一如的惊鸿一瞥中，却就此被打破。

这种强烈的印象，构成了他最初的世界地理认知，时代浪潮与个人生活之间的微妙关系，亦成为他观察上海这座城市的视角，正如他所说：“生活中的一件事儿可以变成节目选题，而它和上海关系密切。”

不久前，他就邀请2006年《我型我秀》的人气选手上了一期播客。因为那年他出国留学，这档在全国掀起热潮的上海的选秀节目，成为他对2006年夏天的最后定格。哪想节目结束的二十周年，当年在南浦大桥附近的少年梵一如记忆中的街头小巷的“追星”热，变成可道来的上海记忆的一部分。

“上海变化很大，一直在成长。”他的感慨变成236期“上海闲话”、92期“剧变”、几百小时的音频，如一版带有他个人记忆的“声音版上海志”。聊杨浦区功能的变迁、上海上演的音乐剧，甚至是电视剧《繁花》里的上海魅影，城市的更新、语言的演进、时代的记忆，在节目中留下痕迹。

精打细磨，做有“呼吸感”的播客

“因为在传统媒体工作过，我们接受过系统训练，对媒体有自己的理解。”梵一如说。

除了沪语播客，梵一如还制作了多档聚焦传媒史、城市文化和社会观察的节目，这些节目在他的播客里“打头阵”，备受观众喜爱。两年的媒体从业经历，让他拥有更敏锐的问题意识和更宽广的知识视野。比如他制作的一系列节目“80后传媒史”，就是因为他是个“行内人”，发现原来“中国改革开放的历史时刻与传媒相辉映”，做了许多期“硬核”的专业内容。

不过，播客的“干货”“内容”或“上海”这个标签，并非他留住观众的全部秘诀。播客不像视频，它剥夺了人的视觉刺激后，让听觉占据所有，因此播客里的声音、停顿，都能微妙地影响观众的感受。“个人的声音在耳机里很重要，需要听得舒服。”梵一如说。声音太急，不行；嗓音粗细不对，也不行。

人声之外，停顿、插入背景音乐，都有讲究，梵一如以“风味”来形容：“差个0.5秒就会有不同，同时还要注意背景音乐和聊天节奏的相符，让观众达到听感上的舒服。”

“我一直强调聊天的‘呼吸感’，保留气口和聊天的真实感。”剪辑上，梵一如主打一个“真实”，比如对观众讲观看纪录片的体验，因回忆画面，他哽咽五秒，节目就此停滞，但正是这五秒，达到情感的重量：“许多观众会告诉我，那段空白，让他们与我的情感相连接。”

也因此，在观众这里，梵一如是个性鲜明的“活人”：他不遮掩喜怒哀乐，闲扯城市的种种，聊情感上的烦恼。观众没见过他真人，但以声音勾勒出他的全貌，进而长久地收听多年。“像在共享一段人生，这种感觉还蛮美妙的。”梵一如笑着说。

空中击掌，在声波的尽头共振

在采访中谈起上海往事，梵一如时不时询问：“你这个年龄不知道吧？”“可能很多年轻人不了解。”但现在，越来越多的人加入了他的局。不久前，《中国好声音》冠军平安、歌手黄龄上了他的节目，面对一百来位年轻观众，用三小时大讲沪语、唱上海相关的歌，离开时他们跟他讲：“好久没这么痛快地说上海话了，爽！”

“《繁花》《爱情神话》等文艺作品上映以后，大家对上海话和本土文化的认同感越来越强了，也愿意积极推动。”梵一如解释。在他的播客评论区里，这点不难见到，不仅有本地土著的共鸣，更有大量外地听众在积极打卡：“我能听懂上海话了”“感受到了上海话的魅力”。

梵一如将这种与观众的共鸣称之为“空中击掌”。在“小宇宙”间，通过声音的传递，素昧平生却心有灵犀的人相认。他喜欢这样的瞬间。与订阅率、收听数无关，这是一种与理想主义挂钩的快乐：“我想传递一种能量，展示生命的可能。”

“以后我还会做一些视频化的尝试，继续做长内容。”随着播客圈子的扩大，越来越多人开始愿意放慢节奏，看完一段长视频，听完一次深入的对谈。梵一如乐于见到这种趋势，谈到未来，也很有信心：在30秒视频成主流的时代中，一小时的深度沟通，并不显得那么“逆流而上”。

在这次采访结束后的第三天，小宇宙App里梵一如的播客再度更新。一期55分钟、由他剪辑的节目刚上线，聊的是正在上海热演的话剧《莫扎特传》。评论区的观众已匆忙留言“第一”“来了”，开始倾听。

在这个属于他的第十三年，在灯光打开、录音台开启的时刻，那场跨越时空的“空中击掌”仍在继续。

公告专栏

上海市杨浦区定海154街坊房屋业主大会:遗失建设银行开户许可证壹份，许可证核准号:J2900072987901，声明作废。
ZNSHINE ENERGY INVESTMENT LTD.不慎遗失星展银行(中国)有限公司上海分行基本存款账户开户许可证，核准号:J2900437780001，账号:NRA30008559788，特此声明作废！
上海市嘉定区财政局财政所银行开户许可证遗失，开户行:上海农村商业银行股份有限公司嘉定支行，许可证核准号:J2900001657203，许可证编号:0060811 3,银行账号:3271510201101572,作废。
注销公告:泽太企业(上海)有限公司，注册号:310229607433291，经股东会决议解散,并已成立清算组,请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。
上海优铂投资管理有限公司(注册号:310104MA1Q9192)遗失公章一枚和营业执照正副本，证照编号:040000320080904019(20)，现声明作废。
陕西宏海重泰建筑工程有限公司上海分公司遗失公章一枚，现声明作废。
上海市杨浦区四平锦西路63弄业主大会遗失建设银行开户许可证壹份，许可证核准号:J2900809034904，声明作废。
上海市公安局长宁分局竺超警官证丢失，警号:024301，特此声明作废。
2026年6月12日
亿履(上海)科技有限公司股东,现定于2026年7月30日14时00分在上海市宝山区逸仙路2816号1幢1层,召开关于公司注销的股东会议以及清算报告会议,请股东准时到场参加会议。特此通知！联系方式:13829129619
上海沈杰动汽车用品有限公司全体股东本公司定于2026年8月3日14:00时在上海市灵石路697-3号101-17室,召开股东会会议,会议为讨论公司解散并注销公司,同时成立清算组,成员为钱玮,李康年,其中钱玮为清算组负责人,请公司股东钱玮、李康年,于开庭时出席会议。会议召集人(执行董事):钱玮，联系电话16621585899。

道歉声明

致相关投资者及社会公众:银河证券上海蒙自路营业部2022年7月在为我司管理的阳光证券私募基金提供证券经纪业务过程中,佣金费率被错误设置为万分之三(正确为千分之三),造成该基金的投资者多支付佣金11.86万元。虽然银河证券上海蒙自路营业部2024年8月已退回多收的佣金,但并未向投资者书面道歉(目前该基金已完成清算),我司作为该证券私募基金管理人,未能及时发现问题,对此负有管理疏忽之责。为此,我司向相关投资者致以诚挚歉意,完善内控机制,杜绝类似事件再次发生。特此声明！上海姜钛公投资发展有限公司 2026年6月12日
遗失声明:上海市集天成律师执业许可证:23101200210620941,统一社会信用代码:31310000794164840U,不慎遗失基本存款账户开户许可证,开户银行:上海银行光夏支行,账号:000080777540开户许可证核准号:J2900001928403,现声明该证件作废,由此产生的一切法律责任与本公司无关。声明单位:上海市集天成律师事务所 2026年6月12日
海辰景网络科技有限公司3102260010166 26,因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。债权申报联系人:张巡,债权申报联系电话:15000030041,债权申报地址:上海市奉贤区自华北路388号833室。
上海古霸机车部件有限公司,注册号:310226203098,遗失营业执照正副本,作废,因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告之日起45日内向清算组申报债权,债权申报联系人:李崇浩,电话:18017101581,地址:奉贤区头桥镇新亚村724号。
上海欣洁工具有限公司,注册号:310120000161644 5,遗失营业执照正副本,作废,因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告之日起45日内向清算组申报债权,债权申报联系人:朱洪文,电话:18017101583,地址:奉贤区化学工业区奉贤分区自华北路859号。
上海昂辅承记电子科技有限公司3101160 02809042,经股东会决议即日起注销,特告。
上海七佳社工贸发展有限公司3102282034204遗失营业执照正副本,作废。股东会决议注销。

关于非法冒用我公司名义开展经营活动的澄清声明

近期,市场上有企业或个人非法冒用我公司名义对外开展经营业务,严重损害我公司商誉。对此,声明如下:
一、我公司未授权任何其他主体以我公司名义对外开展业务活动。
二、冒用我公司名义的单位和个人,应立即停止侵权行为,对任何冒用假借我公司名义进行违法活动的单位及个人,我公司保留依法追究其相关法律责任的权利。
特此声明。
中漫蓝犀(北京)数字科技有限公司
2026年6月15日
益有赵锡仁(男,原公民身份号码:31010619360426****)于2026年5月28日死亡,该人生前于2026年2月10日在上海市长宁公证处立有公证遗嘱。现其遗嘱受益人于2026年6月9日持上述遗嘱向我处申请办理继承公证。遗嘱受益人称上述遗嘱系赵锡仁生前所立的最后一份有效遗嘱,且赵锡仁生前未与他人签订遗赠扶养协议,赵锡仁的继承人中无缺乏劳动能力又没有生活来源的情况。我处现以公告的方式向赵锡仁的所有法定继承人和知情人进行核实,公告期为7个工作日。如对上述遗嘱或公告内容有异议,请于公告期内向我处提出书面意见,并提交相关证据材料,公告期满未提出异议的,则视为对上述遗嘱及公告内容无异议。联系人:高公证员,联系电话:021-62126364,联系地址:上海市长宁路1055号5楼,邮编:200050
上海市长宁公证处
青浦金泽资产经营管理有限公司遗失公章一枚,统一社会信用代码913101186 31875401D,声明作废。
孙屹峰遗失警官证,证号:046870,声明作废。
上海慧豪网络科技有限公司3102300006 58102,经股东决定即日起注销,特告。
上海市闵行区魏君门窗经营部遗失营业执照副本,注册号 310112600995315,编号120005201606010052,声明作废。
高铁经济试验区悦升科技服务中心(个体工商户)于2025年11月25日遗失公章,财务章,法人章,声明作废。
上海情理科技有限公司公章,法人章,财务章已于2026年5月30日前遗失作废。
上海岷坝建筑工程有限公司公章遗失作废。
上海欧橡文化传播有限公司遗失公章作废。
上海豫霖环保设备有限公司,注册号:310142111727,遗失营业执照正副本,作废,拟申请注销,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。
上海舜山室内装饰有限公司注册号:3101142139188,拟申请注销,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。
上海欣件电子科技有限公司,注册号:310114002779602,拟申请注销,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。
徐州君之霞企业管理有限公司遗失公章,财务专用章,法人章,声明作废。
上海赤焱企业管理有限公司91310116MA7BJ4 ,经股东决定即日起注销,特告。
上海兴力达建筑装饰材料有限公司遗失公章,财务章,法人章,发票章,合同章,作废。
上海豪格文化用品有限公司,注册号:310114212446202,拟申请注销,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。
上海然航酒店用品有限公司遗失公章,法人章,财务章,声明作废。
上海盛盈通讯设备有限公司第一分公司遗失营业执照正副本,注册号310227204 3911080002,声明作废。
上海奥铭汽车零部件有限公司31011600 2502973,经股东决定即日起注销,特告。
上海暨禾文化传播有限公司遗失公章、财务章、前法人章、发票章,声明作废。
上海昌力电线电缆有限公司3102280007 86580,经股东会决议即日起注销,特告。
上海孝春建筑装潢有限公司,注册号:3102262048298,遗失营业执照正副本,作废,因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告之日起45日内向清算组申报债权,债权申报联系人:汪山川,电话:18017101580,地址:奉贤区金汇镇金钱公路1618号-97

“警”握小手 守护无毒青春

为扎实推进青少年毒品预防教育，筑牢校园禁毒安全防线，闵行区浦江镇禁毒办联合上海市崧泽强制隔离戒毒所“蓝鸽子”禁毒宣讲团，走进福山实验小学，为300名学生开展沉浸式禁毒科普宣传活动。由戒毒民警、禁毒社工、医务工作者组成志愿服务队，通过“知识宣讲+趣味游戏”的形式，为学生带来生动鲜活的禁毒安全教育课。

课堂上，宣讲警官依托科普课件，聚焦“笑气”等高伪装新型毒品开展讲解，详细介绍新型毒品的成分特征、成瘾危害及伪装套路，揭露伪装成零食、气体的隐蔽毒品陷阱，帮助学生认清毒品真面目。现场设置互动问答环节，学生们踊跃参与、积极思考，民警针对性答疑解惑，有效夯实学生识毒、防毒、拒毒基础认知。

为突破单一宣讲模式局限，活动设置趣味互动专区，摆放毒品仿真模型与禁毒展板，开设套圈识毒、幸运转盘辨毒等益智游戏。学生有序参与体验，在轻松氛围中巩固禁毒知识，真正实现寓教于乐。

下一步，浦江镇将持续深化校社联动，筑牢青少年禁毒安全屏障，全力护航青少年健康成长，扎实推进平安无毒校园建设。 **文/园兴**