

家门口的“百行百业”



近来,在不少上海市民的家门口,不仅有鸟语花香、诗与远方,还新生出不少创新、创业的机会。

社区及周边居民作为创新、创业的主体,在探索、寻觅个体发展新机遇的同时,也为更多志同道合者开辟出拓展事业、生活新空间的新可能。

以此为代表的现象是否足以反映出某些社会发展趋势?可以给当下的社区发展、基层治理带来哪些启示?上海社科院社会学研究所副研究员钟晓华对此现象多有观察,与记者分享了她近两年来实地调研后的发现与思考。

本报记者 柳森

家门口成为居民彼此成就的重要场景

城市周刊:近来,不少社区推出的活动亮点纷呈,除了造“节日”、策展览、搭市集,更多居民在走出家门、走向社区的同时,还发现了在家门口发展个人事业新可能的机遇,开始注入心力、积极耕耘。在您看来,这样的“星火”足以成为一种趋势吗?

钟晓华:我差不多是在两年前观察到了一些类似的现象。一开始,它们以点状的居民自发行居多,过了没多久开始趋于组织化。

组织化有两种形式。一种是包括街道、居委会在内的基层组织关注到这一现象后,开始基于社区、地块组织资源提供助力。我到访过的浦东新区东明路街道、周浦镇、奉贤区金海街道、普陀区长寿路街道等,就属于这一种。

还有一种是以妇联、共青团为代表的群团组织,依托长期深耕的条线领域与覆盖片区,整合集聚多方资源,支持特定人群在家门口等更贴近日常生活的场景中,实现自我提升与创新创业。

以东明路街道为例。作为浦东新区最年轻的街道,它是伴随着上海市整体规划发展和浦东开发开放的进程,由居民搬迁形成的大型纯居住社区。起初,街道只是试图把一些零星就业的个体,以及游离于社区生活圈以外的个体工商户聚拢起来,希望可以实现一个更好的居商共治状态。随着这项工作的推进,工作人员发现,如今在家门口发展事业或者意识到自身更深层的发展需求、正在为发展事业做着各种准备的居民数量远超先前的预期。



周璐婧

12月14日,第33届美国抗衰老医学年会暨长寿医学年会在拉斯维加斯落幕。这是美国历史上规模最大的一届长寿医学年会,来自世界各地的8000多名医疗专业人士参加了大会组织的200多个专场会议,主题涉及肠道健康、免疫与代谢健康、认知健康、精准医学干预、身体韧性塑造、生活方式医学、荷尔蒙治疗以及AI赋能等多个与长寿相关的领域。

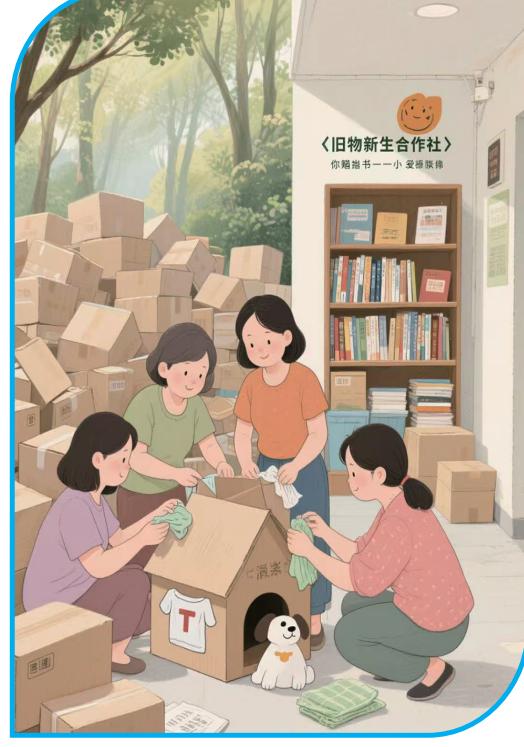
笔者作为参会者,总结了此次美国长寿医学年会带来的几点启示。

如何延长健康寿命

随着人口老龄化的加剧,全球多地逐步进入了“慢病”社会。大会



梳理浦东新区东明路街道家门口的“百行百业”,可见其反映社会生活新图景。



在钟晓华看来,受到支持的社区居民已经足以构成一个生活化的产城融合场景。伴随着人们的生活方式越来越个性化,这里的创业机会还会随着消费需求、公共服务需求的细分,生长出更多的新可能。 均 资料图片

他们中不乏拥有多项技能的“斜杠青年”、任职于企事业单位的中层管理人员、刚退休不久的专业技术人员。

生内经济生态体系展开系统性梳理与前瞻性谋划。

毕竟,每个人都会在某些人生阶段,面临身心发展需求的调整,而社区不仅能够为这类需求的释放提供平台,更有能力创造有利条件,营造社区成员之间增进交流合作、相互成就的良好氛围。

立足社区的创业孵化器:更有耐心的产城融合平台

城市周刊:除了街道层面的倡导和氛围营造,多做链接性的服务工作、资源整合对接工作,更广义上的公共资源可以为这些需求的释放提供哪些建设性支持呢?

钟晓华:在这方面,奉贤区金海街道的探索或许可以给大家带来启发。

金海街道位于奉贤新城的一个核心片区,也是五个新城范围里导入人口较多的街镇。但和东明路街道相比,该

街道的显著特点在于,一方面聚集了大量高学历专业人才,另一方面也吸引了不少怀揣创业梦想、正着手搭建创业“第一站”的年轻人。

我所在的课题组曾赴该街道下辖的一个保障性租赁房社区调研。这个社区里有一个街道主导打造的创业孵化平台,叫“创立方”。经过一段时间的运营,“创立方”已吸引了不少处于创业初期的年轻团队。

有个专门从事人工智能机器学习领域创新项目研发的团队,初到之时仅有两名成员。他们从深圳飞过来,看了一下场地,当即决定入驻。在短短的半年时间内,他们已经发展成了一个近80人的团队。

我们很好奇他们为什么选择这里作为事业启航地。团队的负责人告诉我们,他们发现,在这里,没有给他们很大的创业压力,需要跟他们签订对赌协议的投资方,各类配套服务齐备,在获得“创立方”孵化器较好的托底式支持的

同时,还能享受市区及新城针对相关产业出台的扶持优惠政策,并在“东方美谷”“数字江海”等周边产业集群中获得及时的上下游支持。

得益于“创立方”地处保障性租赁房社区的区位优势,在有关方面的联合促成下,创业团队和新晋员工的住宿问题都可以就地解决。从政策对接、场地使用到生活配套,在社区生态中得到了一条龙式解决,节省了大量的时间、精力,为团队的快速成长创造了条件。

尽管类似“创立方”这样的社区级孵化平台可能没有国家级片区那样“高大上”,但提供支持性服务时的耐心度和资源集成度都很高,特别适合他们这种渴望“快速上马”的团队。加之“创立方”所在社区的“社区感”较强,经常举办各种自治活动、社群交流,满足了创业者希望连接更多志同道合的同龄人、行业伙伴的社交需求,使他们的事业如虎添翼。

这一案例让我们感到,当前城市建设中致力追求的“产城融合”正以一种

更为轻盈、接地气的方式落地生根。如果说“产”代表的是“生产”,“城”代表的是生活,年青一代创业者正在用脚投票,告诉我们他们渴望的“产城融合”空间就是这样——一个兼容事业发展、社会交往与生活品质的复合型场域。

新职业、新场景 需要配套新政策、新生态

城市周刊:从目前那些支持“居民”在家门口发展自身创新创业的社区来看,具有哪些特点的事业或者赛道比较容易成功?

钟晓华:我们做过初步的罗列和细分,觉得说家门口可以发展起“百行百业”并非夸张之词。这里所说的“百”与其说是一个虚数,不如说这背后的可能性还在不断生成中,充满了新的可能。

总的来说,既是消费者又是创业者的社创居民,已然构筑起一个生活化的“家门口”产城融合场景。伴随着人们的生活方式越来越个性化,消费需求和社会服务需求不断细分,家门口的创业机会还将继续拓展,甚至催生出不少由创业者自主开辟的新业态和职业类型。

我们在调研中遇到不少鲜活案例:有发挥余热、积极参与社区营造项目共创的建筑设计师,有利用心理学、教育学积累研发“人生规划咨询”项目的创业者,有在社区背街开设流动小酒馆又长于社群转化的年轻人。他们中的不少人把想法孵化成了事业,把事业迭代成了职业。虽然部分业态尚未形成成熟的职业形态,却已经是充满热情与活力的“就业状态”“就业新方向”。

城市周刊:在您看来,为了促成家庭“百行百业”成为居民成就更好人生状态的新平台,目前创设的扶持机制还有哪些有待完善之处?

钟晓华:我们在调研中发现,“家门口”之所以会成为大家寻找更好的就业状态或者人生状态的落点,和它是一个挺友好的“中间地带”不无关系。相比竞争更直接、激烈的市场化场景,相比完全不带营利目的的纯公益性场景,“家门口”的状态正好介于两者之间,兼具灵活性和包容性。

对于那些正在寻找方向、孵化新事业的“创业新人”而言,就在家中或者家门口创业,能省下不少通勤成本、时间成本。加之街道层面的支持总体来说都比较友好、有耐心、韧性较足,创业人群鲜少需要面对来自外界的严苛审视,轻松、自在不少。

目前,街道层面面对“家门口”创新创业的支持主要集中在空间配套、创业指导、政策咨询、微创投资基金引入、培训课程研发或资源对接等。相对而言,未来可以在提升相关政策的知晓度、资源获取的便利度方面有所着力,尽量通过个性化、点对点的沟通和服务,减少标准化资源供给可能带来的资源错配问题。

需要指出的是,新职业、新场景往往遇到很多新问题,需要配套新政策、构建新生态。在条件允许的情况下,建议社区持续关注那些积极投身“家门口”创新创业的群体,多和他们交朋友,跟进了解他们遇到的各种问题。

比如,一些兼具落地潜力和社会效益的项目可能会在工商注册、创业成本、商业合作等环节遇到各种现实困难。鉴于小体量、低门槛的社区创业特殊性未必符合传统创业落地条件,能否为社区创业者创设专属的认证方式,这些未尽的话题都值得进一步讨论和研究。

这两年龄,容易出现断崖式衰老

发布的最新数据显示,人类的平均寿命虽然在逐步延长,但实际寿命与健康寿命的差距越来越大。换言之,人们的带病生存时间在延长。看似平均寿命变长了,但只是先进的药物、手术和科技带给我们的“错觉”。

健康寿命是指一个人能够自由进行日常活动、没有严重疾病或功能性障碍的时光。健康寿命的关键要素包括:没有慢性疾病或者疾病已得到有效控制,且不影响生活质量;能够独立生活,不过度依赖他人。此外还包括良好的心理状态等。简而言之,健康寿命就是能好好活着,而不只是活着。

近年来,全球范围内的长寿医学呈现出爆发式增长。长寿医学是一种个性化、以循证医学为基础的医疗实践,其核心在于:在衰老的根本机制引发疾病之前,进行有效的干预和调控,从而延长健康寿命。

此次参会的一位医生分享道:“衰老本身就是产生疾病的根源,与其每天处理已经发生的健康问题,不如从根本上思考并解决问题的源头——衰老。”衰老引发的疾病,如癌症、心脏病、肺炎、阿尔茨海默病等,远远超过其他因素引起的疾病。

衰老是一个复杂且多维的现象,影响着生命的各个方面。其特点是随着年龄增长,身体的修复和再生能力逐渐下降,导致健康问题和生理功能逐步衰退。随着人类对衰老研究的逐步深入,衰老的“标记物”已经从2013年的9个,增加到2023年的12个。

2024年,《Cell》(细胞)杂志再次更新了衰老的14个标志,包括:基因组不稳定、端粒磨损、表观遗传改变、蛋白质稳态丧失、自噬失能、营养感应失调、线粒体功能障碍、细胞衰老、干细胞耗竭、细胞间通讯改变、慢性炎症、菌群失调,以及新增的细胞外

基质变化、心理与社会隔离两个标志。这些标志相互关联,共同推动人体的衰老,同时也为精准抗衰老医学提供了新的研究靶点。

“你就是你吃的东西”

此次大会上,有专家提出,衰老并不是身体机能的线性下降,而是存在两个关键的时间点:44岁和60岁。一则发表在《自然—衰老》杂志上的最新研究结果显示,在44岁和60岁这两个年龄,人体中许多种类的分子丰度会发生明显的变化。

44岁时,人体中与脂质、咖啡因、酒精代谢相关的分子,皮肤和肌肉功能障碍的分子以及心血管疾病的分子会发生明显变化。60岁时,与碳水化合物和咖啡因代谢、心血管疾病、皮肤和肌肉、免疫调节、肾功能有关

的分子会发生显著变化。因此,想要延长健康寿命,需要特别注意这两个关键的年龄节点。

专家特别指出:女性的衰老有别于男性,女性的长寿医学蓝图需要区别于男性。对于女性而言,更年期荷尔蒙的断崖式下降会带来心脑血管疾病等诸多风险。就在今年11月,美国食品药品监督管理局(FDA)宣布,取消多数更年期激素替代治疗产品的“黑框警告”。

生活方式医学是长寿医学的基石。很多人都知道,基因是无法改变的。然而,如果一个人的基因存在某方面问题,就需要更加关注基因之外的可控因素,采取积极健康的生活方式。

不少专家都提到一句话:“You are what you eat.”(“你就是你吃的东西。”)这句话虽然简单朴素,却蕴含着深刻的真理。通过专业检测定制个性化的饮食计划、利用心率监测进行专业运动、通过AI算法对肠道菌

群进行精准检测并补充益生菌和益生元,都能为我们在长寿健康道路上打下坚实的基础。

还有医生建议,非糖尿病患者也可以通过佩戴血糖监测设备来观察食物对血糖的影响,从而选择更健康、血糖波动更小的食物,从根源上避免胰岛素抵抗的发生。

进入长寿时代,精准健康的未来已经到来。对于医疗机构从业者来说,无疑需要尽早布局人工智能,充分利用不同的工具整合数据,因为长寿时代的数据将远远超出普通入脑所能处理的范围。

此外,人们对生活方式医学、营养学、运动医学等整合医学的需求会越来越多。我们不仅要思考如何治疗疾病,更要思考如何预防疾病、如何从根源上解决问题。如果可能,医生们应该积极接受长寿医学教育,从而让自己在未来变得更有价值。