



回望2025年,上海市民的文化生活亮点纷呈,上海文商体旅展融合发展硕果累累。

在此过程中,“流量”成为一个颇具争议的关键词。如何在大力繁荣文化事业、加快发展文化产业的过程中“不唯流量”,在巨大流量的“诱惑”前守住文化创造的初心,成为备受热议的话题。

上海社会科学院应用经济研究所研究员曹祎遐扎根上海文化消费领域研究多年。她与记者分享了对上述话题的思考。

本报记者 柳森

“真流量”的核心本质是“真需求”

城市周刊:近年来,上海以公共文化场馆带动的消费增量引人注目。通过“门票+”的方式,越来越多的公共文化场馆在专题策展方面功力渐深,发挥了更好的资源整合效应。这使得对文化生活有高品质追求的市民,已经不能满足于简单的“热闹”了。在您看来,存不存在一种“流量”,它不仅超越一时的热闹,还能形成可持续、有深度的价值创造?

曹祎遐:随着上海市民的文化生活越来越丰富,文化产品的创作者们又越来越用心、越来越卷,所谓“流量”的品质和成色,成为鉴别高下时不容回避的一个问题。流量和文化创造力之间到底应该是怎样一个关系,值得我们细究。

实际上,随着文化传播工具与技术的日新月异,文化创作成果的高效抵达成为越来越多创作者的自觉追求。从文化产业的角度来看,流量的产生与汇聚已经成为文化生产形成完整闭环一个非常重要的要素。

就好比小溪流在汇入江海前,必须在流动的过程中不断汇聚更大的动力,变得越来越大冲击力才行。如果有流量,文化产品也会很难抵达广泛的受众,生命力和影响力终究有限。这倒逼着有价值追求的创作者看清“真流量”的本质,提升认知,为文化产品能够抵达更广泛的受众,创造更好的条件。

城市周刊:您说的“真流量”是相对于昙花一现、内容经不起推敲的“假流量”而言的?

曹祎遐:没错。“真流量”最本质上的核心内容是“真需求”,如果没有对“真需求”的认真研究,文化产品传播就没有了最根本的原动力,文化产品的生命力堪忧。

值得重视的是,未来在内容生产领域的竞争将越来越白热化。内容生产是一个过程。能对这个过程发挥影响的生产要素除了传统意义上的土地要素、劳动力要素、科技要素、资本要素,还将新增智力要素、创意要素。人的创造能力和创意的投入,将变得越来越重要。创造者在识别“真需求”的基础上,还要用创意去想尽办法对既有的资源进行有效的、充分的开发。

世界上文化产业较为发达的国家的探索已向我们揭示:好的文化资源终究是有限的,甚至是稀缺的。为此,一次



日前,“非常毕加索:保罗·史密斯的新视角”全球巡展首站登陆浦东美术馆。80件馆藏真迹构成我国迄今为止最完整的“毕加索创作光谱”。 资料图片



▲“佛小伴”是以云冈石窟佛像为原型设计的萌趣文创产品,已成为山西大同的一张文化名片。
▲在昆明大观园农贸市场,各色蔬果被精心摆放、堆叠,为游客打造沉浸式“多巴胺色彩盛宴”。 受访者供图

开发不够,还需要二次开发、三次开发,直到穷尽创意和智慧,提升每一次开发的精细度和成熟度,把资源用到极致。

从这个角度来看,要想实现这样的创意生产、文化创造,我们还有很长一段路要走。我们不仅不能把流量和文化创造力的激发简单地对立起来,还要用长期主义的思维,不断提升我们在文化创造上的创新能力、细节开发能力、运营能力。如此,才有可能把“小溪”汇成“小河”,“小河”汇成“江海”。

文化创造力的迸发源于优化布局持续发力

城市周刊:过去一年,您调研了不少国内的热门“文化地标”,有没有

哪些案例可以证明“好流量”也可以为“文化创造力”带来滋养?

曹祎遐:这样的案例其实挺多的,我做了一些归集和梳理,发现大致有四种类型。

第一种类型是“文化地标”本身就带有流量。如果在这个优势条件下进一步优化其布局,通过巧妙的场景创设,为相关的文化资源、社会资源的融合、联动创造更好的条件,就有可能获得附加值与运营能力的双提升。

在这方面,广州的永庆坊是个代表。永庆坊是广州知名景区,流量可观,近年来,它被运营者以年轻人更喜闻乐见的方式进行了改造。加入焕新的“非遗”元素改造后的永庆坊,各种创意小店、专题类特色博物馆林立,类型丰富多元,与同类景区比较容易同质化的部分得到了大

比例的缩减。

众所周知,肠粉是广州特色小吃之一。在永庆坊,一家由民营企业运营的肠粉博物馆在“名店”的基础上,通过多个楼面、场景的打造,把肠粉的历史诠释得透彻、有趣,令前往打卡的消费者流连忘返。

类似的尝试多了,就会重塑游客对永庆坊的印象:这里不仅是一个很有逛头的休闲街区,更是一个可以深度体验多种调性的当地文化的集成地。这在本质上充分迎合了当前消费者“复合、多元”的文化消费需求。由此汇聚的人群是多样的,外来、本地两不误。多股流量集合到一起,则为创造力的释放创造了更好的条件。

第二种类型是“目的地”分散且本身可能不带流量,但是经过运营者的

精心打造,通过对一系列“目的地”和地方特色文化资源的串联,打通了多种资源实现深度联动的链路。代表性案例有广州的“早茶巴士”、山西大同的“音乐巴士”。

广州“早茶巴士”专线串联起北京路步行街、南越王博物院、荔枝湾、永庆坊、沙面岛等近20个文化旅游景点,为乘客带来视觉和味觉的双重享受。

通过山西大同“音乐巴士”,乘客可以一边跟着音乐感受车上动感欢快的氛围,一边沉浸式欣赏古城的美丽夜景。

第三种类型是以出其不意的方式,在IP开发的内涵和深度上做文章,促成游客获得有别于“蜻蜓点水”的观感效果。代表性案例有山西大同市知名文旅IP“佛小伴”、哈尔滨重塑中央大街新形象。

有别于传统意义上的IP毛绒玩具,“佛小伴”在以云冈石窟造像为灵感推出后不断迭代。先是在细节处理上做特殊处理,如部分款式的手掌安装了磁铁,两手手掌靠近即可合掌,显露出恭敬的神态。后又再在一些款式上配备NFC芯片,支持手机感应互动和每日抽签功能。很多年轻人拿着各种款式的“佛小伴”四处打卡,使其变成了大同“最受欢迎”的形象代言人。

上述案例无一不是以点带面、优化布局、持续发力,深挖出了更多地方上具有内生性的文化内容。这样的内容创造往往能带来黏性强、持续良久的自发打卡行为,而这样的“流量”往往又会倒逼文化创造行为本身不断精益求精、迭代创意,为相关地标圈粉、提升复游率创造更优越的条件。

玩法“更高级”背后是重视体验的丰富度精细度

城市周刊:有没有哪种类型体现出“人无我有”的智慧?

曹祎遐:那就是第四种类型了。我个人觉得它属于文化创造力更强、玩法更高级的类型。

前不久,我和同事去昆明调研时,有两段旅途给我们留下了非常深刻的印象。一段旅途缘于我们赶上了当地一年一度的“观鸥季”。在海埂大坝景区,漫天遍野的海鸥汇成一道奇景。前来拍照、打卡、喂食的游人如织。在翠湖公园的海景大巴上,游客们竞相购买限量版海鸥IP毛绒玩具。

面对类似的自然生态景观,如果不去花心思运营,不一定能把它转化成对巨大人流的吸引。当地是怎么做的呢?他们先是基于生态保护的意识和责任感,在加强规范管理的基础上,把景区打造成海景公园。随后,又迎合游客的需求,对海鸥食物售卖、废弃物收集装置等作细节上的统一设计与安排。

另一段旅途来自大观园农贸市场。我们在去之前很好奇,这个昆明最有影响力的综合性农贸市场(日客流量达4万至5万、节假日高峰期可达10万人次)怎么就会成为“网红”呢?

当我们抵达现场,答案揭晓。整个农贸市场以“有一种叫云南的生活”为主题,进行了全方位的打造:视觉设计上突出云南文化元素,天幕景观采用云南扎染和多彩民族文化布艺装饰;引入多个品牌商家和网红店,让市民游客全方位地体验前述主题下的多彩魅力。

最有趣的是,不知是统一的安排还是商家的自觉行为,整个市场的蔬果像借助了艺术家的手一般,被按照不同色系、色块有序地堆叠、摆放。在游客叫不出名字的特色蔬果旁,还设有精心设计的、趣味十足的科普宣传装置,远远看去非常亮眼,让我们深感:无论是市场管理方、运营方,还是摆摊的摊主、开店的店家,都是很懂流量的。

这样的流量一方面源于主动宣传的意识,另一方面又会反过来激励内容生产者,不断开发出别具一格的好创意、好细节。

这些“好细节”源于对游客体验的高度重视。对运营者来说,他们一定是站在游客的视角,不断打磨体验的丰富度和精细度。这样的细节是沉浸式的,也是方便游客以一种更加无障碍的方式铭刻好印象的。

机会总是青睐懂得坚持的有心人。假以时日,上述内容的创作者会得到属于自己的“独门秘籍”,深入消费者需求的“毛细血管”,找到属于自己的位置和机会。他们所面对的这个市场的“大蛋糕”会越做越大。

所以,内容生产的关键是开源。很多创意的机会,如果没有意识去挖掘,就会慢慢萎缩。反之,创意得到源源不断的开发,属于创意者的这个“大蛋糕”会越做越大。



哎哟不怕

降血脂,不只是为了追求一个数字

■王熠

血脂异常是导致心血管疾病的主要危险因素之一。在心血管疾病的高发季节,控制好血脂显得格外重要。

有关降血脂的疑问总是层出不穷,笔者总结了以下三个最常见的问题,也是患者最常见的认识误区。

吃素为什么不能降血脂

“医生,我已经吃素一年了,蛋黄、油都不敢碰,怎么胆固醇不降反升了?”王阿姨拿着体检报告,一脸困惑。与很多人一样,她认为胆固醇全是“吃出来”的。

其实,血液里的胆固醇就好比是一个“合资企业”的产物,“吃进去”的只是“小股东”。人体内有一座24小时运转的精密“胆固醇工厂”,它通过两条生产线工作。一条是外源性“采购线”,产量占总量的20%到30%。吃进去的鸡蛋、动物内脏等食物中的胆固

醇,就像从外部采购的“原材料”,控制“采购”,就能减少这部分胆固醇的产量。二是内源性“自主生产线”,产量占总产量的70%到80%。这才是“胆固醇工厂”的“主营业务”,它通过生产线的效率和产量,很大程度上是由遗传基因决定的。

关键问题来了,有些人天生遗传了高效率的“生产图纸”,或者负责回收胆固醇成品的“物流系统”(LDL受体)效率偏低。这就导致哪怕完全断绝了外部“采购”,吃得极其清淡,工厂内部的“自主生产线”依然在高速运转,源源不断地产出“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇),并堆积在血液里。

所以,严格控制饮食,就像是关小了一个小水龙头,身体内部的主水源可能依然汹涌。单纯依靠“管住嘴”降胆固醇的效果并不理想的原因就在于此。

假如您平时很注意饮食健康,但血脂依然异常,请不要一味自责或更加苛刻地节食。这很可能是一个信号,

提示您需要关注并调节身体内部的这套“代谢生产线”了。

用药后为什么降不下来

李先生是一个高血脂患者,服药后效果一直不理想。经过详细检查后,我们发现引发其高血脂的真凶其实是“甲状腺功能减退”(简称甲减)。经过有针对性的治疗后,他的血脂逐渐恢复正常了。

李先生的情况并非个例。高血脂有可能是其他疾病的“影子”。在内分泌科,我们经常去寻找血脂异常背后的“真凶”,其中有一部分是可以根治的。当您的身体出现以下这些“内分泌警报”时,“代谢工厂”会陷入混乱,从而导致继发性血脂异常:

甲状腺功能减退(甲减)。身体的代谢速度变慢,胆固醇的清除效率就会大幅下降,就像工厂的垃圾处理系统瘫痪了,废物自然会堆积。糖尿病或胰岛素抵抗。胰岛素是

调控代谢的“总指挥”。当指挥失灵,肝脏生产甘油三酯和“坏胆固醇”就会失控,而“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇)水平则会下降。

皮质醇增多症。体内皮质醇长期过高,会促进肝脏合成更多胆固醇和甘油三酯,并导致向心性肥胖。

肢端肥大症。生长激素过量,会引起严重的胰岛素抵抗,同时促进脂肪分解,进而导致血脂异常。

治疗这些原发疾病,就像是修好工厂的中央控制系统。系统正常了,血脂的异常往往也能随之得到根本性改善甚至恢复正常。

因此,发现高血脂后,不能盲目用药,它可能是身体发出的重要求救信号。去内分泌科进行系统的评估,查明血脂异常的根本原因非常重要。

胆固醇不是越低越好?

那么,当生活方式得到改善、原发病得到治疗后,如果血脂仍不能达

标,那现代医学还有哪些“精密工具”能帮助我们调节这座复杂的“代谢工厂”呢?

他汀类药物是防治心血管疾病的基石药物。它不仅能有效降低“坏胆固醇”,还能稳定甚至逆转动脉粥样硬化斑块。对于部分遗传背景特殊,或使用他汀后血脂仍严重超标的患者,还有更先进的“武器”——PCSK9抑制剂,可以把它理解为工厂“物流系统”的高效清障队。高纯度处方级的Omega-3脂肪酸(如EPA)是处理高甘油三酯血症的核心药物之一,尤其在他汀类药物效果不足时,能提供重要的补充或协同治疗。

此外还有像英克司兰这样的小干扰RNA药物,通过“基因沉默”技术长效抑制PCSK9的生成,一年仅需注射两次。针对其他新靶点的药物也正在不断研发中。这意味着,未来的血脂管理将会更加个性化、高效和便捷。

很多患者问过我们:降血脂,尤其是降“坏胆固醇”,是否降得越低越好?

我们始终强调“平衡”二字。胆固醇本身是生命不可或缺的物质,它是构成细胞膜的砖瓦,也是合成性激素、皮质醇、维生素D等重要激素的原料。

目前的医学指南在充分研究证据的基础上,为不同风险人群设定了不同的目标值,而非“无限低”。极低的胆固醇水平在理论上可能影响细胞膜功能及神经递质合成等。我们追求的,是在达到有效保护目标的前提下,维持身体精妙的生理平衡。

需要强调的是,长期未被控制的血脂异常会悄无声息地损害心脑血管,导致心肌梗死、脑卒中等等危及生命的急症。科学管理血脂,是一场需要医患共同参与的“持久保卫战”。它不是为了追求一个冰冷的、无限低的数字,而是可以用现代医学的智慧,找回身体内在的、充满活力的代谢平衡。

(作者为复旦大学附属华山医院内分泌科副主任医师)