

“沪九条”推动优质创作者扎根上海,杨浦V聚场一期满员入驻、二期规划中

清华简最新成果发布

更多百大UP主成“上海创作者”

战国马政文献前所未见

本报记者 查睿

1月18日晚,哔哩哔哩(以下简称“B站”)举办了2025年百大UP主盛典,来自全国的视频“大V”们齐聚上海。据统计,入选的百大UP主共创作了超过4.9万支视频,作品累计时长超过99万分钟,相当于将近两年时间。

在短视频、短剧流行的当下,B站百大UP主榜单似乎成了另类存在:动辄十几分钟甚至数小时的中长视频,在上海的内容生态中,却依然有着旺盛的生命力,有些百大UP主凭借深度视频年入百万。

记者还发现,今年不少百大UP主都有“上海创作者”这一共同的身份标签。去年7月,上海推出《关于支持互联网优质内容创作的若干举措》(以下简称“沪九条”),通过资金激励、人才政策、场景开放等9条扶持政策,支持打造在全球范围具有影响力、引领力的互联网优质内容创作集聚区。受益于此,不少“大V”这半年内纷纷在上海安了“新家”。

业内人士认为,创作者是优质内容的来源,哪里有一流的创作者,哪里就掌握优质内容的主动权,“沪九条”正推动越来越多优质创作者扎根上海。

好内容的价值从不褪色

记者获悉,B站拥有1.17亿日活

用户,日均使用时长达112分钟。与此同时,B站上有7000多个兴趣圈层,UP主创作内容包含专业测评、生活分享、情感人文、知识科普等方面。其中,百大UP主作为一项以鼓励原创内容为主要目标的奖项,是视频行业深度内容的风向标,评选的标准主要包括专业性、影响力、创新性,并根据UP主内容数据等因素进行综合考量。B站数据显示,超六成百大UP主连续创作5年以上,最长的达15年。

B站UP主“学过石油的语文老师”杨佳奇连续两次拿下百大UP主,深耕语文教学垂直领域,偶尔穿插分享古代奇闻轶事,内容扎实且聚焦。“-LKs-”李晨阳则自称是“什锦UP主”,视频内容天马行空,从科技产品测评到小众人生体验,镜头所及包罗万象。

看似迥异的创作路径,背后的“爆款方法论”却惊人一致——真诚与好奇心。

“我发现视频纯粹是分享,不带货也不卖课,没必要故弄玄虚,更不用自我吹嘘,懂多少就说多少,知无不言。”杨佳奇认为,线上创作和课堂教学最大的不同,在于有足够时间把知识旁征博引、掰开揉碎地讲透,让观众不只是“听课”,更是真正理解和吸收。他曾解读2024年高考文言文真题,单是一道选择题的选项,就结合春秋战国的历史背景延伸讲解了40

分钟,这条视频也收获了极佳的观众反馈。

李晨阳的想法亦是如此。“要把自己放在观众的位置上,核心是真正的大家有没有兴趣听。”他的选题看似多元,本质都是在打破信息差。“iPhone新品上市的时候,可能很多博主都会做测评,但相比iPhone我更好奇的是爱马仕蓝牙耳机、全球最贵的飞思相机等小众冷门产品,到底有什么说法?”正是凭着这种差异化思路,他最火的一条视频全网播放量突破4000万次,成为现象级作品。

日前发布的《中国MCN产业发展报告(2025)》也认为,当下用户已不再盲目跟风,更偏爱真实、本真的表达,其中具备专业知识分享或真实生活记录特质的创作者,受众信任度显著提升。

短视频浪潮席卷之下,长视频还有生存空间吗?面对这个问题,两人的答案出奇一致:只要内容足够优质,长视频永远有不可替代的市场需求。

上海UP主更爱搞联动

采访中,李晨阳提到一个有趣的细节:“为了拍素材,我一半时间都在各地奔波,其中大概40%都在上海,我自己都觉得很惊讶。”他曾做过统计,身边不同粉丝量级(五十万、百万、超百万)的博主中,上海的创作者数量在每个区间都稳居全国第一。

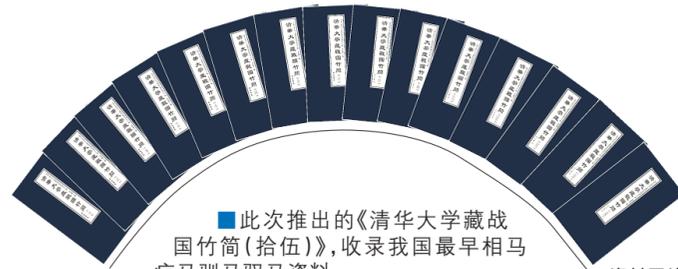
“上海绝对是国内中长视频创作氛围最浓、创作者密度最高的城市。”

这份优势源于城市的先天基因,既有B站、小红书等核心内容平台扎根,又有丰富的文化活动和顶尖商业综合体和娱乐设施加持,明星发布会、演唱会等活动更是常态化上演。充足的活动供给,为创作者提供了源源不断的素材,让上海成为视频创作领域绕不开的“灵感沃土”。

更让李晨阳感触深刻的是,“我是北京人,但和上海UP主的交流频次,远超过北京的同行。”在他看来,上海开放包容的城市底色,让上海的UP主更乐于开展内容联动,常聚在一起头脑风暴,用不同领域的视角碰撞出新话题。这种良性互动,对创作者而言是极其珍贵的成长机会,而“沪九条”政策,正是为这类交流与发展提供了官方助力。

正因如此,杨佳奇与李晨阳都在申请“沪九条”扶持政策,计划将创作主阵地迁至上海。杨佳奇打算先安顿好家人和孩子的教育,再全身心投入上海的创作生活。李晨阳则已先行一步,将公司注册在杨浦V聚场,近期正忙着招人扩编,为业务拓展铺路。“V聚场能实现‘拎包入住’,办公、拍摄、线下活动一站式解决,还会高频举办博主交流会,聚焦时下热点碰撞灵感,特别适合内容创作者。”

记者了解到,V聚场志在集聚粉丝总量超1亿的头部创作者,一期已满员入驻,二期载体正在规划中。



■此次推出的《清华大学藏战国竹简(拾伍)》,收录我国最早相马疗马驯马驭马资料

资料图片

本报记者 施晨露

农历丙午马年将至,清华大学出土文献研究与保护中心联合中西书局、商务印书馆、清华大学出版社举办的《清华大学藏战国竹简(拾伍)》暨校释、英译系列成果发布会上,集中展现了一批前所未见的马政文献,对研究先秦科技史与文化史具有重要意义。

2008年,清华大学抢救回一批珍贵竹简,依例命名为“清华简”。已故复旦大学出土文献与古文字研究中心教授裘锡圭曾评价:“近年出土材料中,清华简最为重要,以后还能不能出这样的资料,还很难说。”清华简于2008年入藏清华大学,总数近2500枚,是目前已知战国竹简中数量最大的一批,其内容多为经、史、子类文献,涉及中华优秀传统文化的核心内容。

自入藏以来,在李学勤、黄德宽两位学者的相继带领下,团队以每年一辑的速度公布整理报告,并适时启动编纂《清华大学藏战国竹简》校释和英译系列丛书。2010年1月,清华简整理报告确定交由新组建的上海中西书局出版后,持续出版。此次推出的《清华大学藏战国竹简(拾伍)》,共收录《胥马》《凡马之疾》《驯马》《驭马》《驭马之道》五篇竹书,是目前所见我国最早专门论述相马、疗马、驯马、驭马的珍贵资料。

其中,《胥马》篇共40支简,聚焦相马之术,通过详述十二类马匹的形貌特征,阐明其鉴别标准,对研究古代相马术、畜牧史及动物考古等具有重要价值。《凡马之疾》篇共24支简,其中第13支缺失,实存23支,系统记录马匹各类疾病及其症候,是迄今发现最早的专门论述疗马的文献,对中国古代兽医史研究具有重要意义。《驯马》篇有12支简,内容为驯马经验的总结,主要记录训练

与马饮调节方法,强调通过科学畜养保障马匹健康。《驭马》篇有38支简,全面介绍如何根据马的肢体动作驾驭马匹,填补了中国古代驭马技艺文献的空白,对于探讨六艺之“驭”的具体内涵具有重要的文献价值。《驭马之道》篇有12支简,主要讨论驭马的一般性原则,并将驭马之道与“治邦牧民”相类比,主张“徐图缓进、恩威并施”,其思想脉络与战国时期慎到、申不害、韩非子等法家学派多有相通之处。

清华大学副校长彭刚表示,清华简的整理研究工作已持续十余年,意义深远,不仅为实证中华信史提供了珍贵的文献支撑,更推动以出土文献为代表的中华优秀传统文化在当代焕发新的生机。面对科技革命和人工智能的快速发展,研发团队主动布局计算古文字学等前沿领域,积极运用新兴技术赋能清华简研究,也为出土文献研究开辟了全新范式。

发布会同时发布了《清华大学藏战国竹简校释》第二辑5—8卷和《清华大学藏战国竹简》研究与英译7。《清华大学藏战国竹简》由商务印书馆出版,计划共出版18卷。该丛书系统收录已整理公布的全部清华简,根据最新研究进展对释文进行全面校订和注释,并将艰涩难懂的战国竹书翻译为通俗易懂的白话文,致力于向公众普及推广。此次发布的第二辑5—8卷分别收录了《筮法》诸篇、《越公其事》、《楚居》诸篇及《子产》诸篇。

《清华大学藏战国竹简》研究与英译》系列丛书由清华大学出版社出版,同样计划出版18卷。每卷综述学界最新研究进展,并对简文进行注释和翻译,以“原文、隶定字、现代汉字、英文”四重对照的形式呈现。此次发布的第7卷重点收录了《筮法》诸篇。

天冷锻炼更容易减肥

本报记者 黄杨子

本周,上海即将迎来速冻天气。每逢严寒冬天,许多人偏爱“宅”在家中,但专家表示,在低温下运动可能比正常情况下燃烧更多脂肪。

“实际上,在低温天锻炼的燃脂效率确实更高。”上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科主治医师杨明兰表示,与热平衡环境相比,在寒冷环境下进行高强度运动会改变代谢反应,而这与人体内脂肪的分类有关。

杨明兰解释,人体脂肪主要分为“白色脂肪”和“棕色脂肪”,其中,白色脂肪相当于能量仓库,但如果过量堆积,容易导致肥胖;而棕色脂肪像“小火炉”,能直接消耗白色脂肪产热。“然而,在婴儿时期占比很高的棕色脂肪,随着人体进化,在成年后占比不到5%,且少量处于肩胛部位等,很难主动增加,如果久坐不动,还可能进一步减少。

能否逆转?杨明兰说,目前研究表明,寒冷环境正是激活棕色脂肪的天然催化剂。“虽然无法重回幼年,但我们可以努力让白色脂肪棕色化——即产生米色脂肪。”据悉,米色脂肪兼具

白色脂肪和棕色脂肪的功能,并在两者之间转换。它位于皮下,可响应环境变化(如温度等)改变自身形态和功能,“人体有巨大的体表面积,如果通过激活米色脂肪产热来增加能量消耗,有望成为改善肥胖及其相关代谢性疾病的新方法。”

相关动物实验中,小鼠在0℃至4℃时脂肪体积发生明显改变;而在俄罗斯的一项受试活动中,志愿者在19℃的环境中不盖被子睡觉,一个月后,抗冻能力增加了,米色脂肪体积增加42%、脂肪代谢活动增加了10%。

“棕色脂肪、米色脂肪和俗称‘肥肉’的白色脂肪不同,其发热线粒体含量较高,能提升基础代谢率,消耗囤积的白色脂肪。因此,冬天的外部环境温度给予减肥者这样一个客观优势,如果同时配合安全适度的运动,能得到更好的减重效果。”杨明兰说。

不过,如果有心脑血管等基础疾病的患者,运动时不宜直接“上强度”,“出门前先看天气预报,确保衣物足够保暖,并做好热身,以免受伤”。除了“动”,冬天减重人群也应同样关心如何“吃”,高蛋白、高纤维食物可助力脂肪燃烧。

手工毛衣呵护外滩冬树

近日,上海外滩街头悄然换上新装——沿线的行道树纷纷“穿”上了手工编织的彩色毛线织物,为历史建筑群林立的街区注入温暖灵动的艺术气息。这些织物以花纹、福字、红灯笼等图案点缀,不仅为树木保暖,更提前营造出温馨的

节日氛围,吸引不少市民驻足打卡。这一创意源于上海市城市管理部门与社区文化活动的联合策划。据现场观察,这些“树衣”均选用环保材料,由社区志愿者和手工艺爱好者历时数月精心编织而成。

“小创意体现大情怀,这才是城市该有的温度。”一位驻足拍照的市民这样评价。目前,外滩这一冬日限定景观已吸引大量游客和市民拍照留念,被誉为“冬日里最治愈的风景线”。

本报记者 海沙尔 摄

豫园灯会 26日开启

本报讯(记者 唐烨)记者从黄浦区获悉,马年豫园灯会将于1月26日—3月3日在大豫园文化片区举办,本年豫园灯会将首次延伸至福佑路、方浜中路、古城公园和外滩,通过精心设计的马年主题灯组,巧妙地连接起大豫园—BFC外滩金融中心。

作为豫园灯会的重要组成部分,2月1日起,BFC风尚潮流灯区将焕彩开场:届时,泡泡玛特和马车灯组将在外滩迎来一场“相遇”。这几天,一些灯组已提前布设完成并亮灯。

步入BFC北区广场,一座别出心裁的宫灯旋转木马装置映入眼帘,新春游园会由此开启:传统宫灯的朱红飞檐下,暖黄灯箱勾勒出12个泡泡玛特经典IP形象,宛如将童话藏入中式画框;下层木马在光影中交织出马年的奔腾意象与喜庆的春节氛围;宫灯一侧,LABUBU的萌趣灯组与旋转木马相映成趣。



“走马灯·七十二变镜界”灯组

下营造出一片可漫步赏灯的诗意氛围;而在BFC上街沿,IP的萌趣世界悄然降临,各式点阵奔腾灯组错落分布,将整片街区的烟火气浸润在可爱与温暖的氛围之中,成为新春佳节不可或缺的氛围!

在BFC南区入口,MOLLY将成为瞩目的门面担当。它扬起甜甜的笑

容如同新年的财富使者,热情邀约每一位来访者踏入这片流光溢彩的梦幻天地。南区一层到三层,Hirono小野、BABY MOLLY和SKULLPANDA带着美好祝愿铺就一条新春祈福之路,静待与市民游客的新春会面。

在BFC5楼露台,星星人一星梦迎春装置将温馨点亮,由艺术家黄

小眠和上影元文化联合主办的灯组展览已点亮,其中的灯组“走马灯·七十二变镜界”以《大闹天宫》孙悟空为灵感,通过镜面与走马灯共舞演绎无穷变幻,展现了经典神话在现代艺术家创新重塑下的独特形象;灯组“骑马温·天马流星河”则将神话绘入夜空,仿佛引领观者挣脱引力,奔赴星海。

人血白蛋白是药而非“补品”

本报记者 顾泳

近日国家卫健委召开的新闻发布会上,负责人提出很多人误以为人血白蛋白是补身体的营养神药,增强免疫力的法宝。那么,为啥人血白蛋白是药品不是“补品”?复旦大学附属华山医院普外科肝胆外科中心陈进宏主任医师对此进行科普。

为什么白蛋白在临床上如此重要?陈进宏解释,因为它有强大的“吸水”能力,像磁铁一样将水分留在血管内,维持血管内的胶体渗透压,防止水分渗出到组织间隙形成水肿。正因如此,在肝硬化引起的腹水、肾病综合征导致严重水肿,以及烧伤、大出血引起休克等危急情况下,输注白蛋白是补充容量、纠正循环功能障碍的关键。

专家强调,普通人对白蛋白最大的误区在于其营养价值。先看一组直观的数据:临床常用的一瓶50毫升、浓度为20%的人血白蛋白,蛋白质总量约为10克,而一个普通鸡蛋含有约7克蛋白质,这意味着输注一瓶数百元的白蛋白,摄入的蛋白质量仅相当于不到一个半鸡蛋。更重要的是,白蛋白在营养学上

属于“不完全蛋白质”,它缺乏色氨酸和异亮氨酸等必需氨基酸。如果将其作为营养原料,人体会因为“配料不足”而无法有效利用。

还有人误以为输注白蛋白可以提升免疫力。虽然白蛋白与免疫球蛋白都叫“蛋白”,但它们功能迥异。陈进宏说,免疫球蛋白是身体的“士兵”,负责识别并消灭病原体,它的药物制品叫作“人免疫球蛋白”,针对不同病原体有许多不同的种类;而白蛋白则是血管内的“水利工人”和“货运卡车”,药物制品叫作“人血白蛋白”,可以维持渗透压和物质运输,并不直接参与免疫应答。目前没有任何循证医学证据表明,为血浆水平正常的健康人输注白蛋白能增强体质或抵抗力。

因此,人血白蛋白是现代医学应对危重症的强力工具,不是调理身体的补品。对于那些消化吸收功能正常、体虚弱虚弱的患者或术后患者,与其静卧注射昂贵的白蛋白制剂,不如多吃鸡蛋、牛奶、肉、虾等食物来得实在。

即使因为疾病而消化功能受限,也应该优先补充效果更好的肠内/肠外营养制剂。