

工地卖盒饭 涨粉二十万

程序员转行自媒体博主:视频记录摆摊,是门什么生意?

近日,工地旁售卖“10元盒饭”的视频在网络上频频刷屏。镜头前,博主将满满一勺肉肉盖在米饭上,堆成一座“小山”,再淋上浓郁汤汁——这样一份量大味美的盒饭,仅售10元。

近几个月来,这类视频逐渐走红,工地旁卖低价盒饭似乎成了新的流量密码。来自贵州的90后陆定兵较早进入这一赛道,摆摊超过百次。从程序员到自媒体博主,他靠着一份份热气腾腾的盒饭,走出一条不一样的“转型”之路。

网红盒饭 受工人欢迎

陆定兵的摆摊地点,位于上海宝山区潘广路地铁站附近的工地旁。

1月21日上午10时45分,已有几位头戴安全帽、身穿荧光马甲的工人“定点”等候。5分钟后,数十名工人陆续赶来,自觉排起长队。据了解,工地午休时间一般从11时开始,但不少工人会早点过来,只为吃上这一口“网红盒饭”。

10时55分,陆定兵推着装备准时出现:一辆四轮露营拖车、一个红

色保温汤桶、一个不锈钢菜桶,还有两个装满盒饭和馒头的保温箱。架好拍摄设备后,他走到队伍前向大家介绍:“师傅们,今天吃大餐!土豆牛腩饭,10元一份,是网友补贴价。之前没领到耳罩的师傅,等下可以来领。”话音刚落,队伍中响起一片掌声与叫好。

打开菜桶,香气扑鼻。打饭时,陆定兵一边稳稳舀出两大勺带汁的土豆牛腩,将饭盒填得满满当当,一边贴心地提醒:“师傅能吃辣吗?”“小心烫。”“肉多,放开吃。”见到没戴耳罩的工人,他还会递上事先准备的耳罩,叮嘱他们注意保暖。工人道谢后,便端着饭盒蹲在路边或坐在马路牙子上吃起来。

不到20分钟,约30份盒饭销售一空,60升的保温桶也已见底。“分量特别足,今天的土豆牛腩我觉得比饭店还好吃。”建筑工人牛小立边吃边赞。他最初得知价格时十分惊讶:“不敢相信,在上海花10元钱能吃到这样的盒饭。”22岁的赖家兴说,自己在手机上看陆定兵展示清洗、烹饪过程的视频,觉得卫生放心,吃得踏实。

转战工地 知生活不易

今年27岁的陆定兵,老家在贵州山区。毕业于扬州大学食品科学与工程专业,曾做过销售,也当过程序员。2021年大学毕业后,他先是进了一家食品原料厂做销售,但因收入不高、缺乏挑战,决定转行。受到邻居成功转型程序员的启发,他在2022年自学编程,并顺利找到一份相关工作。

然而,长年的伏案工作让他觉得身体吃不消,加上AI行业变化带来的危机感,陆定兵再次萌生了去意。2025年8月底,他收到了公司的裁员通知。当时妻子刚刚怀孕,不愿闲在家中的他,选择投身自媒体赛道。“做自媒体上限更高,付出与收获成正比。”

受博主“小李在改变”的启发,陆定兵开始用视频记录自己摆摊卖盒饭的过程。

2025年9月12日,陆定兵发布第一条摆摊视频。起初,他并未瞄准工人群体,而是选择在巷子里摆摊,第一天傍晚仅卖出两盒红烧肉。视频发布后,还引来网友“情商低”“不

适合这行”的批评。

几次尝试,效果不佳,陆定兵决定采纳网友建议,转战工地附近,瞄准工人群体,定价10元左右,并加大分量。效果立竿见影,他的盒饭往往半小时内就售罄,不少工人成了常客。

在与工人的交流中,陆定兵了解到他们生活的不易:“尽管每天干得大汗淋漓,这些工人却舍不得吃得好一些。”有工人告诉他,在其他地方买到的盒饭有时是凉透的甚至馊掉的。慢慢地,他将“为工人做实惠热乎的饭”视为一种责任,“甚至都不敢休息”。他的账号也成为传递温暖的窗口,常有网友转账,用于补贴工人餐费,或购买手套、耳罩等物资。

数据亮眼 看能否持续

在陆定兵的视频评论区,也有网友猜测他卖低价盒饭只是为了“起号”涨粉。对此,他并不回避:“我确实想赚互联网的钱。”但他也强调,这件事实现了多方共赢:自己获得流量,网友看到有意义的内容,工人吃上实惠饭菜。

从数据上看,这种方式确实见效。摆摊不到两个月,他的抖音粉丝突破20万,目前已达23.5万,累计获赞303.4万。越来越多人也想加入这一“赛道”,有人私信询问摆摊成本、拍摄设备,甚至提出愿意付费学习。宁波、杭州、长沙等地也陆续出现了类似的工地摆摊博主。陆定兵对此很坦然:“模仿的人越多,受益的工人也越多。”

不过,流量高并不等于收入高。陆定兵透露,自己目前的收入主要来自卖盒饭和平台流量变现:摆摊利润平均20—50元/日,二三十万阅读量带来的收益仅20多元/日。此外,他也接过少量广告。他坦言,家庭的支持给了自己坚持下去的底气。

“10元工地盒饭”的流量热潮能持续多久,还有待观察。最近,陆定兵感觉流量有所下滑。相比在视频制作上投入的精力,他更注重摆摊本身的实在服务。他表示,会在坚持当前方向的基础上,参考网友建议,逐步优化内容。

实习生 唐茹粤
本报记者 陈佳琳

中国男足拿了U23亚洲杯亚军,创造历史。他们上一次进洲际大赛决赛,还是2004年。22年了,我们只有失败的教训,现在总算能总结总结了。成功秘笈,恐怕离不开“务实”两个字。

选帅务实,追求长线投资。2018年,46岁的西班牙人安东尼奥初来乍到,还是无名小卒,但他的务实作风打动了足协。比如,他主动要求,在足协办公地、备战驻地、酒店配办公室,方便和教练团队一起研究录像、钻研业务。过去7年,除了在南美工作过一年,安东尼奥把所有时间都献给了我们U15到U23各支国家队,陪小伙子们一路升级打怪。

选才务实,促进良性竞争。正因为在中国足坛深耕多年,这位洋帅几乎考察过年龄适合的所有中方球员,熟悉他们的技术、体能、性格,关键时刻才能选出合适的战队。以这支亚军之师为例,5年前集训时有48人,目前留队的只剩6人。发现更优秀的苗子就

果断调整,符合足球发展的规律。如果没有那些优胜劣汰,也就没有今天的荣光。

合作务实,坚持有商有量。中方和外方教练组沟通顺畅,文化和语言差异并没有带来内耗。安东尼奥信任中方教练,不搞“一言堂”,敢于放权。比如,把重要的定位球训练,放心地交给黄博文,发挥本土教练熟悉球员和联赛环境的特长,定位球成为球队的攻坚利器。

打法务实,专注稳守反击。承认自己和亚洲强队确实有差距,所以不盲目追求华丽场面和控球,而是强调防守强度和团队协作。本届杯赛前五场零失球,可见这套战术相当实用。半决赛突然变阵也是一种实事求是。因为比对手越南队少休息一天,且前一场苦战120分钟体力透支,国足大胆轮换6人,先消磨对手,再后发制人,大胜晋级。

如果认真总结,归纳、推广好这些务实的经验,国足距离下一次更大突破,就不会太远。



新民随笔

国足应该怎么总结经验?

曹刚

腊八暖“新” 粥香传情

徐汇工会为户外工作者送上冬日温情

本报讯(记者 孙云)昨天“腊八节”,来到徐汇区各爱心接力站歇脚的网约车司机、快递员、外卖员等新就业群体邂逅了一碗热气腾腾的腊八粥,这是徐汇工会为大家送上的一份冬日温暖。

清晨,寒意未消,田林街道国家电网三汇路汽车充电站工会的“司机之家”暖意涌动。徐汇区总工会

和田林街道总工会代表来这里,为正在充电、休息的司机们送上热气腾腾的腊八粥。恰逢一位司机过生日,他捧着腊八粥,与家乡的亲人视频通话,眉眼间满是幸福的笑意。当天,“司机之家”被火红的春联和吉祥的福字布置得年味浓郁,站内除了有暖宝宝、姜茶等,还提供代写春联福字、免费理发等服务。

在虹梅街道党群服务中心工会驿站,快递员和外卖员喝完热乎的腊八粥,化身“温暖快递员”,为辖区高龄独居老人送去热气腾腾的腊八粥,让这份温情接力传递。

此外,“康乐汇”党群服务中心工会驿站、泾工坊华发工会驿站、徐汇滨江党群服务中心工会驿站、徐汇万科中心工会驿站、“拾艺汇”梅陇十一村工会驿站等多个站点都提前准备了腊八粥。无论是穿梭在车流中的司机师傅,还是奔走于楼宇之间的快递员、外卖小哥,都能就近找到驿站,收获这份专属的温暖。



骏马踏花雕塑、绘本动物装置、呆萌可爱的小熊玩偶……浦东前滩公园越来越潮了。正在举行的露天艺术展上,法国插画师JEAN MALLARD的绘本角色一个个再现于时尚街区,26组装置作品布置在街头的树丛、转角、广场,市民游客漫步其中,犹如徜徉在一个冬日里的童话小镇。

据了解,艺术展将持续至3月6日。
杨建正 摄影报道

前滩公园巷 露天艺术展

雇主离世两天,保姆转走银行卡50万元

闵行警方侦破一起盗窃案追回涉案财物近百万元

本报讯(记者 杨洁 特约通讯员 李辉)男子因病离世才两天,银行账户里就少了50万元?警方调查发现,线索均指向与男子朝夕相处的“身边人”……近日,上海闵行警方侦破一起盗窃案,成功追回财物近百万元。

2025年12月23日,闵行公安分局古美路派出所接到张女士报警,称弟弟张先生过世后银行卡仍有转账支出,累计金额高达50万元,十分蹊跷。

接报后警方立即展开调查,结果发现账户转账时间集中在张先生去世两天内。张先生离世时间

是9时33分,仅12分钟后他的银行卡就被划走了第一笔10万元钱。同一天共转了20万元,并从取款机中取走1万元现金。次日,又转了29万元。

警方通过交易记录很快锁定嫌疑人,是张先生的居家保姆刘某,马上联系她到公安机关配合调查。

“这些年,都是我操作他的

手机取钱,用于日常开销,因此我知道支付密码。”到案后,刘某如实供述。经查,刘某已婚,作为居家保姆日常照顾张先生起居已有4年。张先生离世后,刘某动起了坏心思。两天内陆续转走张先生银行卡内的50万元后,她还从张先生两处住宅中拿走若干玉器变卖获利。事后,为防止张先生家属发现

银行账户变化,她还试图删除相关转账记录。

“鉴于张先生生前未立下遗嘱,他的遗产将依法进入法定继承程序,第一顺位继承人是配偶、子女和父母。张先生妻子已过世,膝下也无子女,因此遗产由他的母亲获得。”闵行公安分局法制支队民警顾雪健表示。本案中,张先生生前并

未留有遗嘱给刘某,虽然她在日常生活中能接触到雇主的财物,但并无权处置。因此,犯罪嫌疑人刘某是以非法占有为目的,从张先生母亲处秘密窃取了不属于自己的财物,涉嫌盗窃罪。

目前,犯罪嫌疑人刘某已被闵行警方依法刑事拘留,案件正在进一步审理中。