

烟火气里长出青春主理人

工作日的早晨,阳光明媚,行人如织。在静安区的某个街角,一家名为“灵馄”的小店已经排起了长队。透过玻璃窗,能看到店里热气腾腾的砂锅被端上桌,客人在热气氤氲中享受美味。小店负责人刘利超就站在收银台前,一边招呼客人,一边时不时往厨房看一眼,阿姨们包的馄饨大小是否合适,肉馅给得足不足。

这家叫“灵馄”的小店,开业仅1年多,却已稳居大众点评上海同乐坊、江宁路小吃快餐好评榜第一名。

三餐四季,人间烟火

11点半,上午的工作才刚刚结束,位于常德路的灵馄·本帮馄饨店门口就已经排起队。透过玻璃窗,能看到店里热气腾腾的砂锅被端上桌,客人在热气氤氲中享受美味。小店负责人刘利超就站在收银台前,一边招呼客人,一边时不时往厨房看一眼,阿姨们包的馄饨大小是否合适,肉馅给得足不足。

这家叫“灵馄”的小店,开业仅1年多,却已稳居大众点评上海同乐坊、江宁路小吃快餐好评榜第一名。

“我是上海人,此前在米其林餐厅做李治国管理,一直想开一家小店。”刘利超说,“从小我就喜欢吃馄饨,对这类食物情有独钟。2022年,我开始筹备开店,光口味研发就花了1年多时间,前前后后包了上百次馄饨,1年内吃了上千个馄饨。”

正是这份认真与执着,让刘利超找到打开食客味蕾的“密码”。他推出7种口味馄饨,“产品灵感来自一次浙江嵊州的旅行,品尝了当地有名的豆腐包。既然豆腐能包进包子,臭豆腐为什么不能包进馄饨?经过数十次试验,我们把馅料的比例调到最佳。”

真正让“灵馄”火起来的,除了美味,还有经营者的用心。记者走进店里时,立刻被桌上的调味品吸引了眼球。这些调味品里不仅有六月鲜酱油、康乐醋,还包含了3种辣椒——剁椒、油泼辣子、朝天椒,甚至还有上海人记忆里的鲜辣粉和话梅糖。

记者打开调味品台上那罐贴着“不辣”标签的辣椒酱时,一句“不辣就别加啦”的话语让记者不禁笑出声。刘利超说,这个小小的幽默设计,让不少客人会主动和他聊上几句,拉近了小店与食客之间的距离。

每天凌晨备货、白天忙碌接待、深夜收尾,这样的日子看似重复,但对刘利超来说,每一次微笑、每一次熟悉的问候都是动力。他计划今年开分店,加入春卷等传统上海早点,“上海本地的传统味道在流失,我想把这些东西捡回来。”

在不远处的奉贤路上,烧麦的蒸汽模糊了玻璃窗。当记者走进苏布日格·内蒙烧麦小店时,店主热情地迎了上来。落座点餐,待羊肉烧麦上桌后,轻蘸醋和辣椒油,咬开一只皮薄馅大的烧麦,羊肉的汤汁混着大葱的香气刹那间布满整个口腔。

烧麦店店主叫刘智慧,原本是建筑行业,后来因为行业不景气,接顶了一个小生意,到了转型期,想到了转行。

“当时,我想转行做餐饮,想起家乡的特色小吃羊肉烧麦,我们决定试试。”刘智慧说。

他介绍,内蒙烧麦和南方烧麦截然不同。南方烧麦以糯米为馅,个头小巧;内蒙烧麦则是纯羊肉馅,皮薄如纸,个头硕大,一只就能占满一个成年人掌心。

在产品研发上,刘智慧保留了传统的羊肉颗粒感。用他的话说,“把羊肉切成小块,而不是肉泥,这样咬下去有嚼头,能吃到肉的纹理”。为了最大程度还原,刘智慧用尽办法,“我们选用的羊肉来自内蒙古牧场,馅料里只配大葱和简单调料。内蒙烧麦就是这样,吃的是羊肉本身的味道,不需要太多修饰”。

开业以来,小店积累了不少“忠实粉丝”,不少老乡专门跑来,在他这美美吃上一碗,解解馋。“有一个家住附近的小男孩,从妈妈陪着来吃,到每周来自己揣着现金来,一笼8个烧麦吃得干干净净。”说到老顾客,刘智慧掩不住笑意。

“我要把小店做成客人生活的陪伴港,让小店见证每一位食客的故事。”刘智慧说,这种陪伴感,让他觉得小店不再只是一单生意,而是一个个暖心故事的记忆留存。

热爱相伴,发光发亮

单炯,更多人叫她“十三姨”。这个称呼带着几分江湖气,也透着她身上那种没有距离感的亲近。单炯是静安区石门二路街道F659大厦青年中心的主理人。

从2022年开始,单炯用儿子的名字创立了一个漫画IP——“詹姆士的烦恼”,记录孩子成长中的小烦恼和家庭里的有趣日常。“我们定期在街道举办二手书交换活动,希望让青少年以书会友。”单炯说,“通过活动,我跟街道里的年轻人越走越近。街道团工委发现我在漫画、公益方面有点专长,就把我孵化成F659大厦青年中心的主理人。”

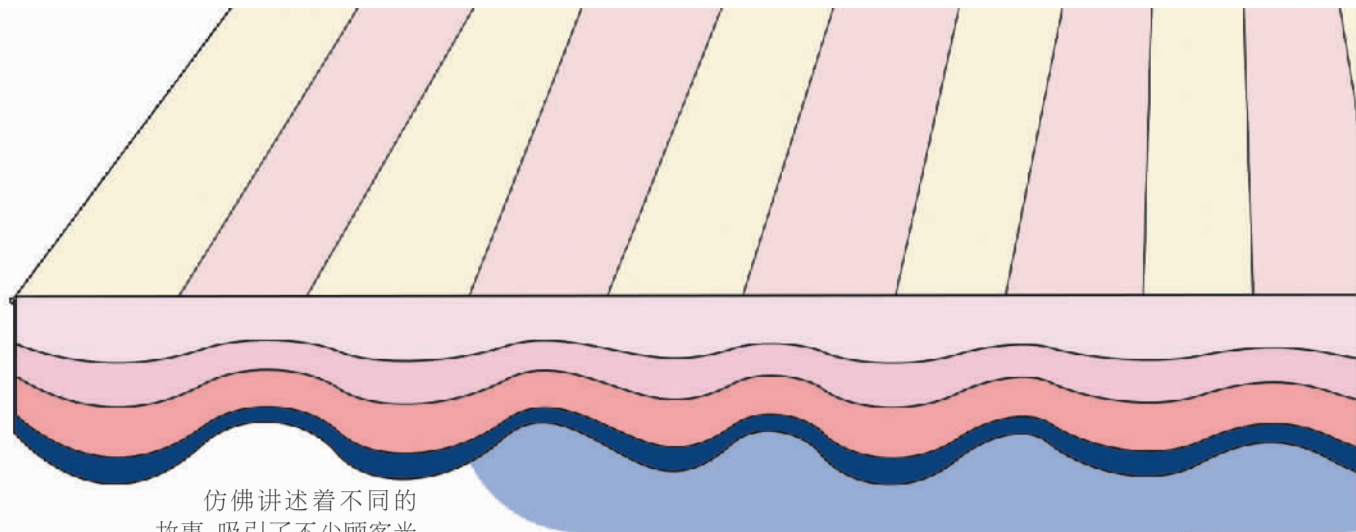
从2024年开始,单炯把注意力更多放在青少年的情绪疏导上,并跟街道团工委一起共创“HPI 聊愈俱乐部”——Healing治愈、Peace平静、Insight觉察,正好也是“嗨皮”的谐音。“我们把疗愈手工等融入二手书交换活动中,关注年轻人的情绪健康。”单炯说。

自从青年中心成立以来,“詹姆士的烦恼”这一由漫画IP衍生并不断丰富成长的项目,连续两年被团区委评为区级青年中心优秀项目,单炯也获得2025年度静安青年中心“榜样”掌门人称号。

“去年12月,我创立了疗愈空间品牌——吾沐亭。”单炯说,“我想给城市里忙碌的年轻人提供一个可以停一停的地方,把焦虑暂时放下,让思考发生,让方向浮现。”

橘芮珠宝主理人任笑含,本科学服装设计专业,后赴英国攻读珠宝设计研究生。2021年,她在静安寺街道开了一家珠宝集合店。“无论是银饰、金饰、水晶、珍珠,还是宝石培育方面,我们的产品集合了多位扎根上海的设计师品牌的设计理念。”任笑含说。

店里造型别致的各类作品



仿佛讲述着不同的故事,吸引了不少顾客光临打卡。在筛选设计师时,任笑含的标准首先是设计,“要有独特的设计理念、风格,包括对材质的运用”。同时,也要看市场潜力,他做零售多年,大概能判断产品好不好卖、能不能卖到好价格。

任笑含参加过静安区团委联合上海益社公益文化发展中心举办的“青年闭门创投交流会”。“在这里,我认识结交了很多投资人、行业朋友。”任笑含说,“这种资源对接,对于一个小微珠宝品牌来说意义非同寻常。”

“只有热爱,你才能发光发亮。”任笑含说,他正在开发自己的小程序做私域选品,还要办“宝石鉴赏、珍珠专场”等线下活动。

如今,“橘芮”的顾客群体越来越大。任笑含计划提升店铺整体形象,重点发展线上平台的内容与推广,也有意扩大经营规模,寻找拥有更大面积的店铺位置。

很多人是一边走路,一边找属于自己的方向。任笑含还走上“国投临港杯”第十二届“创青春”上海青年创新创业大赛青春经济专项赛的舞台。“在参赛过程中,我能够更加系统地考量自己的经营方式和对于小店未来的定位。”任笑含说,“评委给的建议非常到位,能够帮我们更好梳理产品路线。”在大赛中,更多人看见了“橘芮”的光芒,也让任笑含对自己的创业方向更加笃定。

青春试验,梦想持续

在上海静安区巨鹿路812号,一个叫“Lab812青年引力场”的空间里,时常上演不同的品牌快闪。

这里是静安区团委和静安寺街道联合社会力量共同打造的“试店”空间,任何有创意、有产品的青年人都能申请免费入驻7天到20天,只需承担水电杂费。对年轻创业者而言,这是打开品牌知名度的好机会。

“二手再造”USEDEM的主理人高喆在Lab812找到了信心。顾名思义,这个品牌专注于纺织品废料循环再造,用废弃牛仔裤做成背包、配饰。

“我原本在投资公司工作,因为关注环保和公益,偶然认识了品牌创始人,并被其理念所触动,决定加入。”高喆说。



然而,2019年夏天,这把“刀”差点“失灵”。车间从德国引进了一条自动化率高达98%的全新焊接线。当设备调试出现问题时,杨准正站在操作台前,却发现已按遍所有按钮,设备仍毫无反应。“那时候,我觉得自己像个局外人。”他回忆道。

但杨准正不服气。从那以后,车间里多了一个“夜猫子”:英语基础差,就抱着字典一个一个单词查;机器人编程不会,就追着工程师问,把操作步骤密密麻麻记在本子上,回宿舍后背到凌晨。

两年后,杨准正拿下公司首批智能设备运维工技师证书。钳工、电工、焊工、PLC编程——他手里的“刀”,从一把变成两把。

2023年,钢材焊接热变形导致车架孔位精度失准,这是行业长期存在的痛点。杨准正带着团队反复试验,首创“激光切割+液压冲孔组合工艺”,实现零返修。2024年,面对新车型快速迭代、调试流程不一的难题,他牵头构建机器人调试标准化体系,调试效率提升17%,年降本96万元。

真正的考验在2025年。公司一款关键车型底盘生产线建设遭遇供应商供货延迟,产线面临停工风险。杨准正带领40余名队员昼夜轮班抢工期。他既是钳工,又是电工,还能操作机器人、编写PLC程序,硬是把40余个工位的安装调试周期从11天压缩到3天。

“以前觉得,钳工就是铁磨房。”杨准正说,“现在明白了,钳工是要能听懂机器‘说话’的声音。”

夏日阳光透过车间玻璃,刚刚荣获2026年度中国青年五四奖章的他,又趴在了工作台上。手里那把锉刀,用了10多年,锃亮如初,不锈钢。

USEDEM的产品原料全部来自工业废料,包括牛仔裤工厂裁剪下来的边角料、次品牛仔裤等。高喆说:“我们用的办法非常传统,就是物尽其用。但我们的设计是现代的、做工是精良的。每一件产品都由残障伙伴手工缝制,保留了牛仔布料的原始质感。”

高喆特别提到品牌与残障伙伴的合作,“他们靠手艺吃饭,做出来的产品质量很好”。这种相互支持的关系,让USEDEM即使接到20个、50个小订单也能生产,“因为残障伙伴的工厂不嫌弃量小,他们给了品牌很大支持”。

“一直以来,我们想要破圈,但不知道怎么做。”高喆说,“得知Lab812可以免费试店,就决定尝试一下,看看上海最时髦的年轻人如何看待我们的产品。”

试店20多天,效果超出预期。“品牌涨幅很多。”高喆说,更让她感到意外的是,一位希腊游客进店,得知这是主打循环再利用的品牌后很是惊讶,“他没想到在上海繁华街区能看到这样的品牌,这位游客买了一个双肩包和几只小包送给朋友,还说‘这样的产品在欧洲可不便宜’。”高喆笑言,“这对我们来说,也是巨大的鼓舞。”

SAFONE 莎弗尼的创始人魏海滨,也是第一批入驻Lab812的主理人之一。她的品牌以“零浪费”为核心理念,做固体洗护和香氛产品。旗下子品牌“香氛永续公司”主打“香氛加油站”模式,顾客可以自带旧瓶来续杯香薰液。

在Lab812,她把空间布置成“灵感再生实验室”,在泡泡感官站、顾客可用pH试纸体验洗护

深夜11点,江铃股份智能装备中心工程车间的灯还亮着。杨准正趴在一台工装平台上,手里的锉刀贴着工件表面,一下、两下、三下……锉完几刀,他停下来,用检测仪复测了一遍,数字稳稳停在预设精度内。这个精度,相当于一根头发丝直径的八分之一。

对杨准正来说,这是他与这个冷冰冰的金属世界打了14年交道后练出的“肌肉记忆”。

2012年,16岁的杨准正走进技校大门,选择了钳工专业。彼时的他还不知道,这双手将来要在0.01毫米的尺度上与铁疙瘩“较劲”。两年后进入江铃,他成了班组里年龄最小的钳工。

“锉刀要稳,手要听心,心要守静。”师傅袁政海的这句话刻在他心里。为了练手感,他常常不戴手套,一锉就是2个小时,手掌磨出水泡,贴上创可贴继续锉。

“他有成为一流工匠的潜力,肯下笨功夫,又能琢磨巧办法。”袁政海说。从打毛刺、划线、钻孔,到夹具调试、气路安装,杨准正把每一道工序都当成“作品”来打磨。工友们给他起了个绰号叫“杨三多”:想法多、思想多、手法多。

2018年,全国职工职业技能大赛江西省选拔赛,杨准正拿了第一名。3年后再度出战,他用6小时纯手工完成一件“旋转组合体”,精度0.01毫米,再次夺魁。工友们说,他手上有一把“刀”——一把能把铁块锉出镜面光泽的钳工锉刀。

然而,2019年夏天,这把“刀”差点“失灵”。车间从德国引进了一条自动化率高达98%的全新焊接线。当设备调试出现问题时,杨准正站在操作台前,却发现已按遍所有按钮,设备仍毫无反应。“那时候,我觉得自己像个局外人。”他回忆道。

但杨准正不服气。从那以后,车间里多了一个“夜猫子”:英语基础差,就抱着字典一个一个单词查;机器人编程不会,就追着工程师问,把操作步骤密密麻麻记在本子上,回宿舍后背到凌晨。

两年后,杨准正拿下公司首批智能设备运维工技师证书。钳工、电工、焊工、PLC编程——他手里的“刀”,从一把变成两把。

2023年,钢材焊接热变形导致车架孔位精度失准,这是行业长期存在的痛点。杨准正带着团队反复试验,首创“激光切割+液压冲孔组合工艺”,实现零返修。2024年,面对新车型快速迭代、调试流程不一的难题,他牵头构建机器人调试标准化体系,调试效率提升17%,年降本96万元。

真正的考验在2025年。公司一款关键车型底盘生产线建设遭遇供应商供货延迟,产线面临停工风险。杨准正带领40余名队员昼夜轮班抢工期。他既是钳工,又是电工,还能操作机器人、编写PLC程序,硬是把40余个工位的安装调试周期从11天压缩到3天。

“以前觉得,钳工就是铁磨房。”杨准正说,“现在明白了,钳工是要能听懂机器‘说话’的声音。”

夏日阳光透过车间玻璃,刚刚荣获2026年度中国青年五四奖章的他,又趴在了工作台上。手里那把锉刀,用了10多年,锃亮如初,不锈钢。

皂的温和度,香气加油站用复古玻璃瓶做储罐,用量杯和漏斗为顾客“特调”香气。自带杯的客人可以享受折扣,用完的旧瓶还会被贴上“甯瓶荣誉墙”。

魏海滨在美妆香氛行业有10余年职业经理人经验。2018年,她萌生了创业想法。2019年,SAFONE 莎弗尼在上海创立,她把这个品牌定义为“负责任消费和生产”的践行者,从产品设计、生产到营销贯穿可持续理念。

试店期间,她发现这里的客群和商场不同,顾客更年轻、更多元。“他们更注重消费体验,年轻人之间口碑相传能更快打开品牌知名度。”她还发起可持续共创,邀请客人在可回收纸盒包装上绘画,把废弃蛋壳变身包装,将可持续理念融入线下体验。

眼下,魏海滨正在评估巨富长街区开店的可行性,希望在今年能够再次回到静安区。



深夜11点,江铃股份智能装备中心工程车间的灯还亮着。杨准正趴在一台工装平台上,手里的锉刀贴着工件表面,一下、两下、三下……锉完几刀,他停下来,用检测仪复测了一遍,数字稳稳停在预设精度内。这个精度,相当于一根头发丝直径的八分之一。

对杨准正来说,这是他与这个冷冰冰的金属世界打了14年交道后练出的“肌肉记忆”。

2012年,16岁的杨准正走进技校大门,选择了钳工专业。彼时的他还不知道,这双手将来要在0.01毫米的尺度上与铁疙瘩“较劲”。两年后进入江铃,他成了班组里年龄最小的钳工。

“锉刀要稳,手要听心,心要守静。”师傅袁政海的这句话刻在他心里。为了练手感,他常常不戴手套,一锉就是2个小时,手掌磨出水泡,贴上创可贴继续锉。

“他有成为一流工匠的潜力,肯下笨功夫,又能琢磨巧办法。”袁政海说。从打毛刺、划线、钻孔,到夹具调试、气路安装,杨准正把每一道工序都当成“作品”来打磨。工友们给他起了个绰号叫“杨三多”:想法多、思想多、手法多。

2018年,全国职工职业技能大赛江西省选拔赛,杨准正拿了第一名。3年后再度出战,他用6小时纯手工完成一件“旋转组合体”,精度0.01毫米,再次夺魁。工友们说,他手上有一把“刀”——一把能把铁块锉出镜面光泽的钳工锉刀。

然而,2019年夏天,这把“刀”差点“失灵”。车间从德国引进了一条自动化率高达98%的全新焊接线。当设备调试出现问题时,杨准正站在操作台前,却发现已按遍所有按钮,设备仍毫无反应。“那时候,我觉得自己像个局外人。”他回忆道。

但杨准正不服气。从那以后,车间里多了一个“夜猫子”:英语基础差,就抱着字典一个一个单词查;机器人编程不会,就追着工程师问,把操作步骤密密麻麻记在本子上,回宿舍后背到凌晨。

两年后,杨准正拿下公司首批智能设备运维工技师证书。钳工、电工、焊工、PLC编程——他手里的“刀”,从一把变成两把。

2023年,钢材焊接热变形导致车架孔位精度失准,这是行业长期存在的痛点。杨准正带着团队反复试验,首创“激光切割+液压冲孔组合工艺”,实现零返修。2024年,面对新车型快速迭代、调试流程不一的难题,他牵头构建机器人调试标准化体系,调试效率提升17%,年降本96万元。

真正的考验在2025年。公司一款关键车型底盘生产线建设遭遇供应商供货延迟,产线面临停工风险。杨准正带领40余名队员昼夜轮班抢工期。他既是钳工,又是电工,还能操作机器人、编写PLC程序,硬是把40余个工位的安装调试周期从11天压缩到3天。

“以前觉得,钳工就是铁磨房。”杨准正说,“现在明白了,钳工是要能听懂机器‘说话’的声音。”

夏日阳光透过车间玻璃,刚刚荣获2026年度中国青年五四奖章的他,又趴在了工作台上。手里那把锉刀,用了10多年,锃亮如初,不锈钢。

科苑名匠的成长秘籍

沈慧

前不久,中国科学院第七届科苑名匠揭晓,13个团队和7名个人斩获殊荣。镁光灯亮起,掌声响起,当我们为这些获奖者喝彩之余,不禁要问:他们是怎样炼成的?答案也许就藏在3个关键词里。

第一个关键词是执着。

马克思说,科学上没有平坦的大道,只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人,才有希望达到光辉的顶点。这句话,正是中国科学院力学研究所JF-22超高速风洞团队真实写照。从钱学森、郭永怀先生提出发展适合我国国情的脉冲型研究装备,到俞鸿儒院士首创大功率爆轰驱动技术,再到姜宗林研究员提出激波反射型正向爆轰驱动方法,几代科学家、半个多世纪接续奋斗、集智攻关,才有了今天的“国之重器”——JF-22超高速风洞。他们

的故事再次印证,科学研究没有捷径,那些一鸣惊人的突破从来不是灵光一现的偶然,而是日复一日地执着和钻研浇灌出的硕果。唯有保持“十年磨一剑”的定力,才有可能实现更多“从0到1”的突破。

第二个关键词是创新。

有人说科学家就是探险家,的确如此。科学研究尤其是基础研究,往往具有灵感瞬间性、方式随意性、路径不确定性,这就决定了真正的创新常常九死一生、困难重重。面对挑战,是跟在别人后面亦步亦趋,还是另辟蹊径勇闯“无人区”?中国科学院遗传与发育生物学研究所研究员高彩霞选择了后者,“全球主要的基因组编辑工具的底层专利,几乎都掌握在少数几个国外机构中,如果我们不能突破,必将受制于人”。将发展主动权握在我们自己手

中,她带领团队花了7年时间,在超过百万的DNA序列中反复筛选验证,开展数千次的基因组编辑效率测试,最终构建起自主可控的基因组编辑技术体系。正如高彩霞所说,真正的拓荒,既要耐得住冷板凳、潜心沉淀,也要有跨学科边界、勇于求新求变的果敢。新时代实现高水平科技自立自强,呼唤广大科技工作者树立敢于创造的雄心壮志,不断提出新理论、开辟新领域、探索新路径,产出更多高水平的原创成果。

第三个关键词是情怀。

家国情怀,是中国知识分子的精神底色,也是激励科研人员勇毅前行的不竭动力。这一点,在科苑名匠们身上同样体现得淋漓尽致。我国强流重离子加速器研发总部在甘肃兰州,装置却建在广东惠州,异地建设期间,中国科学院近代物理研究所科研人员,一年与家

人团聚的时间不到1个月,是什么让他们累并快乐着?答案只有4个字:科技报国。在中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心,研究员赵郁拓带领团队一路披荆斩棘,开发出国内首个进入临床阶段的全植入式脑控系统,使中国成为全球第二个实现该技术临床应用的国家。“核心技术买不来,外国人能做的,我们要努力做到更好。”赵郁拓的感慨,道出了科苑名匠们的共同心声,也已成为广大科技工作者的价值追求和奋斗目标。

当前,新一轮科技革命和产业变革深入演进,科技创新成为大国博弈的主战场。我们期待科苑名匠们再接再厉,也期待广大科技工作者以先进典型为榜样,潜心研究、勇攀高峰、胸怀祖国,为建设科技强国贡献更多智慧和力量。