

宛平南路 600 号又“上新”了

联名产品“精神粽”热销,希望广大考生“一举高中”

“葱烧茭白美人腿粽,神仙无比,疲劳无踪!”“朱家角蛋黄肉粽,抑郁苦闷的多巴胺良药!”

这神奇的广告语,属于上海市精神卫生中心和大清邮局联名推出的“精神粽”。当宛平南路 600 号从上海人的“心照不宣”进阶为“精神家园”,一些考生家长纷纷表示:“这星期高考,下星期中考,这粽子高低得尝一口吧?没准能轻松拿捏考前综合症。”

然而,不好意思,今年的“精神粽”已经全部抢购完了。6月6日,大清邮局主理人周巧丽告诉记者:“到5日晚上9点多,最后一批线上预订的粽子全部发走了。线下粽子也已售罄。”看来,想吃“精神粽”,明年还得赶早。



I 鼓励考生克服困难

电视剧《繁花》里,宝总和玲子走过的朱家角,不止有酱菜,粽子也出名。

与宛平南路 600 号联名推出粽子的朱家角大清邮局,是华东地区保留下来的唯一大清邮局旧址,坐落在青浦区朱家角古镇西湖街。它的前身是 1903 年设立的朱家角邮寄代办分局,至今已有 121 年历史。

一盒精神粽,里面都有啥?撕开“好精神的粽子”封条,可以看到,礼盒内有葱烧茭白美人腿粽、梅干菜肉粽、朱家角蛋黄肉粽、桂花香藕蜜枣粽各 2 个,还搭配了 6 个绿豆冰糕。“我们在做产品设定的时候,用绿豆糕搭配粽子,谐音就是‘一举高中’。”周巧丽说。

周巧丽介绍,“一举高中”粽子诞生之初,是作为朱家角本地特产在卖。“宛平南路 600 号的相关负责人看到了,很喜欢这个概念,找到我们。我们两家就在原来设定的产品基础上,进行了调整,把‘精神粽’作为联名产品推向市场。”

高考、中考,都是“我与未来的双向奔赴”。全力以赴,你会很累。周巧丽希望,“精神粽”能鼓励考生克服困难、越过高山,获得精神力的加持,在考试中灵光乍现,超常发挥。

人逢考试精神爽,吃个粽子上考场。吃过“精神粽”的考生和家长向记者表示,4 种口味里,印象最深的莫过于葱烧茭白美人腿粽。“我还是第一次看见茭白块出现在粽子里!”有考生惊叹。

周巧丽解释,粽子名称里的“美人腿”,指的就是茭白。练塘的茭白很有名,是青浦特产,练塘镇是全国闻名的茭白之乡。水乡茭白清甜香嫩,搭配火腿和葱油浓香,别具风味。

看到梅干菜肉粽,你也不要惊讶。如果一个朱家角人为你做梅干菜烧肉,那是把你当自己人了。荤与素,甜与咸,绵与软,层层叠叠撩拨舌尖,是江南下饭菜的味道。

朱家角本地居民,把古镇称作“角里”,并对蛋黄肉粽情有独钟。剥开粽叶咬一口,空气里充满了角里熟悉的香气。

素食爱好者也能找到适合自己的口味,比如桂花香藕蜜枣粽。淀山湖鲜藕打底,角里桂花佐香,江南的鲜与香,甜甜住在心尖上。

I “600 号”联名文创层出不穷

周巧丽表示,因为是和宛平南路 600 号合作,加上粽子是短保食品,“精神粽”原计划只推出 600 盒。“我们的粽子都是纯手工

的,要一个一个去包,很费时。”

没想到,5 月 31 日“精神粽”刚上线,就卖断货了。买不到粽子的顾客急急向后台反映,宛平南路 600 号也传来“压力很大”的消息。周巧丽拉着工厂的工人们赶工,短短几天内,最终完成了 3000 多盒的销售量。除了上海本地的订单,还有一些发往四川、云南……

有一位应届高考生的妈妈,发现线上粽子售罄后,驱车 20 多公里到大清邮局找周巧丽:“能不能卖给我一盒?”

周巧丽连夜赶往工厂,从工人手里拿出一盒,满足这位妈妈的心愿。

记者发现,宛平南路 600 号的联名文创层出不穷,用“600 号”的周边给自己打气,早已不是新鲜事。

在门诊咨询中注意到考生普遍存在的焦虑后,去年 5 月,上海市精神卫生中心与上海种业联手,在上海交大文创学院创意团队等多方支持下,为考生们准备了中高考打气花盆。向日葵种盆代表“浇好运”,希望青春年华的学子奋力向上生长。百里香种盆代表“想开了”,借由百里香的花语“勇气”,鼓励考生勇敢面对人生大考。

今年,自媒体人“鱼总”把好不容易抢到的“精神粽”带到宛平南路 600 号院区的芳香花园,与“600 号”IP 形象“小葵”“小瓜”的卡通塑像合影。

人称“600 号一支花”的“小葵”,取材自向日葵的形象,代表温暖、希望、信念、光辉……希望大家勇敢地追求想要的幸福和未来。

被赋予“小话痨”含义的“小瓜”,以陪伴者的形象出现,引导大家敞开心扉与身边人沟通。在心理学上,陪伴是一种重要的支持力量,正如父母陪伴考生赶赴考场。沟通,则



是释放压力的有效渠道。

每一个文创产品的背后,都凝聚了设计者的心意祝福,希望它们成为照亮心灵的灯塔。

I 每个人应该正视自己的情绪

作为一名老上海人,上海市心理学会基础教育专业委员会理事赵国良指出,“600 号”在上海话里是一个老梗。不少人特别是上了年纪的人,对于去宛平南路 600 号就诊仍然存在病耻感。

与宛平南路 600 号合作设计“小葵”“小瓜”IP 的,是上海韵文博鉴信息科技有限公司。该公司业务总经理阙昕悦曾经试问长辈:“要不要送您两件 600 号的 T 恤、卫衣?”对方称赞了 IP 形象,但对衣服婉言谢绝,“卡通形象很可爱,但我还没有这么潮。”

赵国良认为,从具有特殊含义的老梗,到正在成为年轻人精神世界的“世外桃源”,变化中蕴含着社会的进步。“说明主动走进 600 号的人变多了,人们对心理健康的关注度更高了。”

正因如此,作为衍生类产品的设计者,“我们希望借助这些产品,达到柔性宣传效果,让大家认识到,每个人都会有心理健康方面的诉求。也希望大家消除对宛平南路 600 号的偏见,让就医人群不再有病耻感。”阙昕悦对记者说。

赵国良建议,每个人应该正视自己的情绪。特别是在面临中高考时,感受到压力很正常。“这就好比一个人突然站到舞台上,聚光灯打在身上,面对台下观众,可能会出现瞬间的头脑空白。”

对于走上考场的考生,赵国良希望大家能做到“战术上重视、战略上藐视”,给自己正向的心理暗示,为自己加油打气,减轻焦虑。

“如果考生感到紧张压力大,一定要注意劳逸结合,积极调整状态,转移注意力,科学安排考试期间的生活节奏。可以适当的放松,比如听听音乐、散散步。也可以适量运动,让体力劳动与脑力劳动有机结合,例如跑步、打羽毛球、乒乓球,缓解负面情绪,调整状态,促进大脑兴奋灶的转移,加强对脑内焦虑兴奋灶的抑制。”

他还教大家一个方法。“进入考场之后,可以做放松呼吸。先呼气,从 1 数到 6,再吸气,也是从 1 数到 6。呼吸的节奏放慢了,人的情绪就松弛下来了。”

晨报记者 何雅君

图片 / 晨报记者何雅君 受访者供图

