



shàng hǎi shì mǐn shēng huó zhǐ nán 上海市民生活指南

上海“太贵了”！吃份午市套餐、下午茶，眼睛一刹，五十—百花都出去了；租个房子，职场新人小半个月工资没了；撸个铁练个瑜伽，上万块的年费逃不掉的；假使再想学个钢琴练个书法，学费三五百块一次课也正正常……生活在魔都，这些“行情价”大家都了然于心。不是年轻人想月光，实在是生活成本有点高。但大城市的魅力并不仅是繁华精致，更在于包容开放，能够提供多元的选择和机会。以下就请查收一份魔都“平替”生活指南。

魔都“平替”生活指南

星期日周刊记者 韩小妮



(欢迎关注星期日周刊微信号“上海市民生活指南”,SHerLife)

1

好好吃饭是头等大事，“平替”指南先从吃开始。

12月2日中午12点半，安化路上的华阳社区食堂膳宁坊里一半是老人，一半是在附近上班的年轻人。

这里靠近中山公园，在周边吃一顿荤素搭配的午市套餐，50元下上的价格可以说是毫无悬念。

而在这家社区食堂，当天供应的菜品有二十多个，最便宜的素汤2元、兰花豆腐干3元，番茄炒蛋、烂糊肉丝等小菜8元，烤鸡排、锅包肉、红烧肉、糖醋排骨等大荤12—16元，最贵的糖醋排骨20元。

打一份“荤菜顶配”糖醋排骨，8元一份的豆角土豆，再加2元一份的米饭，总价30元。

我们要讲的餐厅、外卖的“平替”，就是社区食堂。

只要你稍加留意，会发现它们已悄然遍布上海。

到去年底，上海已经建成包括社区食堂在内的1232家社区老年助餐服务场所。今



这家社区食堂在安化路上，门头很低调。



冯大驹居住的龙南佳苑是上海市中心城区最大体量的区筹公租房项目

年，这类场所又将新增200个。

顾名思义，开办社区食堂的初衷是解决老年人的吃饭难问题。但渴望省时省力吃到实惠饭菜的不光是老年人，“社畜”们也有这个需求。

部分社区食堂已经注意到了这一点，在解决老人就餐需求之外向社会开放。其中，有些食堂为了优先服务老年人，采取了午间错峰制度。

安化路上的这家社区食堂门面低调，面积也不大，但消毒液、洗手池、卫生间、靠背座椅等细节都很贴心。

这里还有一个特点是量给得足。不光打饭的爷叔关照米饭“不够再来加”，打菜的阿姨抄起菜来也毫不吝啬，糖醋排骨加了一勺又一勺，直到装不下为止。

至于味道，可以听熟客的。旁边一对老夫妻花40元点了4个菜分食还准备打包，评价说：“此地烧得蛮好。”

是的，一般大家对社区食堂的印象是“价格亲民但味道一般”，但也不尽然。

五里桥街道社区食堂的“招牌菜”粉蒸肉和炸猪排就常常卖空。

曹杨新村街道武宁片区社区食堂的营养砂锅、瓦罐汤、土豆红烧鸭、茄汁鱼片、红焖牛肉等位列“最受欢迎十大菜品”；

天平街道的“66梧桐院·邻里汇”开在郛达克设计的花园洋房里，酱汁肉、油爆虾、炒青菜都有人夸。

有网友评价东诸安浜路上的江苏路街道社区食堂“早餐整体口味超过一些名店”；九江路上的外滩社区食堂“一站式集齐了南北各种特色菜”；

还有网友感叹新市北路上的江湾镇街道社区食堂，“没想到生煎那么好吃”。

打开大众点评，你会发现有不少精明的网友已经发现了这个吃饭“平替”，为你写下了图文并茂的参考。

2

说完吃，再来说说同样属于刚需的住房。每次有朋友来上海，冯大驹（化名）都会带他们去徐汇滨江走走。

不光是因为这里某种程度来说“很上海”，还因为“近水楼台”——从他的公寓步行到滨江只要5分钟。

大多数人对徐汇滨江这一带房价的印象，可以用一个“贵”字来形容。

冯大驹住在夏泰浜路上，小区对面的宝能公馆1288，是有着一线江景和大平层的豪宅。

当然，价格同样很“豪”：单价十多万，总价2000万起板。租房也不便宜。冯大驹在链家上查过，附

近一室一厅的房源，月租金在4800元左右；两室一厅的房源，月租金在5500—6000元左右。

而冯大驹租的一室户，带独立厨房、卫生间和小阳台，约40多平方米，月租金只要3800元。

为什么这么平价？因为，他租到的龙南佳苑是公租房。而我们要说的住房“平替”就是它。

对于相当一部分生活在这座城市的人来说，房租或许是每月最大的一笔开支。甚至不乏有人被魔都高昂的居住成本“劝退”。

正是为了解决青年职工、引进人才、来沪务工人员等常住人口的阶段性住房困难，上海从2010年开始实施公共租赁住房制度。

租赁价格按照略低于市场租金水平确定。申请者每次签约租期最长为2年，最多可续签两次，最长可承租6年。

这样的住房“平替”各个区都有分布，分市筹项目和区筹项目。

过去一年，整个上海的公租房新增了1万套供应房源，公租房新增供应房源1万套，累计供应15.2万套。今年计划全年新增供应公租房8000套。

在不少人眼里，申请公租房是一件很难很麻烦的事情。但冯大驹回忆自己的申请过程却很顺利。

这里简单介绍一下上海公租房的申请条件。

申请者（包括单身和家庭）不限户籍、不限收入，不过要同时具备以下四项条件：

具有本市常住户口或持有《上海市居住证》；

已与本市就业单位签订一定年限的劳动合同并依法缴纳各项社会保险金；

在本市无自有住房或人均住房建筑面积低于15平方米，因结婚分室居住有困难的，人均面积可适当放宽；

申请时未享受本市其他住房保障政策。龙南佳苑是徐汇区的区筹项目，2018年在建成之初，面向注册在区内的公司开放申请。

当时，冯大驹所在公司的HR主动为有需要的年轻人集体申请了公租房。

现在，作为上海市中心城区最大体量的区筹公租房项目，这个小区入住了150多家区域内重点单位的2000多名年轻人。

小区里有1房、2房、单身公寓等不同户型。出于解决住房困难的初衷，房型设计都很紧凑，没有厅。虽然设计上局部有待改进，但整体不乏新意。

让许多高档小区艳羡的是，这里在设计之初就预留了充足的地下停车位，停车费每月只要400元。

建筑师对这个公租房小区的定位是“介于学生宿舍与核心住宅之间”。

这种过渡性质在小区住户的“二手群”里可以感受到。

每当有人买了房、搬家大甩卖时，买家在“薅羊毛”的同时都会不忘说上一句“恭喜学姐/学长毕业了”。

3

依托街道，家门口的社区里其实有不少“平替”资源可挖。

年轻人都喜欢撸个铁上瑜珈班，与商业健身房动辄上万元的年费相比，社区健身房一年的资费大约只有前者的十分之一。

截至2020年底，上海已累计建成社区市民健身中心101个、市民健身房186个。

确实有相当一部分场馆被吐槽设施设备老旧、开放时间短、缺乏体育指导员，但也有一些场馆正在摆脱这一刻板印象。

这其中口碑比较好的有张江镇社区市民健身中心、控江路街道市民智慧健身中心、股行社区市民健身健康中心等。

淮海中路街道社区市民健身中心毗邻新天地，今年刚刚升级改造，健身设施达到了专业健身房的水准。

媒体报道算了一笔账：这家社区健身房有年卡 and 季卡两种模式。年卡为880元，平均每天2.4元；季卡为270元，平均每天3元。



张江镇社区市民健身中心是目前浦东新区功能最齐全的便民设施之一 /浦东发布“官方微信



网友们称漕河泾街道图书馆是个“宝藏图书馆”

街道还邀请了辖区内多家商业健身房的专业教练来免费授课，比如精致白领爱去的Pure会馆，就是首批合作企业之一。

对于下班以后只想躺平的“打工仔”来说，按摩恐怕比健身更加“刚需”。

“如有肩颈腰椎不适，请及时前往正规的医院就诊”，这句话大家都听过。但平时大多数人还是觉得去医院麻烦，选择到按摩店缓解、“续命”，花费在一百至上千不等。

其实“平替”家门口就有——社区医院。社区医院里提供推拿、针灸等诊疗服务，正规医学院校毕业、有执业资质的医生要比按摩师可靠得多，不仅对症治疗，还可以使用医保。

4

在这座城市，有不少需要案头工作的年轻人会选择租用共享办公室、自习室，或者是在咖啡馆里点上一杯咖啡。

陈晨（化名）的职业是一名编剧，前不久，她在徐汇新兴商业区的一家共享办公室租了一个单人房，月租金大约是3300元。

媒体人李雪（化名）经常去家附近大宁的一家自习室写稿。办卡优惠后每天的租金是50元，算下来每月花在自习室上的开支差不多有700元。

而在这方面冯大驹也有“平替”，那就是各级图书馆。

在上海，截至2018年共有图书馆240家。其中市级图书馆2家，区级图书馆23家，街镇图书馆216家。

无论是哪一级图书馆，阅览室都是免费向公众开放的。

不过要注意的是，疫情期间有些图书馆需提前预约才能入馆。

在这当中，关于“最美图书馆”的竞争很激烈。杨浦图书馆、嘉定图书馆、青浦图书馆等等，美得不相伯仲。

而论渗透力，其实不少区级、街镇级的图书馆甚至已经渗透到了小区、商场。

比如冯大驹所在的龙南佳苑有一个“灯塔书房”，可以阅读、自习，就是正在闭馆改建的徐汇区图书馆所提供的阅读服务项目。

而李雪大可不必每天花钱去自习室写稿，在大宁国际商业广场12座的二楼有一个“宁的书房”，是开在商圈里的大宁路街道图书馆分馆，通过预约就可以免费使用。

说回冯大驹，他最常去的是漕河泾街道图书馆。

这家社区图书馆前两年刚刚经过改造，大众点评上的评分高达4.6，在文化场馆云集的徐汇常年排名“文化艺术热门榜Top5”。

当然，成为网红图书馆就意味着高人气，出于防范疫情考虑，这家图书馆有时候会实施限流。

如果想“集中精力办大事”，冯大驹会使出“大杀器”——去浦东图书馆。

公共图书馆有一个短板是容易被打扰。前不久，上海图书馆就曝出了一男子骚扰女读者的新闻。

5

各位看官可能要说了，生活不光有刚需，也要有追求、有乐趣。文化艺术培训方面的“平替”，我们也找到了。

今年8月5日上午，吴笛（化名）提前订好了闹钟，等待10点“拼手速”。

这次她要抢的不是周杰伦的演唱会门票，而是群众艺术馆的市民艺术夜校课程。

她的首选是配音课和扎染课。

这是她“战略分析”后的选择。“像钢琴这样的课程我也很想学，但是我知道太热门了。外面上课一小时500元，这里上一学期才500元。”

不光是钢琴课，市民艺术夜校所有的课程都是每节课1.5小时，每学期上12节课，收费500元。

这已经不是吴笛第一次上市民艺术夜校的课程了。天生小嗓音的她抱着“对台北纯K的执念”，之前上过声乐课。学成结果是“《气球》可以一口气唱下来了”。

这次选择“再刷”不光是因为市民夜校

的课程选择多、“良心价”，还因为感受过课程的教学质量。

“老师是真的很专业、很负责。自己找在外面找培训课程不一定能找到那么好的师资力量”。

最后吴笛如愿抢到了扎染课，配音课没抢到，她又捡漏报名了朗诵课。

群艺馆的市民艺术夜校课程，面向群体是18—55岁的中青年，每年春秋两季开班。

今年秋季班不仅在本校有36门课，还在10个区的15个分校及教学点开设了50门课。明年将实现16个区全覆盖。

现有的课程里有当下热门的咖啡美学、vlog制作、网红抖音爵士舞，让人“不明觉厉”的阿卡贝拉（无伴奏合唱）、光影绘画，有传统的香道、茶道、非遗漆艺，还有实用的美妆、中式点心等等，足以让选择困难症患者难以抉择。

今年秋季班新开的沪语体验课是最先被“秒抢”的课程之一。程园园的“手速”不错，幸运地抢到了这门课。

她的职业是一名律师，平时经常会碰到客户讲上海话。虽然来上海7年了，但听了还是一脸懵。

上了沪语课后，她感觉理解上海话的“能力值”提高了90%。

前些天去法院，想试下电子证照被拒，她还随手发了个朋友圈：电子证照勿来三（不行）。很快收到了许多互动。

为了让更多人能有机会报上名，夜校采取了同一门类每学员每年限报一次的学籍管理。

如果想要进阶，或者有更个性化的需求，就要去寻找培训机构了。当然，也要付出更高的价格。

这也是公共服务与商业运营的区别。

一座伟大包容的城市，应该在公共资源和市场运作的合力之下，让每个人都找到属于自己的位置，分享生活的快乐和希望。

在魔都生活还有哪些“平替”？欢迎给我们留言。



群艺馆的市民艺术夜校课程从2016年开办至今