

2025年12月6日/

星期六 编辑/张颖琦 本版视觉/竹建英

24小时读者热线:962555 编辑邮箱:xmywb@xmwb.com.cn 读者来信:dzlx@xmwb.com.cn



# 火出圈的“上海通”

## 比利时音乐人的“海派节奏”

国庆假期的一个午后,位于上海普陀区的TOP中央公园忽然热闹起来。在“最爱TOP·中央公园音乐嘉年华”绿色剧场音乐文化互动演出中,SweeT&Friends乐队以一首改编版的《月亮代表我的心》引爆全场。舞台上,一位金发碧眼的吉他手正在用流利的上海话向观众问好。他就是来自比利时的音乐人——托比亚斯(Tobias),中文名高悦。

### 洋面孔、沪语腔 带着粉丝逛申城

除了音乐人,高悦还有一个重要的身份就是沪语博主。他的账号“老外托比亚斯-Tobias”在全网有30多万粉丝,产出多条爆款视频。

视频里的他穿梭在上海的大街小巷,过中国节,说上海话。一口地道的“沪普”与他的老外形象形成强烈反差,吸引众多互联网粉丝关注。

在演出时,高悦时常与观众交流互动,鼓励大家一起合唱,让本地观众倍感亲切。

在上海住了十几年,高悦已经成了资深的“上海通”。他觉得上海是一个文化底蕴很深的城市。“上海有摩登现代的

20多年前的一场模特比赛,把土耳其人Murat Erbaytan带到了上海,也从此改变了他的人生轨迹。从职业模特转型健身教练,Murat在上海一手打造起MeWellness,汇聚起25个国家的学员。“这里并没有‘中国人’‘外国人’的区分,大家相处得非常融洽,这是一个让所有人都能找到归属感的真正意义上的国际社区。”Murat说。

早上7点,Murat第一个走进健身房,打开顶灯,放起音乐,健身房从沉寂中醒来。再过一会儿,学员们就将陆续到来。Murat剃着光头,胡子修剪得整整齐齐。健硕的身材上套着件粉色T恤,透着几分反差萌。13年前,Murat租下这里,并改建成CrossFit(一种起源于美国的高强度混合体能训练体系)健身房。

“从某种程度上说,我经营一家健身房是一种必然。”Murat说自己年轻时练过游泳和篮球,也和许多优秀的教练一起共事过,“我一直很钦佩他们,他们在我成长中给予了很大帮助,不仅是在运动层面上,也是在做人的层面上。”这些早就埋下的种子,为Murat日后开健身房并亲自带教打下了基础。

Murat出生并成长于土耳其。后来进入模特行业,这让他有机会到世界各地去旅行,也成了他最初来到中国的原因。2002年,他在土耳其的最佳模特大赛中摘得亚军,获得了到上海参加世界总决赛的资格。从那以后,他就把根扎在了上海。

“那会儿,大家开始逐渐意识到健身的必要性,都想成为更好的自己。而且,在上海的外国人很多。”还没有创办MeWellness时,Murat就曾办过一些专门针对女性的训练营。“当时没有自己的场馆,我就带着一群老外在公园里锻炼,徐家汇公园、静安公园……我们成了一群最熟悉上海公园的老外。”

渐渐地,学员们带着自己的亲朋好友也加入进来,人数发展到了近百人。Murat开始着手寻找室内场所。正好

东方明珠,有风格鲜明的中华艺术宫,还有独具特色的地方曲艺,像“上海说唱”等。”说到吃的,他就更来劲了:“阳春面、小绍兴鸡粥、葱油饼、小笼包、生煎……我最喜欢的还是小笼包,每天早晨都得吃上一些。”

### 第一次来上海 感觉就像回家一样

高悦与上海的故事要追溯到2008年。当时19岁的他,还在比利时布鲁塞尔音乐学院读书,受邀参加第六届上海宝山国际民间艺术节的演出。那是他第一次踏上中国的土地。

“一下飞机,我就有一种奇怪的感觉,好像回到了家。”他回忆说,“有的同学两三天就开始想家了,但我一点也不想走,这里的一切都让我觉得很亲切。”演出结束,回到比利时后,他郑重地对父亲说:“我要去上海。”次年,他如愿进入上海音乐学院,正式开始了在中国的生活。那时的他几乎不会中文,但为了尽快融入,他每天学习10小时,短短4个月就变成了普通话。

高悦欣赏上海的包容与开放,享受这里融通古今中外的多元文化。高悦说,“我喜欢上海的快节奏,在这里总能找到适合自己的事情,也能遇到志同道合的朋友。”

### 因为一部电影 开始学上海话

2016年,高悦回到比利时陪伴家人。次年冬天,他在网上看到了上海话电影《爱情神话》。片中熟悉的场景正是他当年居住过的地方。

“这个电影让我特别感动,我看哭了,于是决定开始学上海话。”他说。他跟着身边的上海朋友学习地道沪语。除此之外,他还看上海滑稽戏,通过《老娘舅》等经典的上海话情景喜剧学习方言。

为了记录自己学习的进步,高悦开始尝试拍摄说上海话的视频,并上传到社交媒体。这样一个小小的举动,竟然在网上引起了人们的关注,“那个说上海话的老外”逐渐成了人们对高悦的第一印象。

“上海话222元怎么说?”——“两百廿尼(二块)!”视频一夜之间播放量破百万。网友纷纷评论:“结棍额(厉害的)!”“比我家小囡讲得还好!”有些人在网上向高悦表示感谢,说自家小孩平时都不说上海话,看了他的视频,开始愿意学上海话了。

这些热烈的反馈,让高悦意识到,自己正在做一件有意义的事情,也让他有了更大的动力用沪语去记录生活。



掌柜:高悦(Tobias)  
职业:音乐人、自媒体博主

### 从短视频到舞台 “海派人生”继续上演

2023年,高悦再度踏上中国的土地,刚走出机场航站楼,便有眼尖的粉丝认出了他,兴奋地走上前打招呼:“哎呀,这不是‘老外托比亚斯’嘛!”

他曾住在老石库门,体会到那份浓浓的邻里人情:“晚上回来,邻居会问‘吃过饭了哦’,还会送吃的来。那种温度,让我觉得真的就是‘家’。”对他来说,上海不仅是一座城市,更是一种生活方式,一种可以被理解、被接纳的文化气息。

如今的高悦,除了拍视频、做音乐,还登上了滑稽戏舞台——出演上海话经典剧目《72国房客》,对他来说也是新的挑战。

实习生 陆忆凡 许淑妍 本报记者 马晓荔

# 从T台走向健身房

土耳其教练用CrossFit链接各国学员



掌柜:Murat Erbaytan  
店名:MeWellness  
地址:上海市静安区昌化路

也是那段时间,有朋友给他看了一段CrossFit的视频。“这就是我喜欢的,我喜欢它的教学方式,也喜欢它的社群氛围。”Murat说。

2013年,Murat选定在昌化路上开设一家CrossFit健身房。一开始没有其他教练,Murat就自己带教所有课程。“那时非常辛苦。有一阵子,我在健身房里睡了差不多一个月。”

任何创业都是艰难的。在Murat创业初期,向人们推广、解释CrossFit的概念,就连找到优秀的教练这些事情都非常有挑战性。

2013年刚起步时,百分之九十的学员都是外国人。后来外国学员和中国学员的比例逐渐变成了八二开,七三开,现在差不多是六四开。“我感到超级高兴,这意味着在这个社群里,大家相处得非常融洽,我们之间建立了跨越国籍的关系,这真的很了不起。”

在上海生活,吸引Murat的一点就是到处可见的娱乐休闲场所。在健身房步行可到达的地方,既有MOHO这样的大商场,也有很多精致的小餐厅。Murat没有设想过五年、十年以后健身房会怎么样。“也许以后我还能再开一家分店,甚至两家,如果市场情况理想的话。但现在我的重心就是,尽量保持这家健身房最好的品质。”

特约撰稿 沈坤彧 丁梦婕 任念霞

# 自在人生无限可能

学同传的意大利小伙在上海卖起了冰淇淋



掌柜:Alessandro Conti(Alex)  
店名:Amuni 冰淇淋  
地址:上海市徐汇区永嘉路

电工知识和财务报表,一个人承担起十个人的工作量,他称自己是“早十晚十”的主理人。这种高强度的工作压力,让他时常感到疲惫不堪,却仍乐在其中。

自2020年起,Alex开设了自己的社交媒体账号,内容从日常VLOG到探店美食测评应有尽有,不少人跟随他的镜头“云游”西西里岛,领略地中海的浪漫风情,还品尝了上海多家地道意大利餐厅的独特美味。

除了这些,他还记录自己在上海的工作与生活,还学说了上海话,遇见街坊邻居,就热情地聊上一两句。

凭借鲜明的个人风格与特别的创业经历,他收获了大批粉丝,还曾以美食博主身份受邀登上湖南卫视综艺节目当嘉宾。

Alex的冰淇淋店不仅吸引了众多本地顾客,更成为在沪意大利人的家园。区别于多数冰淇淋店“即买即走”的快消模式,Alex特意租下带院空间,增设拱门与桌椅,将店铺打造成适合人们聚会、闲聊的社交场所。对许多在沪的意大利人而言,这里不仅有熟悉的家乡风味,更能感受到久违的归属感。

实习生 霍佳丽 陆忆凡  
本报记者 马晓荔