



一批沪语博主持续走红让方言传播更鲜活更破圈 短视频里的“上海闲话”

实习生 陈子悦 本报记者 杨洁

“依好!”“滑稽哉?”

近年来,上海话频频出圈:从电视剧《繁花》的地道表达、电影《菜肉馄饨》的口碑载道,到2026年央视元宵晚会沪语说唱登上国家级舞台,再到短视频平台一批沪语博主持续走红……沪语叙事正逐步被全国观众

接受与喜爱。

在短视频平台上,一句句熟悉的上海话,通过轻松幽默、贴近生活的视频内容,被更多人听见。有以地道沪语还原校园场景的“油老师”,有专注分享上海日常烟火气的“胡说说”,还有能流利使用上海话的“歪果仁”博主……

这些风格各异的创作者,以同一种方言为纽带,在网络空间凝聚起一批上海话爱好者。短视频时代,沪语的当代传播如何更鲜活、更破圈?透过乡音方言,人们期待看到一个怎样的上海?带着这些好奇,记者采访了多位沪语博主。



“油百万”在B站的短视频《老上海小吃配真心话》



“上海女人胡说说”在微信视频号上的短视频《上海人玩上海》



“老外托比亚斯”在小红书上的短视频《采访在海外的上海人》



“婕和外婆的三两事”在微信视频号上的短视频《大年初一 白糖糯米圆子教程》

“油百万” 用幽默唤起童年回忆

在抖音、B站等平台活跃的博主“油百万”,最初拍视频其实和上海话无关。她曾是一位雅思英语老师,平日教书之余拍些短视频解压。“一开始是在短视频里教英语,但我很快发现短视频能教的东西其实很浅。”她说。渐渐地,她索性放开来拍一些自己喜欢的内容——方言、外语的搞笑视频,还有脱口秀表演片段。没想到,最受欢迎的是“沪语系列”。

在这些视频里,她常常化身“油老师”——一个有点严厉又有点可爱的老年教师。熟悉的语气、典型的上海式吐槽,让不少观众在评论区里找到共鸣。“很多元素会跟上海人产生化学反应,比如那些口硬心软的老师。”她说。评论区里常常有人感叹童年往事,也有来自外地的网友留言:“虽然听不懂,但觉得上海话很有趣。”

如今,她的账号在多个平台更新,

其中抖音粉丝已经超过百万人。对她来说,用幽默的方式讲上海话,不只是逗人一笑,也是在展现这座城市的另一面。“上海不只有繁华的都市景象和网红马路,也有阿姨爷叔聊天互怼的烟火气,还有地铁里先下后上的秩序感。”她反对标签化的城市形象,因为在她眼里,上海是一座变化着、鲜活着的城市。“我想让大家看到上海温暖、朴实、可爱的一面。”她说。

“上海女人胡说说” 不想让女儿变“洋泾浜”

如果说“油百万”是在用幽默唤起大家的童年回忆,那么博主“上海女人胡说说”,则更像是在用日常生活守护上海话。

2022年,她开始从事短视频创作。“当时我突然意识到,上海话连同海派文化,好像正在慢慢淡出生活。”她提到一个细节:女儿小时候上海话说得很好,但上学后逐渐变得“洋泾浜”。这让她下定决心——“与其感叹,不如行动”。

“胡说说”的内容大多源于生活:

讲历史、做美食、分享城市故事,也会用沪语脱口秀的形式讲述日常趣事。她没有团队,从拍摄到剪辑全部由她一人完成。“这是一份情怀,也是一个上海人该做的事。”她说。

在她看来,上海的气质并不能贴上简单的“标签”。“我们讲‘拎得清’,是讲规则、有边界感,但这不是排外,而是一种在高度城市中形成的相处智慧。”她更希望通过视频呈现一个有温度的上海——不仅有外滩、陆家嘴

的繁华,也有思南公馆、武康路等承载历史记忆的街区的韵味;不仅有精致,也有务实与分寸。

有意思的是,她把直播间比作“茶馆”“烟纸店”,大家用上海话聊天、相聚。她提到,直播间里常有七八十岁的老人长期“守着”,甚至有人不会网购,只是为了听她说上海话。

“这份信任,是我的动力,也是我的责任。”她说,自己坚持只说上海话,只推荐与上海相关的产品。

“婕和外婆的三两事” “上海”是一种生活方式

博主“婕和外婆的三两事”的创作者徐婕,也用短视频记录着上海的日常。

徐婕从去年6月开始拍摄短视频。最初的视频中,她坐在车里讲述作为外孙女如何照顾105岁的外婆。“那段时间我感觉外婆的状态不太稳定,但那天早上很精神,所以想留下些什么。”她说。

镜头里的对话,大多用上海话完成。对徐婕来说,这不仅是交流的方式,更承载着她对家庭的理解。“我觉得外婆塑造了我对家庭和生活的理

解。”她说。视频中的家常菜,大多是外婆手把手教会的味道,“外婆是正宗的上海人,所以她做的每一道菜,我觉得都可以代表上海的味道”。

遗憾的是,外婆在去年7月去世,没能看到这些视频。“但在拍完第一条视频后,我放给她听过一段录音,我觉得我说得很实在。”徐婕说。

后来,徐婕继续更新内容,从记录外婆的日常,转为分享上海的家常味道、周边行走与城市记忆。对她来说,这些用上海话讲述的生活片段,既是

对亲情与思念的延续,也是对这座城市的日常气息的保存。

在她看来,“上海”不仅是繁华的城市,更是一种生活方式。“上海的女子是聪慧的、精致的,懂生活也会生活,且不失风骨。”她说,这种气质体现在一餐一饭、一言一语之间。

做自媒体的过程中,徐婕也意外收获了许多“连接”。“有一些几乎失联的朋友、同学重新联系上了,还得到了很多粉丝的支持、理解和关爱,让我很感动。”她说。

“老外托比亚斯” 让大家看到上海深度

博主“老外托比亚斯”,是从一个“老外”的视角发现这门方言的。

36岁的托比亚斯来自比利时,是音乐人,也是滑稽戏演员。他与上海的缘分可以追溯到2008年10月——那是他第一次来到上海。2009年2月,他搬来上海生活,一住就是7年。此后他回到比利时,直到2023年再次来到上海。

而他真正开始学习上海话,是在2021年底观看电影《爱情神话》之后。“从那天开始,我就跟所有上海朋友约定——只和我说上海话,不许说

普通话。”他说。起初,他只是拍短视频记录自己的学习过程,没想到慢慢积累了不少人的关注。

2023年,他重新回到上海时,在浦东国际机场刚下飞机就被十多人认了出来。“你是不是那个会讲上海话的老外?”有人告诉他,因为看了他的视频,家里的孩子开始学上海话了。那一刻,他才意识到,这些视频可能不仅仅是记录生活。

如今,他的视频内容大多围绕生活与文化:用“老派上海话”介绍美食、讲城市故事,也会在世界各地寻找上海人聊天。旅途中,他遇到过住在洛杉矶的四代上海人家庭,连八九岁的孩子也能说一口老派上海话;也遇到

过在墨尔本经营了几十年咖啡馆的上海老板。不同的人生轨迹,却有一个共同点——他们都在坚持说上海话。

在他看来,上海是一座海纳百川的城市,中西文化交融,生活便利安全。“很多人对上海的了解还停留在表面,只知道一些网红打卡点。”他说,“我更想让大家看到上海深度——它的文化、历史和方言。”

“语言和文化本身就很有吸引力。”托比亚斯说。在他看来,如果想真正融入一个地方,了解当地语言和文化是最自然的方式。

对于那些对上海话感兴趣却还不会说的人,托比亚斯也给出了自己的建议:多听、多问、大胆说。

记者手记

从影视作品中的精彩创作,到短视频里的出圈片段,上海话正以新的方式被听见、被使用,被重新理解。有人用它讲段子,有人用它守护文化,有人在家庭中记录生活,也有人跨越语言与文化去学习 and 表达……

屏幕内外,不同的声音汇聚在一起,让上海话不再只是日常生活中的方言,更成为连接城市情感与时代记忆的一种表达方式——本地观众听见乡音获得归属感,外地观众透过方言读懂城市,沪语在短视频时代完成了一次鲜活的当代传播。