

笑声里的消费新潮

一束灯光、一支话筒、一个舞台，国庆假期的夜晚，在北京市行之喜剧院剧场，一位脱口秀演员走上台，热情地和观众打招呼。90多分钟里，几位演员轮番登场，职场烦恼、生活琐事、情感困惑被一个个“抖”成包袱。台下笑声、掌声此起彼伏，生活中的压力得到释放。

“脱口秀拼盘演出门票一般不到 100 块，还能和演员互动，比在屏幕前看综艺参与感更强，整个人特别放松。”脱口秀爱好者小刘说。

屏幕前“云追喜剧”，线下剧场“为笑买单”，专场演出一票难求，喜剧综艺衍生的线下巡演放票即“秒空”，脱口秀演出热度持续攀升……近年来，喜剧正从一种内容形式，变成越来越多人愿意付费体验的文化消费。

灯塔专业版数据显示，2026 上半年，脱口秀新用户占比达 68.4%。

中国演出行业协会发布的数据显示，2025 年，脱口秀主题专场类演出票房同比增长 244.7%，场次同比增长 42.0%，观演人次同比增长 190.5%。

今年上半年，波波笑剧场沈阳大悦城店举办演出近 400 场，较去年同期增加明显，持续为商圈聚集人气。

“我是今年喜欢上脱口秀的，每次看完都有新的感受，顺便还能去不同的城市旅游。”北京市民小徐说，喜剧相关消费已成为自己的一项固定支出。

笑声不只是被逗乐，更是一种情绪的相互确认。脱口秀之外，素描喜剧、即兴喜剧、喜剧话剧等形式不断涌现。随着消费需求日益多元，喜剧的打开方式也逐渐增多。从“被逗乐”到“被理解”，喜剧消费的吸引力，正从单纯的娱乐价值延伸到情绪价值。

辽宁社会科学院研究员张思宁认为，脱口秀、喜剧小品等把那些看似平常的琐事、烦恼、微妙情绪，升华为能引发普遍共鸣的艺术。“这种共鸣来自生活，却又高于生活。”

一些喜剧综艺中的热门演员走进剧场，线下巡演吸引观众跨城观看；部分商业综合体、文化空间也开始引入喜剧表演。观众在观演前后产生的餐饮、购物、出行等消费，进一步延长了在商圈的停留时间，形成“观演+餐饮+购物”的消费联动。

“在保证喜剧效果的同时，我们会更加注重观众的综合体验。”开心麻花演出运营中心总经理刘园园介绍，除了将演员与观众的互动融入演出，团队还会探索“喜剧+餐

饮”“喜剧+酒吧”等组合模式。

今年夏天，在陕西西安举办的年度喜剧生活节采用“剧院演出+户外乐园”双场景模式，融合喜剧文化、青年社交、城市生活与多元文旅消费，有效带动餐饮、住宿、商圈消费等业态增长；在上海，不少观众专程观看聚焦本帮文化的沪语脱口秀；不久前刚落幕的山东青岛里院喜剧节，喜剧演出分散在里院天井、复古咖啡馆等角落，观众可以随时随地沉浸式感受各种喜剧形式的魅力……

一张小小的演出票，连接着演员的创作、剧场的运营，也连接着餐饮、社交等消费场景。各地通过打造特色文化空间、丰富演艺市场供给，为喜剧消费创造更加多元的场景。

国家统计局数据显示，2026 年 1 至 8 月，文体旅休闲市场保持较高热度，相关消费需求不断释放，旅游咨询租赁服务类和文体休闲服务类零售额快速增长。

居民消费正从“买商品”向“享服务”“重体验”转变，文化消费需求不断升级。

当越来越多的“快乐”从舞台流向街区、商圈和城市生活，文化流量也正在转化为实实在在的消费增量，为文旅商融合发展打开新的空间。

据新华社



列车飞驰，穿越层林；银龙入画，奔赴秋光。我国纬度最高的高速铁路——哈伊高铁（哈尔滨至伊春）穿行于黑龙江小兴安岭万顷林海，将我国高铁版图进一步向北延伸，也为沿线地区的旅游与生态资源开发创造了新机遇。图为近日在伊春市拍摄的行驶在斑斓秋色中的哈伊高铁动车组列车。

新华社 发

个性化运动强度或更有助老年人维持身体机能

芬兰于韦斯屈莱大学日前宣布，其研究人员参与的一项研究显示，老年人的身体活动重在“适量”。只要强度适当，即便每次活动时间较短，也可能对维持身体机能更有助益。

于韦斯屈莱大学与英国剑桥大学的研究人员利用 4 年时间对 295 名居家老人进行了追踪研究。在研究开始时，参与者的年龄分别为 75 岁、80 岁和 85 岁。研究人员利用佩戴式设备记录他们的日常身体活动，并通过 6 分钟步行、5 次坐站等测试评估身体机能变化。

结果显示，在随访期间，参与者的身体机能总体有所下降。如果根据每位老人自身的体能水平来衡量运动强度，那么相对于自身能力达到中高强度的身体活动越多，其 6 分钟步行距离下降越少，意味着步行能力保持得相对更好。但如果不考虑个人体能差异，对所有参与者采用同一标准界定中高强度运动时，未出现上述效果。

研究人员认为，这一结果表明，老年人活动时，运动强度是否与自身能力相适应，可能是维持身体机能更重要的因素。对于体能较弱者，强度相对较低的活动就可能达到足够的锻炼效果；体能较好者则可能需要更高强度的活动，以达到锻炼目的。

研究还发现，每次身体活动持续时间长短与身体机能变化没有独立关联。研究人员认为，与一次连续活动持续多久相比，身体活动的总量以及运动强度是否与个人体能相适应可能更加重要。这表明，在评估老年人身体活动以及制定运动建议时，应更加重视个体差异，确定适宜的运动强度。

据新华社

我与冠军同框

□黄嘉泓（六年级）

柔亲切，像一位温暖的邻家姐姐。

终于轮到我上前采访。我紧紧攥住衣角，放轻脚步走上前，连呼吸都变得小心翼翼。我抬起头，与陈琳姐姐温柔的目光对视。她眉眼柔和，带着浅浅笑意，耐心注视着我，安静等待我的提问。我鼓起勇气问道：“陈琳姐姐，是什么力量支撑您日复一日坚持训练？”

陈琳姐姐微微低头，认真倾听，话语朴实又动人。她说，没有凭空而来的荣光。训练枯燥辛苦，需要无数次重复练习，疲惫时她也想过放弃。但心底的热爱、家乡人的牵挂，一直支撑着她咬牙坚持、奋勇拼搏。

听着她真诚的分享，我的内心被深深触动，也明白了：每一块金牌的背后，都是坚守与付出。

采访结束，我有幸单独和她合影。我端正站姿，努力平复激动的心情。陈琳姐姐温柔地靠近我，脸上扬起明媚的笑容。暖阳洒落，照亮她闪闪的奖牌，也映红了我胸前的红领巾。快门“咔嚓”一响，珍贵的瞬间被永久定格。

这张照片，早已不只是一张留念。它是我成长路上的一盏小灯，时刻提醒我：所有耀眼的成绩，都源于日复一日的坚持。今后的学习生活中，我会带着这份力量，不惧困难、踏实努力，勇敢奔赴属于自己的成长之路。

废纸回收队

□林雅欣（四年级）

这学期，我们班换到了新教室。教室后面摆着一个大纸箱，上面用马克笔写着“废纸回收”，这是卫生委员小雅想出来的主意。

小雅说，我们每天都会产生好多废纸，写过的作业本、用过的草稿纸，还有一些包装纸，以前大家全都随手丢进垃圾桶，其实这些纸都可以回收。她提议，以后大家把废纸都放进这个纸箱，装满了就拿去卖掉，卖的钱归班级，用来买课外书。

一开始大家都不习惯，还是照样把废纸扔进垃圾桶。小雅每天放学前都会翻一翻垃圾桶，把里面的废纸一张张拣出来，放进回收箱。这样拣了整整一个星期，同学们看着都有点不好意思，慢慢地，就主动把废纸投进纸箱里了。

纸箱装满后，我和小雅一起抬着沉甸甸的纸箱走到校门口的废品站。箱子有点重，我们俩一路轮流换手抬。老板称好重量，算好钱，我赶紧把数字记在本子上。回到班里，我在班会上大声汇报：“这个月废纸一共卖了 23 元钱！”话音刚落，全班同学都开心地鼓起掌来。

班委们一起讨论买什么，最后挑了《夏洛的网》和《草房子》，摆在教室的图书角。有一本书的扉页上，写着一行字：“本书由废纸回收队购买。”每次看到这句话，我们心里都特别自豪。那些本来要扔掉的废纸，不再是垃圾，而是变成了实用的课外书。

我们的废纸回收队到现在还在坚持。因为收集到的废纸越来越多，原先那个纸箱太小，装不下了，我们就换了个更大的。小雅说，回收废纸不单单是为了攒钱买书，更重要的是懂得节约，不能随便浪费。我觉得她说得很对。一张纸就算写过了，还能发挥用处，可以重新做成新纸，甚至变成一本能让我们学到知识的好书。

雨中即景

□黄义杭（五年级）

“轰隆隆——”闷雷滚过天际，墨色云团瞬间吞噬了晴空。我正埋头写作业，一阵凉风拂过脸颊，抬头便看见豆大的雨点噼里啪啦砸向地面，一场大雨猝不及防地落下了。

起初，雨点密密地敲打着玻璃窗，发出清脆的响声。窗外的香樟树在风雨中剧烈摇晃，树叶被雨水冲刷得油亮亮的，蒙上一层湿漉漉的绿。远处的楼房藏在雨幕里，变得朦朦胧胧。

渐渐地，雨势更猛了。雨水汇成水帘从天上倾泻下来，街道上很快积起一片片水洼，水流顺着路面四处流淌。车子开过，溅起一大片水花。路边的野花被雨水压得低下脑袋，花瓣挂满水珠，却依旧倔强地挺着。

我忍不住推开窗户，清新的泥土味儿扑面而来，混着青草和花儿淡淡的香气。冰凉的雨丝飘进屋里，落在手背上，瞬间驱散了写作业带来的闷热。屋檐下，几只麻雀挤在一起，叽叽喳喳地躲雨。

不知过了多久，雨声慢慢变小，只剩下淅淅沥沥的声响。乌云散开，阳光穿透云层洒下来，给湿漉漉的大地镀上一层金光。树叶上的水珠闪闪发亮，好似一颗颗细碎的水晶。空气格外清爽，我深深吸一口气，感觉整个人都舒服极了。

这场雨来得急，去得也快。看着雨后焕然一新的景色，我不由得感叹：大自然真奇妙。只要用心观察，就能发现身边藏着许多好看风景。



郑倩 作

停电的苦恼

□郑语馨（五年级）

今天傍晚，我开开心心地从外婆家回来，来到楼下才发现小区竟然停电了，我瞬间傻眼了，我家住在 18 楼。没有长翅膀，我只能嘟着嘴，开始“攀登”。

楼道里十分昏暗，又闷又热。刚开始爬楼，我还相当有劲头，算得上一名“好汉”。可渐渐地，我越来越吃力。爬到 8 楼，我的双腿像灌了铅，沉重得抬不起来。爬到 12 楼，双腿开始酸痛，难受极了。我大口大口地喘着粗气，汗水不停地往下流，衣服紧紧贴在身上，又黏又难受。我仿佛置身于一个大蒸笼，头发全都湿透，整个人像刚从水里捞出来一样。

终于爬到 18 楼，我筋疲力尽，浑身大汗淋漓，真想赶紧洗个热水澡放松一下。谁知走进卫生间，我使劲按动热水器开关，热水器却毫无反应。过了好一会儿，我才反应过来：停电了，热水器也“罢工”了！

简单用冷水擦洗过后，我又去找空调，可它也“下岗”了。所有电器仿佛都和我“作对”。我一边扇着扇子，一边心想：平时短短几十秒就能坐上电梯，今天却无法使用；随手就能流出的热水、随时能吹的空调，因为停电全都用不了。电在生活中原来如此重要，给我们带来了许许多多便利。

漫长的等待过后，家里终于来电了。灯光亮起，凉风扑面而来……这次停电经历，让我深深懂得要节约用电，珍惜平凡又幸福的生活。

指导教师吴慧娟评语：作文记叙了停电后爬 18 楼的经历，把爬楼的劳累和闷热写得生动、真切。

游滕王阁

□俞翊（三年级）

假期里，我终于来到了梦寐以求的滕王阁。为了能背出《滕王阁序》免门票，我在家反复练习，早就盼着这一天了。

来到景区，好多人正在排队等待背诵。我的心怦怦直跳，手心都冒出了汗。终于轮到我了，我深深地吸了一口气，鼓起勇气背道：“豫章故郡，洪都新府……”渐渐地，我的心平静下来，顺利背完了全文。当屏幕上出现“已通关”三个字时，我一蹦三尺高。

我迫不及待地走进景区，高大的滕王阁矗立在眼前，像一位威严的巨人。我快步登上楼顶往下眺望，赣江缓缓流淌，水面波光粼粼，好像撒满了碎金子。天上飘着几朵彩云，时不时有水鸟飞过水面，让我不禁想起诗句：“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”远处的树木郁郁葱葱，秋天的阳光暖暖地洒下来，楼阁、蓝天、赣江相映成趣。

吹着秋风，望着眼前的景色，我想起古文中的句子。以前我只在书上读过，如今亲眼看见美景，再对照古文，心里有了不一样的感受。这真是一次难忘的旅行。