

一句“梗”为何能跨越圈层被不同年龄不同职业的人反复引用 腌入生活的“不烧心”

□本报记者 秦菁

这段时间,无论你刷什么,评论区总有一句暗号式的台词在等你:“贵是贵点,但吃了不烧心”“宁可少挣点,规矩不能坏”“先把规矩立住,路才能越走越宽”。

看得懂的人会心一笑,看不懂的人一头雾水。

更妙的是,它已经“腌入生活”。有网友晒出街边餐饮店窗户上贴着的手写承诺:“本店承诺——规矩不能坏,吃了不烧心”;有人去贵州红果服务区打卡,服务区打出“红果美食吃了不烧心”的标语;连民警反诈宣传都套上了“听了不烧心”。

一句出自AI短剧的台词,凭什么这么戳心?这不是一个“梗为什么火”的娱乐话题,它背后连着一产业链的现状,也连着一群人的情绪。

一句台词 从屏幕“腌入生活”

“烧心”本是生理感受:胸口正中、胸骨后方一阵火烧般的灼热,有时向上延伸至咽喉,就是我们常说的胃灼热、反酸。

而“不烧心文学”的源头,是短视频平台批量生成的AI短剧、AI漫剧。套路高度统一:主角摆摊或开小店,坚持用好料、真材实料,定价略贵,而隔壁黑心同行用劣质食材压低价格抢客。贪便宜的食客吃出问题,幡然醒悟,回头光顾老店,说出那句如今无人不知的台词——“老板,你家贵是贵点,但吃了不烧心。”

这一套还衍生出大量“规矩体”台词:“不怕亏钱吗?怕,更怕账本不清”“明天怎么办?先做”“剩下怎么办?倒掉,人不能没良心”“抢得走铺子,抢不走人心”。从包子铺、盒饭摊、猪脚饭到馄

饨店,从食品到采购、建筑、捕捞,故事结构基本一致。

于是“万物皆可不可烧心”“这饭吃了不烧心”“这活干得不烧心”“这车坐着不烧心”“跟你相亲,我不烧心”。从一日三餐到家装消费,从内容作品到人际交往,短短三个字成了民间通用的“好评标尺”,是“靠谱、省心、没有猫腻、不糊弄人、不踩雷”的代名词。

它甚至从线上走到线下,从民间走进官方。贵州盘州文旅下场玩梗推广地方美食;贵州红果服务区因撞名“红果短剧”成为打卡地,文旅部门顺势推出宣传片;江西瑞昌、浙江临海、贵州七星关等地的公安新媒体账号,也用“不烧心”做起了反诈宣传。不少实体餐饮店,干脆把台词贴在窗户上当广告。

数据更能说明热度,抖音话题“烧心”阅读量已近14亿次,单是“#不烧心”播放量就超过12.9亿次。

千亿微短剧市场的 “烧心”现状

要理解“不烧心”为什么戳心,得先看清它背后的产业。

这是一场正反两个方向同时上演的戏。一边是微短剧经济的狂飙,全国微短剧用户已超8亿,今年前8个月上线微短剧达43万部,是去年全年的13倍,其中AI剧占比超过九成。红果短剧App日活跃用户达到1.68亿,超过“爱优腾芒”四个平台日活之和,2026年2月的月人均单日使用时长已达125分钟。

另一边是冰冷的内卷现实,DataEye发布的《2026上半年AI剧漫剧数据报告》显示,上半年抖音新增AI短剧22.19万部,行业爆款率仅0.47%。今年全网共下架违规微短剧6.8万部,处置的九成以上内容出自AI剧。

这是一个被反复议论的“千亿市场”,却堆满了大量换汤不换药的流水线产品。一套“小人物守底线一遇困难反转一道德感升华”的万能公式,只需替换商品名称和场景,就能快速成片。拼产能、抢速度,换来的是劣币驱逐良币,消耗的是观众对整个行业的耐心。

耐人寻味的是,那些批量生产的AI短剧,恰恰犯了热梗自己所批判的毛病——用“模板”糊弄人、用“套路”赚快钱,与短剧里黑心商家用劣质原料、用低价卷市场如出一辙。观众看懂了这套把戏,于是把玩梗当作一种温和的抗议。

治理已经在跟进。今年9月1日,《微短剧发展管理办法》正式施行,以“苔花”为灵感设计的微短剧统一标识“苔花标”同步启用,行业迈入规范管理的新阶段。AI能复制外壳、复刻套路,却复制不了独特的匠心与生活的细节。

被三个字接住的 集体情绪

“贵是贵点,但吃了不烧心”——这句话之所以能被全民重复,是因为它悄

悄说中了一种正在成形的消费观。

当包装完美的人设、速成的成功学、层出不穷的消费陷阱挤满我们的生活,当“科技与狠活”和花哨话术让人辨不清真假,越来越多消费者愿意为安心买单、为真诚共情、为靠谱留存。

一个梗能跨越圈层被不同年龄不同职业的人反复引用,也说明在一定程度上承载了某些共通的心理。

首先,是对诚信的朴素期盼。有专家认为,“不烧心”的词义变迁属于词义派生的普遍现象,它能走红,一方面借了短剧传播的东风;另一方面源于社会心理——它引申出的“靠谱、不踩雷、讲诚信”,背后是大众对食品安全等领域的关注与期待。

其次,是情绪释放的低门槛。专家指出,一个网络词能呈几何级数传播,往往是它内涵简洁,又能把社会关切的某个热点高度抽象呈现出来,进而形成“集体无意识的情绪指向”。这类概括性表达,有的精准点出社会问题,有的幽默反映社会现象,还有的通过解构完成温和批判。

►编后

应看到“不烧心”背后的烧心

一个词越是被人反复念叨,往往越说明它在现实中稀缺。正因为有太多的“烧心”——以次充好的消费坑、人设崩塌的伪真诚、算法硬推的劣质内容、说了不算的承诺、真假难辨的营销——普通人才会把“不烧心”当成一种奢望,当成自己的心理诉求;可以不完美,但不要欺骗;不必光鲜,但求实打实的真诚。

所以,玩梗是虚的,诉求是真的。对

从业者,别只看见流量,请先“把规矩立住”;对治理者,要从群众的集体情绪里体察真实关切、回应现实痛点;对普通人,可以调侃,也别忘了分辨——把“不烧心”当成衡量一份食物、一笔交易、一次合作的标准,本身就是一种清醒的消费选择。

让“不烧心”从段子变成日常,靠的不是玩梗,而是不打折扣的真诚。

我国技能人才新增劳动力 平均受教育年限超14年

新华社电(记者魏冠宇 栗雅婷)《中国职业教育白皮书》显示,我国技能人才支撑能力全面增强。2025年,全国高等职业教育毕业生582.04万人,中等职业教育毕业生521.82万人;近年年均向各行各业输送近千万高素质劳动者和技能人才,新增劳动力平均受教育年限达14.35年。

这一白皮书10月17日在2026年世界职业技术教育发展大会上发布。

根据白皮书,我国中等、高等职业教育近年来每年分别为约500万初中毕业生、近600万适龄青年提供接受高中阶段、高等教育机会,每年有近300万个家庭通过职业教育有了第一代大学生。

目前,全国共有中等职业学校(含技工学校)9151所,高职专科学校1554所、职业本科学校124所,52所普通高校开设职业本科专业。高等职业学校占全国高等学校半数以上,是中国高等教育的重要组成部分。

截至2025年底,《职业教育专业目录》设置90个专业大类、97个专业类、1491个专业,基本涵盖国民经济各领域,全面覆盖41个工业大类。

河北集中销毁180余吨 侵权假冒伪劣商品

本报讯(记者刘延丽 王守一)日前,河北省在石家庄市无极县集中销毁食品、药品、医疗器械、酒类、电动自行车、服装鞋帽等12类180余吨商品。

据介绍,今年以来,全省开展了多项整治行动,线上线下同步治理,全链条打击侵权假冒行为。1至9月份,全省市场监管系统累计查处侵权假冒相关案件5.189万件,涉案金额达4844.90万元,229件案件依法移交公安机关办理。

本次销毁商品均为全省各地市场监管部门依法查扣,全部采用专业化无害化工艺处置,严防回流市场。

景州橡塑产业博览会举办

本报讯(记者烟成群 通讯员范玉娟)以“橡塑智造,绿色领航”为主题的2026年景州橡塑产业博览会,10月17日至19日在衡水市景县景州双创基地举办。

博览会由河北省会展业协会、河北省橡塑产业协会主办,河北东都展览有限公司承办。据了解,博览会总展览面积达18000平方米,参展企业超500家。展区设置紧扣产业需求,涵盖品质橡塑管、液压胶管加工技术及设备、橡塑制品及原材料、塑胶机械装备、配套服务等专业展区,举办了橡塑产业交流、供需精准对接、新品技术发布等系列活动。

景县橡塑制品(管业)产业集群是我省重点特色产业集群,拥有国内最大的液压增强软管生产销售基地,被认定为国家中小企业特色产业集群。经过多年发展,景县已形成涵盖橡塑管材、原材料、加工设备、模具、质检、包装及配套服务的完整产业链条。

吴桥税收数智服务 助非遗技艺焕发新光彩

本报讯(通讯员刘耐岗)自今年9月以来,位于杂技之乡吴桥县的杂技欢乐城景区日常入园客流稳步攀升。在杂技欢乐城,税务部门推出“交易即开票”服务,游客付款后,数秒即可自动获取数字化电子发票,直达微信、支付宝卡包,无需排队、无需填报信息,便捷又省心;对景区商户而言,告别手工开票繁琐,系统自动对接、一键开票,效率大幅提升。

为保障这项便民利企服务高效落地,吴桥县税务局联合金融、技术机构组建专项服务队,辅导56家餐饮企业及文创、民宿、停车场等经营主体,确保商户“会用、好用、用得顺”。并创新“税务+景区”协同共管机制,将规范开票纳入商户合作协议,依托数据智能监管,实现文旅领域发票轻微违法举报、涉税投诉“双零”目标。

吴桥江湖杂技产业发展有限公司在发展过程中,遇到不同业务场景收入划分、原材料采购、外聘劳务管理、电子发票管理等涉税难题。税务部门指导企业搭建适配自身经营模式的财务核算体系。围绕电子发票规范化管理开展专项辅导,重点提醒企业防范零散营收申报遗漏、财务归集混乱等涉税风险。



近日,石家庄铁路职业技术学院铁道工程系组织铁工2601班、高铁2601班部分新生走进铁路桥梁实训室,开展盘扣式支架搭设实操训练,把新生专业启蒙课堂搬至实训一线现场,让学生在实景实操中开启大学专业学习。

杜建华 王立忠 赵静雅 摄

多彩活动庆重阳

国,弘扬尊老敬老传统美德。十月十八日,农历九月初九,是我国传统节日重阳节。各展演现场,参加活动的老年健身队表演腰鼓。十月十八日,在沧州“九九重阳节”老年人大型文体活动

新华社发(傅新春摄)



从“想动”到“会动” 科学健身指导走近“银发族”

□新华社记者 胡洁菲 刘艺淳 夏亮

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习专为老年人改编的坐姿八段锦、借助适老化改造器械进行康复锻炼……从北到南、由东至西,银发健身热潮在全国各地持续升温,各项创新举措也为老年群体科学健身提供了有力保障。

随着健身意识不断普及,越来越多老人想动、爱动,但不少人“想动不会动”,练什么、练多久、怎么练,仍是难题。“银发健身不是普通健身的‘低配版’,而是一门融合老年医学、运动康复学、社会心理学、人体工学等多领域知识的专业学科。”华东医院疼痛科兼康复科主任郑拥军说,老年人健身更需要个性化、专业化的指导。

一支支“领练人”队伍,成为支撑这一趋势的坚实力量。记者在上海、浙江、辽宁等地采访发现,社会体育指导员、基层组织网络、银发健身课堂正在织起一张科学健身指导网,把专业服务送到老年人家门口。

社会体育指导员是这张网离老人最近的一环。近年来,沈阳市围绕太极拳、健身气功、健身操等适合老年人的项目,加快培育基层骨干。

“人活一口气,这口气就是精神头。”辽宁省体育总会相关负责人常这样和老人们拉家常,还帮大家算清一笔“健康账”。“一年投入三四千块钱给自己,投入健身,培养爱好,换来的是有质量、有尊严的晚年生活。”

在浙江,社会体育指导员与医护人员跨界联手,让健身指导更“对症”。浙江省体育局副局长毛根洪介绍,近年来,杭州市积极打造“好社区”运动健康中心,引进第三方专业力量运营,推出医疗+运动“双处方库”,通过专业服务为银发健身群体兜底。以拱墅区康桥街道为例,当地有103名社会体育指导员、10名基层体育委员、56支草根体育社团,还有由体育医院专家、社区中医师、营养师组成的21人医疗服务团队。

截至目前,浙江已有社会体育指导员18.1万人,并培养了一批同时持有社会体育指导员证和健康管理师证的“双证”人才。

在上海,专业指导和适老化器械“双管齐下”。上午9点刚过,青浦长者运动健康之家迎来第一批客人。84岁的曹金根坐上垂直律动平台,熟练地调好档位。“我有心脏瓣膜问题,剧烈运动完全

不敢做,这里的器械都做了适老化改造,非常适宜。”

店长张曙宏介绍,这里的服务人员均具备社区运动健康师或社会体育指导员资质,从建立健康档案、制定运动处方到定期评估调整,形成服务闭环。场馆每年服务约1.7万人次。

有人带,还要带得科学、带得对路。不少运动项目也在针对老年人的身体特点进行调整。近年来,上海市跆拳道协会会根据银发人群的身体特点和社交需求,改良跆拳道训练方式,受到老年学员好评。中国跆拳道协会培训师、上海市跆拳道协会晋级晋级委员会主任梁赛杰介绍,针对老年人可能出现的关节问题、平衡能力下降、肌肉萎缩等情况,练习以品势基础动作为主,适当调整动作幅度和踢腿发力强度,既降低参与门槛,又能让老人真切感受到跆拳道的魅力。

在辽宁,老年体育骨干走进养老院,为失能、半失能老人改编健身动作。比如,将八段锦改编为坐姿上肢动作,让部分行动不便的老人也能参与锻炼。

“点”上的探索,离不开“面”上的组织托底。浙江省老年人体育协会副秘书长孙欣乐介绍,浙江已实现省、市、县三

级老年体协组织全覆盖,并延伸至乡镇(街道)、村(社区),形成“毛细血管式”组织网络。2021年至2025年,浙江省老年体协年均举办省地级骨干培训20余场。

在辽宁,除了线下培育,线上健康课堂也为相关服务人员补齐部分项目的专业知识短板。部分人员学成后回到社区,带动身边的朋友一起练。目前,辽宁共有健身气功站点783个,覆盖习练者8万余人,其中大部分为老年人。

专业人员之外,一批从老年群体中走出来的“领练人”也发挥着积极作用。82岁的丁明今年在第26届世界大师田径锦标赛上夺得男子M80组80米栏冠军,并打破亚洲纪录。退休后,他全身心投入群众田径组织工作。本届赛事,在他的号召下,中国队共有106名选手参赛,年龄从35岁到92岁。

从“想动”到“会动”,从“有人带”到“带得好”,一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢。让专业指导再多一些、适老课程再细一些、身边的“领练人”再近一些,让更多老人都能科学地动起来、快乐地动起来,在运动中绽放银发活力。

(据新华社上海10月18日电)