

无人书店、无人面包店、无人二手店……

南京这些无人小店,背后店主是谁

“南京太超前了。”“无人小店成了我休息的好地方,在店里发呆放空。”“感谢四月份的收留,让我这个千里之外的旅人有了一丝温暖。”无人书店、无人面包店、无人二手店、无人手作店……自己全流程购物,是什么体验呢?藏在南京的无人小店已经虏获了一大拨粉丝,但它们背后的店主都是谁呢?

现代快报/现代+记者 徐梦云 文/摄

无人面包店 “让客人享受逛店的自由”

在东南大学四牌楼附近,出了校门一直走就能看到一家无人面包店——摩伽轮酵室,走进店内,会听到“欢迎光临”,一眼望去,错落有致的货架上摆满了各类甜品、面包,店内还有一个沙发休息区。

在门口的橱窗上,有这样一则介绍,“这是一家低奢的面包甜品店,无人售卖,自助选购,扫码付款。”顾客一进门就能感受到这是一家无人店铺,墙上、冰箱门上、货架上都贴有海报提示,底下是收款码和老板微信号,可自主选购结账。

选购区的货架上分区摆放着10余种面包,价格在4元至25元不等,每个面包都有独立包装,上面的标签打印有品名、生产日期、保质期和售价等。记者在店内停留的十分钟里,有路过的人对无人店感到好奇,也有人进来自觉付款购买。

店主还贴心地留了联系方式,同时用可爱的漫画向顾客介绍了面包店的初衷,“我们虽然是无人自助,但我们不是2元面包店。我们把节省的店员成本用在了面包的真

材实料上,一切都是为了让您能够品尝到新鲜可口且放心的面包。”

随后,记者联系了面包店的老板宋金娴,“我自己也不喜欢购物的时候总有人在身边,现在有点社恐了,很多年轻人和我一样不想购物的时候被推销,所以就打算开一家无人售卖的面包店。”

小店是3月8日开始营业的,目前一切运营都很正常,宋金娴有着十年的烘焙经验,自2014年起,她便开了第一家店铺,这次创业主打对社恐人友好。为了保证面包的新鲜,她尽量每天中午或者下午将当天出炉的面包送至店内,并将临期面包清点进行降价处理。

她告诉记者,目前店内没有出现不付款的情况,“在打算开无人店的时候,合伙人也担心过客人不付款的情况,但是我们无人店,主要靠大家的信任,店内也有摄像头,如果真的有人没有钱购买,我请他吃一次面包也无妨。”

无人二手店 “开店是一种冲动,幸好被大家喜欢”

在小红书上,浦口区弘阳大厦



无人面包店

骏馆的一家二手无人店很受网友的欢迎,“去的时候店里一个人也没有,空调也是自己开,选了一堆衣服开始试,大概试了一个多小时,承包了试衣间,简直是i人天堂。”网友分享逛无人二手店的笔记,不少网友都在评论区询问地址。

这间无人小店在小红书上已有4000多粉丝,获赞过万。很多网友在评论区留言,“给店主姐姐打call。真正的物美价廉。”“马住,等回南京就去试。”“真的环境很好,进去就是香香的,超多宝藏衣服。”

栀子小猫循环商店店主是位90后,她告诉记者,开这家店其实没有考虑太多,是一时的冲动。“小店是

去年10月开的,我发现日常生活中的二手衣物一直没有一个线下场所去循环再利用,我觉得蛮可惜。我自己从学生时代开始也很期盼有一个便宜质量好的线下服装店可以逛,我想它应该依然是很多学生妹妹的想法,所以就有了开店的冲动。”

店主小猫告诉记者,店内的衣服会定期上新,衣服的来源就是小红书等自媒体平台,她至少隔一天就去一次,店里也有各个角度的摄像头,没有出现东西丢失的情况。“现在吸引的客源主要是大学生,大家都比较喜欢无人售货,没有店员跟着,比较自由。”

无人书店

“已开多家分店,打算一直开下去”

在熙南里,有一家无人书店,店员是躺在凳子上懒洋洋的猫掌柜。这家书店名叫一间很小的书店。在书店的玻璃门上,贴着温馨提示:“店内有猫,介意勿入,猫咪贪玩,不知轻重”“自助书店,无人管理,挠抓咬伤,概不负责”。

走进店内,这更像一个涂鸦小世界,墙壁上、书柜上,都写下了大家的美好心愿。“永远年轻 永远热泪盈眶”“给自己一些时间”……

与其说这是一家无人书店,不如说这更像是一处温馨的落脚点。熙南里的店,已经是书店主理人赵祎依在南京开的第3家无人书店了,他花了5天的时间把它打造出来,店内的很多旧书可供借阅。

赵祎依告诉现代快报记者,一开始想到开书店纯属偶然,他在老门东开了一家旅店,空出来的空间没有租出去,闲着太浪费,就利用起来了。现在书店在南京已经开了3家,虽然是无人经营的小空间,但是书店要如何活下去,也是赵祎依需要考虑的,“书店很难赚钱,我们会通过旅馆或者酒馆这种复合型的业态来支撑书店。”

未来,一间很小的书店还会出现在其他城市。他说:“我们这种无人书店模式是可以复制的,现在打算在无锡和上海也开无人书店,用其他的店铺来贴书店,让书店一直开下去。”

小药盒大补汤,这届年轻人“拼命”养生

专家提醒:注意健康的生活方式,不要盲目跟风

日前,日本知名制药企业小林制药公司的保健品被曝含有红曲成分,这一事件中有数人确认死亡。现代快报记者留意到,吃保健品已经在年轻人中成为流行。《健康管理蓝皮书:中国健康管理与健康产业发展报告No.6(2023-2024)》显示,年轻人正身体力行地成为当下养生消费主力军,国内大多数城市常住居民用于健康养生的年均花费超过1000元,18-35岁的年轻消费人群占比高达83.7%。

年轻人中,有的在网上一搜,给自己搭配保健品,每天携带小药盒,还有人直接购买商家搭配好的“小药袋”。不吃保健品的,会选择炖汤、喝中药,推拿按摩、打八段锦。“养生是为了活着。”年轻网友们调侃,平时运动量少,经常性熬夜,感觉身体越来越差,才选择各种方式“修复”自己。但专家也提醒,最好在服用之前先到医院检测自己到底缺不缺这些营养元素,不要盲目跟风。

现代快报/现代+记者 严君臣 朱鲸润

维生素、叶酸、鱼油…… 他们的包里装着“小药盒”

如今,翻开年轻人带的包包,除了手机、耳机,往往还能发现保温杯和小药盒。内部分隔的小巧盒子,只有巴掌大小,里面装的东西却是五花八门,有常见的维A、维B、维C、钙片和鱼肝油等,也有相对吃得较少的叶酸、铁片等。

年轻人聚在一起,除了时尚流行、影视娱乐,养生保健也在话题中占有一席之地。“身体没力气,可以吃点维E补补。”“最近头发掉得多,可以吃点维D。”“鱼油也不错,说是可以补脑。”说起身体的不适症状和调理的办法,很多年轻人都能说得相当内行,并分享自己的养生经验,互相发送网购保健品的链接。

家住南通的卢女士年近30岁,

经常浏览保健相关的信息,现在她每天都会吃钙片和铁片。“吃钙片是因为平时白天都在办公室,晒太阳的机会比较少,网上说可以喝点牛奶,吃点钙片补补,要不然可能会骨质疏松。”卢女士告诉现代快报记者,每天服用铁片,是因为她认为自己身体缺铁。

“其实也感觉不到什么效果,但吃了应该也不会有啥坏处,就随便吃吃。”卢女士说,她身边有不少年轻相仿的同事,也在根据自己的情况吃各种小药片,来补充微量元素。

也有的嫌麻烦,直接购买商家搭配好的“小药袋”。现代快报记者了解到,有日本商家推出了为30岁以上女性、30岁以上男性等不同群体“定制”的组合型保健品。以针对30岁以上女性的为例,每一小袋里



年轻人随身携带的小药盒

含有7种不同的保健品,包括维生素B和C、铁和叶酸、GABA和辅酶Q10、乳化型DHA和羟基酪醇等,在市场上颇受欢迎。

炖汤、中药、八段锦…… 年轻人为了养生“拼了”

有年轻人更相信传统的“食补”疗法。家住无锡的吴女士,平时空闲时就会按照网上的食谱炖补汤、泡养生茶,主打一个长期滋补。

“这两天炖的是老母鸡,还放了点山药。前两天身体‘阳了’,感觉需要吃点有营养的补补。汤里一般还能放点黄芪和枸杞,这两天没什么精力,就简单炖了下。”吴女士说,她基本不吃保健品,但常年备着各种炖汤配料,还有祛湿茶、大麦茶等。因为身体偏寒性,吴女士日常饮食比较注意,忌口也很多。



吴女士炖的汤 受访者供图

吴女士时不时会临时加班熬夜,加上工作压力大,生活节奏快,这两年明显感觉脱发变严重。“其实很多都是年轻人的通病,比如掉头发、心悸、头晕等,我身边就有不少。”吴女士告诉现代快报记者,有人还会去看中医,吃点中药对症下药。也有的会像她一样炖汤食补,比较空闲的会健健身,最近八段锦就很火。艾灸、推拿按摩,也成为许多年轻人体验的热门项目。

“老年人养生保健可能是为了延年益寿,我们养生可能是为了活着。”吴女士调侃道。

专家提醒 要看身体缺不缺,再决定补不补

那么,这样的保健养生方法,究竟能否奏效呢?4月8日,现代快报

记者采访了无锡市人民医院临床营养科主任周群燕。

据周群燕介绍,日常发现不少年轻人喜欢服用多种复合维生素片之类的保健品,“我们了解到可能有部分人群存在摄入食物营养不均衡的情况,建议服用多维片。但是我们最好在服用之前先到医院检测自己到底缺不缺这些营养元素。”

关于有些年轻人爱煲养生汤的养生方式,周群燕表示也要注意不能盲目大补。“比如说你在汤里用点枸杞、山药,一般问题不大,但是如果涉及更多中药材,那建议还是请中医把关。”

周群燕提醒年轻人切勿跟风养生。“像我们在门诊也遇到一些病人服用保健品后肝肾功能受损的,把保健品停掉后,有些人自然而然就好了。”

关于科学的养生建议,周群燕也提出了几点想法。“我们要注意健康的生活方式,那健康的生活方式首先是吃,我们建议要注意平衡膳食,也就是说你一日三餐最好定时定量,每一餐我们都要有主食,有荤菜、蔬菜,按照中国居民膳食指南2022版的话,我们推荐每天最好食用12种以上的食物,每周25种以上食物。”同时,周群燕建议大家在工作之余要抽时间每天做适量的运动,建议每天要走8000到1万步。“年轻人还要注意保持充足的睡眠、良好的心情。有好多喜欢熬夜,靠后期吃大量的保健品来弥补调养,一边熬夜一边养生,这样的方式是很不科学的。”专家表示,养生要从基础的内调开始。