

咖啡、都市与现代性： —— 对上海咖啡消费现象的文化社会学考察

敬朝晖

上海出版印刷高等专科学校信息与智能工程系，上海，200093，中国

发布日期：2026年04月14日

摘要

近年来，沪上咖啡文化蔚然成风，学界与坊间对此现象之解读却众说纷纭。一种颇为流行的观点认为，上海人嗜饮咖啡实乃职场压榨之产物，是“加班续命”之表征，透支健康而不足称道。本文试从历史溯源、文化社会学分析、健康科学研究等多个维度，对此观点予以学理层面的回应与辨析。研究发现，上海咖啡文化之形成具有深厚的历史根基，其背后蕴含着海派文化“海纳百川”之精神内核；将咖啡消费简单归结为职场压榨之结果，既忽视了咖啡作为文化符号的多元意涵，亦夸大了咖啡因对健康的负面影响。本文认为，适度的咖啡消费乃是现代人生活方式的自然选择，问题的关键在于建立科学的消费观念与健康的劳动伦理，而非对咖啡文化本身加以苛责。

关键词

上海咖啡文化；职场压榨；海派文化；健康消费；文化认同；现代性

Coffee, Urbanity and Modernity: — A Cultural Sociological Examination of Shanghai's Coffee Consumption Phenomenon

Zhaohui Jing

Department of Information and Intelligent Engineering, Shanghai Publishing and Printing College, Shanghai,
200093, China
Email: jzhui@sina.com

Abstract

In recent years, coffee culture in Shanghai has flourished, yet interpretations of this phenomenon vary widely among scholars and the public. A popular view holds that Shanghai residents' fondness for coffee is essentially a product of workplace exploitation—a manifestation of "working overtime to survive" that drains health and is hardly praiseworthy. This paper attempts to respond to and analyze this view from multiple dimensions including historical tracing, cultural sociology, and health science research. The study finds that the formation of Shanghai's coffee

culture has deep historical roots, embodying the spirit of "inclusiveness" inherent in Shanghai-style culture. Reducing coffee consumption simply to a result of workplace exploitation not only overlooks the diverse meanings of coffee as a cultural symbol but also exaggerates the negative health impacts of caffeine. This paper argues that moderate coffee consumption is a natural choice of modern lifestyle, and the key lies in establishing scientific consumption concepts and healthy work ethics, rather than criticizing coffee culture itself.

Keywords

Shanghai Coffee Culture; Workplace Exploitation; Shanghai-Style Culture; Healthy Consumption; Cultural Identity; Modernity

Copyright © 2026 by author(s) and Erytis Publishing Limited.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1. 引言

沪上咖啡之盛，已非一日。据《2025 中国城市咖啡发展报告》所载，截至 2024 年底，申城咖啡馆数量已达 9,115 家，位居全球城市之首，远超北京、深圳、广州等一线城市[1]。而截至 2025 年底，据黑峪投资发布的产业报告，该数量已增长至 10,012 家[2]，继续领跑全国。每万人拥有约 3.7 家咖啡馆，咖啡之于上海人，已然成为日常生活中不可或缺之存在。

然而，对此现象之解读，学界与坊间却存在显著分歧。一种颇为流行的观点认为，上海人之嗜饮咖啡，并非真正的地域文化特征，而是职场压榨之结果——因沪上职场竞争激烈、加班文化盛行，职场人不得不借助咖啡“加班续命”，以透支健康与生命为代价维持高强度工作。此种观点将咖啡消费与职场剥削直接挂钩，视之为“不足称道”之畸形现象。

作为一名长期关注技术与社会交叉议题的研究者，笔者对此观点不敢苟同。多年来，笔者在工程技术领域从事研究与实践工作，同时对社会文化现象保持持续关注，深知技术与生活方式之间存在着复杂而微妙的互动关系。诚然，上海职场之竞争压力确有目共睹，然将咖啡文化之繁荣简单归因于“加班续命”，不仅有失偏颇，更暴露出对上海城市文化特质之误读。本文试从历史溯源、文化社会学分析、健康科学研究等多个维度，对此观点予以学理层面的回应与辨析，以期为理解上海咖啡文化提供一个更为立体、客观的视角。

2. 历史溯源：咖啡与上海的百年因缘

2.1. 开埠以降：咖啡入沪之初

上海与咖啡之渊源，可追溯至道光年间。1844 年，即上海开埠之翌年，咖啡已现身沪上。1853 年，英租界老德记药房将咖啡当作“咳嗽药水”售卖，是为咖啡正式进入上海市民视野之始[3]。1876 年，广东人“胜仔”于虹口开设“生昌架啡馆”，后正式更名，是为上海独立咖啡馆发展之重要里程碑。

至 20 世纪 30 年代末，上海咖啡馆之数量已超越伦敦、纽约、东京，成为全球咖啡馆最多之城市。彼时，霞飞路（今淮海中路）与静安寺路（今南京西路）咖啡馆林立，成为“民国上海 CBD”之标志性景观。咖啡馆不仅是饮品消费之所，更是知识分子、文人雅士聚集交流之文化空间。20 世纪 40 年代，词人陈蝶衣主持之大中华咖啡馆，座上客多为文艺界人士，特辟专栏“咖啡座谈”，成为海派文化之重要载

体。

2.2. 海派文化之内在逻辑

海派文化之核心特质，在于“开放、创新、包容”，是“海纳百川”“实事求是”“与时俱进”之精神体现[4]。咖啡文化在上海之生根发芽，正是这种文化特质之自然产物。上海作为港口城市，历史上华洋杂处，西方文化与本土文化于此交融碰撞，形成了独特之文化生态。

值得注意的是，上海咖啡文化之形成，远早于现代意义上之“职场压榨”概念。在 20 世纪上半叶，上海咖啡馆之主要功能在于社交、休闲与文化交流，而非为加班工作提供“燃料”。此一历史事实表明，将上海咖啡文化简单归因于职场压榨，存在明显之历史虚无主义倾向。

2.3. 本雅明式的观察

德国文化批评家瓦尔特·本雅明在其名著《发达资本主义时代的抒情诗人》中，曾对 19 世纪巴黎的拱廊街与咖啡馆有过精妙之分析。他认为，咖啡馆作为“游荡者”（flâneur）之栖息之所，承载着现代都市人对自由、闲暇与审美体验之追求[5]。若以此视角观照上海之咖啡文化，或可发现，沪上咖啡馆之繁荣，与其说是“加班续命”之工具，不如说是都市人寻求精神栖息、建构生活美学之空间。

3. "职场压榨论"之逻辑辨析

3.1. 因果链条之断裂

“咖啡续命”论之核心逻辑，可概括为：上海职场竞争激烈→需要加班工作→借助咖啡提神→形成咖啡消费习惯。此一推理链条看似顺理成章，实则存在多处逻辑断裂。

首先，上海职场之竞争压力，并非沪上独有之现象。北京、深圳等一线城市之职场竞争，其激烈程度亦不亚于上海。然若“加班续命”论成立，则这些城市之咖啡消费应与上海相当。然事实并非如此——据《2025 中国城市咖啡发展报告》显示，北京咖啡馆数量约六千八百家，深圳约六千七百家，均远低于上海之 9,115 家（2024 年数据）[1]。此一事实说明，职场压力与咖啡消费之间，并非简单之因果关系。

其次，从消费场景观之，上海咖啡馆之分布呈现明显之多元化特征。既有位于 CBD 商务区、服务上班族之快捷咖啡店，亦有遍布老弄堂、服务社区居民之精品咖啡馆。后者往往于工作日下午时段客流最为旺盛，消费者多为自由职业者、退休老人、文艺青年等群体，与“加班续命”毫无关联。据本地观察，不少退休老人习惯于上午送完孙辈上学后，在邻近社区咖啡馆享受独处时光，此一现象显然无法用职场压榨来解释。

3.2. 消费动机之多元性

据《2025 中国职场咖啡消费白皮书》数据显示，一线城市白领日均咖啡消费量为一点八杯，其中七成三之受访者认为咖啡是“开启高效工作模式之钥匙”[6]。然此一数据并不能直接支持“加班续命”论，因为“高效工作”与“被迫加班”是两个截然不同之概念。

咖啡消费之动机，实乃多元而复杂：有人追求咖啡因之提神效果以提升工作效率；有人享受咖啡馆之社交氛围，将其作为商务洽谈或朋友聚会之所；有人钟情于咖啡之风味，将其视为一种生活美学；亦有人将喝咖啡作为一种身份认同之表达，通过特定之消费方式确认自身于都市文化中之位置。凡此种种，皆表明咖啡消费之动机远非“被迫加班续命”所能概括。将此等复杂多元之动机简化为单一之功能性需求，实乃对消费者主体性之忽视，亦是对咖啡文化丰富内涵之窄化。

3.3. 问题焦点之转移

需要承认者，上海职场确实存在加班文化。部分企业实行"996"工作制，部分项目组连续数月无休，日均工作十二小时以上。然将此种现象与咖啡消费直接挂钩，实则是在转移问题之焦点。职场压榨之本质，在于劳动权益保障之缺失，在于资本对劳动力之过度剥削，而非咖啡消费本身。

若真要解决职场压榨之问题，当从完善劳动法规、加强工会建设、提升劳动者议价能力等方面入手，而非简单地否定咖啡文化。将咖啡消费污名化为"透支健康"之表现，不仅无助于解决职场压榨之问题，反而可能掩盖问题之真正根源。此正如法国社会学家布尔迪厄所言："符号暴力往往通过将结构性问题个人化来实现其支配功能。"[7]将咖啡消费与职场压榨挂钩，某种程度上正是将结构性劳动问题个人化之表现。

4. 咖啡文化之多元价值

4.1. 经济价值：产业之崛起

咖啡产业已成为上海乃至全国之重要经济支柱。据《2025 中国城市咖啡发展报告》显示，2024 年中国咖啡市场规模已突破三千亿元，其中现磨咖啡市场占比持续提升[1]。上海作为"咖啡之都"，不仅拥有全国最密集之咖啡馆网络，更孕育了 Manner、Seesaw、M Stand、永璞、挪瓦咖啡等本土优质品牌，这些品牌正从上海走向全国乃至全球市场。

咖啡产业之繁荣，亦带动了上下游产业链之发展，包括咖啡豆种植、烘焙加工、设备制造、物流配送等多个环节。云南咖啡豆因上海咖啡文化之兴起而获得新的发展机遇，形成了"新消费扩大内需、带动产业升级"之良性循环。此一经济价值之创造，显然与"职场压榨"无关。

4.2. 社会价值：第三空间之构建

美国社会学家雷·奥登伯格于其著作《伟大的好所在》中提出"第三空间"之概念，认为家庭是第一空间，工作场所是第二空间，而咖啡馆、图书馆等公共休闲场所则是第三空间。第三空间对于城市居民之社交生活、心理健康与社区凝聚力，具有不可忽视之意义[8]。

上海之咖啡馆，正是典型之第三空间。于此，人们可以暂时逃离工作之压力与家庭之琐事，享受独处之宁静或与他人交流之乐趣。咖啡馆之开放性与包容性，使其成为不同阶层、不同背景人群交汇融合之所，促进了城市社会之多元共生。德国哲学家哈贝马斯所言之"公共领域"，在某种意义上正是于咖啡馆等第三空间中得以孕育与生长[9]。此种社会价值之创造，同样不能用"职场压榨"来解释。

4.3. 文化价值：身份认同与生活方式

咖啡不仅是一种饮品，更是一种文化符号，承载着社会身份、生活方式与价值观念之表达。法国社会学家让·鲍德里亚于其名著《消费社会》中指出："消费是个体在符号系统中确立自身位置的过程，物品的消费首先是对符号的消费。"[10]在上海，喝咖啡已成为一种"有腔调"之生活方式，是海派文化精致、时尚、国际化特质之具体体现。

从身份认同之角度观之，咖啡消费是个体确认自身于都市文化中位置之重要方式。选择手冲咖啡，代表对精致生活之追求；习惯外带美式咖啡，象征着快节奏之都市生活方式；而光顾独立精品咖啡馆，则可能意味着对主流消费文化之疏离与反叛。凡此种种复杂之文化意涵，远远超出了"续命"之功能性范畴。正如英国社会学家吉登斯所言："在现代性条件下，自我认同成为一种反思性工程。"[11]咖啡消费，正是都市人建构自我认同之一种方式。

5. 健康视角下之咖啡消费

5.1. 科学研究之发现

关于咖啡对健康之影响, 科学研究已积累了大量证据。哈佛大学公共卫生学院之研究指出, 适量饮用咖啡与降低某些疾病风险有关, 包括 2 型糖尿病、帕金森病、阿尔茨海默病、肝癌等。《新英格兰医学杂志》发表之研究表明, 每天饮用三至四杯咖啡与卒中风险较低相关。

2025 年, 哈佛大学公共卫生学院于美国营养学会年会上发布之研究进一步指出, 适量摄入咖啡因, 尤其是饮用咖啡, 与实现"健康老龄化"之间存在显著关联。该研究历时三十年追踪了逾四万七千名女性护士之健康数据, 发现每天摄入约二点五杯咖啡(约二百毫克咖啡因)之人群, 老年阶段保持健康之概率比摄入极少者高出百分之十三[12]。

5.2. 适量饮用之标准

欧洲食品安全局建议, 健康成人每日咖啡因摄入量不应超过四百毫克, 孕妇需控制在二百毫克以内[13]。这些标准对应之咖啡饮用量约为每天三至五杯。

需要强调者, "适量"是关键。过量摄入咖啡因确实可能带来健康风险, 包括失眠、焦虑、心悸、消化系统问题等。然此一风险主要源于"过量"而非"饮用"本身。将适量饮用咖啡等同于"透支健康", 是对科学证据之误读。

5.3. "咖啡依赖"之再审视

有研究指出, 约一成二之职场人存在"咖啡依赖症", 表现为戒断后出现头痛、注意力涣散等症状。然"依赖"一词之使用需要谨慎。咖啡因确实具有一定之成瘾性, 然此种成瘾性远低于尼古丁、酒精等物质, 且戒断症状通常轻微而短暂。

更重要者, "咖啡依赖"与"职场压榨"之间并无必然联系。一个人可能因为喜欢咖啡之风味而形成饮用习惯, 亦可能因为享受咖啡馆之氛围而频繁光顾。将此等正常之消费习惯贴上"依赖"之标签, 并进而与"职场压榨"挂钩, 是一种过度病理化之倾向。正如法国哲学家福柯所揭示者, 现代社会往往通过"医学化"之话语将正常行为病理化, 从而实现对个体之规训与控制[14]。

6. 余论

通过对上海咖啡文化之历史溯源、职场压榨与咖啡消费之关联性分析、咖啡文化之多元价值以及健康视角下之审视, 本文得出以下几点认识。

其一, 上海咖啡文化之形成具有深厚之历史根基, 远早于现代意义上之"职场压榨"概念。将其简单归因于职场压榨, 既不符合历史事实, 亦忽视了海派文化开放包容之内在特质。

其二, 职场压榨与咖啡消费之间不存在简单之因果关系。上海咖啡消费之动机是多元复杂之, 包括工作效率提升、社交需求、风味享受、身份认同等多个维度。将这一切简化为"加班续命", 是对消费者主体性之忽视和对咖啡文化丰富内涵之窄化。

其三, 咖啡文化具有显著之经济价值、社会价值与文化价值。它不仅是一个千亿级产业之重要组成部分, 亦是城市第三空间之关键载体, 更是都市人身份认同与生活方式表达之重要方式。

其四, 科学研究表明, 适量饮用咖啡对健康有益而非有害。将咖啡消费等同于"透支健康", 是对科学证据之误读与夸大。

当然, 本文并非要为职场压榨辩护, 亦非要鼓励无节制之咖啡消费。职场压榨确实是一个需要关注之社会问题, 然其与咖啡消费是两个不同层面之议题。解决职场压榨之问题, 当从完善劳动制度、保障劳动者权益入手, 而非将矛头指向咖啡文化。

同时，吾人亦应当倡导科学之咖啡消费观念：适量饮用、因人而异、注意饮用时间与方式。对于确实存在咖啡因敏感或健康问题之人群，应当根据自身情况调整饮用习惯。

总之，上海咖啡文化是一种复杂之社会文化现象，它既有历史之传承，亦有现实之创新；既有经济之驱动，亦有文化之引领；既有功能性之需求，亦有审美性之追求。将这样一种丰富多元之文化现象简化为“职场压榨之结果”，不仅是对上海咖啡文化之误读，亦是对都市生活方式之片面理解。吾人当以更加开放、包容、理性之态度，去认识与欣赏这一独特之城市文化景观。

最后，借用法国作家普鲁斯特于《追忆似水年华》中之名言作结[15]：“真正的发现之旅不在于寻找新的风景，而在于拥有新的眼睛。”愿吾人皆能以新的眼睛，重新审视身边之日常，于平凡之咖啡香气中，发现都市生活之丰富与美好。

参考文献

- [1] 世界中餐业联合会, 黑峪投资. 2025 中国城市咖啡发展报告[R]. 上海: 上海交通大学出版社, 2025.
- [2] 黑峪投资. 中国咖啡产业报告-2025[R]. 北京, 2026-01-02.
- [3] 孙莺. 咖啡文录[M]. 上海: 上海大学出版社, 2020.
- [4] 徐锦江. 思考海派文化的十个维度[N]. 旅游时报, 2024-12-03(12).
- [5] 本雅明, 瓦尔特. 发达资本主义时代的抒情诗人[M]. 张旭东, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2012.
- [6] CBNDData. 2025 上海咖啡消费趋势报告[R]. 上海, 2025.
- [7] 布尔迪厄, 皮埃尔. 实践感[M]. 蒋梓骅, 译. 南京: 译林出版社, 2003.
- [8] 奥登伯格, 雷. 伟大的好所在: 咖啡馆、书店、酒吧、美发沙龙与社区中心[M]. 赖彦如, 译. 台北: 行人出版社, 2023.
- [9] 哈贝马斯, 尤尔根. 公共领域的结构转型[M]. 曹卫东, 等译. 上海: 学林出版社, 1999.
- [10] 鲍德里亚, 让. 消费社会[M]. 刘成富, 全志钢, 译. 南京: 南京大学出版社, 2001.
- [11] 吉登斯, 安东尼. 现代性与自我认同[M]. 赵旭东, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1998.
- [12] Harvard T.H. Chan School of Public Health. Caffeine and Healthy Aging Study[R]. Boston: Harvard University, 2025.
- [13] European Food Safety Authority. Scientific Opinion on the Safety of Caffeine[S]. Parma: EFSA, 2015.
- [14] 福柯, 米歇尔. 规训与惩罚[M]. 刘北成, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2003.
- [15] 普鲁斯特, 马塞尔. 追忆似水年华[M]. 李恒基, 等译. 南京: 译林出版社, 1989.