

百年大党  
阿拉说  
变化

百年大党  
阿拉说  
变化

## 与上海的“一江一河”合影，你会选哪里？

**王兴国**  
苏州河步廊是我的最爱，北外滩未来可期

我叫王兴国，今年61岁。30多年前，我在苏州河旁的江西北路天潼路路口开了家花店，选址这里是我作出的最正确的决定。

提起苏州河的变化，大家说得最多的便是近十年

间的河道治理与城市更新。原本臭气熏天的河水如今清透碧绿，推开窗户，远眺“浦东三件套”，近观苏州河步廊。这两年政府着手修整附近道路，楼下的步廊成了散步的好地方，我出去送完货就喜欢到这里走走，平时还有很多新婚夫妇来拍婚纱照，也给我带来了不少生意。

我想和这条新建的苏州河步廊拍张照片，都说上海改革开放看浦东，商业发展看黄浦，我觉得未来上海还得看我们北外滩。

**臧洋飞**  
西岸是我的工作阵地，也是梦开始的地方

我叫臧洋飞，今年31岁，负责滨江西岸的科创产业生态营造。还记得2015年第一次来到滨江徐汇段，我和同学来油罐艺术中心看展，当场就被这些原汁原味的工业遗存吸引了，没想到毕业后真的能如愿参与

西岸的改建工程。2017年时，黄浦江沿岸45公里长的滨江岸线需要贯通，我负责其中1.5公里。我和团队花了500多天完成了细致到一草一木的设计规划。从一片滩涂，到如今的文化传媒港。

现在，我想和我身后的两幢高楼合影，这里是西岸智塔，是我的工作阵地。从这里出发，世界人工智能大会扎根于此，未来滨江西岸还将引入更多科创企业，为上海注入科创新动力。

## 文化大戏处处可赏，“城市大戏”人人登台

**黄豆豆**  
把最好的舞蹈作品献给所有的观众

我是黄豆豆，今年44岁。我觉得我们上海的舞蹈界有很好的传统，那就是通过非常多的创作和演出，把对祖国的情感、对中国共产党的歌颂，传递给广大

观众。比如说上海有《白毛女》这样的作品，有后来我演出的《闪闪的红星》，也包括上海芭蕾舞团今年推出的《宝塔山》。大家一心想把最好的舞蹈作品献给这座城市，献给所有的观众。

我觉得，新时代要求广大文艺工作者既要上得了一流的剧场，也要扎根得下基层的舞台。我也会一直努力，为优秀的文艺作品贡献自己的一份力量。

**曹可凡**  
上海的城市文化就像土壤，让艺术的种子生根发芽

我是主持人曹可凡，今年58岁。谈到上海文化，有一个非常显著的特点就是海纳百川。可以看到，在各个不同的领域都有一些经典的作品诞生。比如说杂技剧

《战上海》，比如说舞剧《永不消逝的电波》等。在文学上，无论是王安忆的《长恨歌》，还是金宇澄的《繁花》，都站在城市的角度来剖析上海的文化脉络。

这些年我们看到的很多作品，其实他们的创作者原籍都不是上海，所以实际上，城市文化对他们来说更像起到了土壤的作用，让所有关于艺术的种子能够在这个土壤里慢慢地生根发芽，长成一棵参天大树。

## 从家入手，聊聊“住”的变化，说说对美好生活的向往

**王励勤**  
城市的发展为年轻人提供了更好的条件

我是乒乓奥运冠军、上海市体育局竞体处处长王励勤，今年43岁。作为一个上海人，我对城市的变化感同身受。这些年伴随着中国的发展，上海这座城市也有

很大的提升。举个例子，我小时候刚刚开始打球的时候，是在区里业余体校的一个防空洞里训练的。一直到2000年，才真正拥有了属于我们的专业乒乓球馆。

在这个时代，我们的社会发展得越来越好，新一代的年轻人能够享受到越来越好的生活条件，这也给大家在各自领域取得优异的成绩奠定了一个良好的基础。

**叶敏军**  
旧改消息一出，我马上签了字，期待改造后的工人新村

我是叶敏军，今年62岁，我出生在曹杨一村。记得那是1952年，生活条件很艰苦，曹杨一村是全国首个工人新村，顾名思义，就是为了解决工人的住房问题，首批住户都是沪西各工厂的劳动模范和先进工作者。

我的父母是麻袋厂的劳模，所以有幸住进来了。要知道过去棚户区的居住条件是很苦的，比如有住市中心的亲戚，他们每天早上要倒马桶，晚上要生煤炉。住在工人新村没这些烦恼，有抽水马桶，还通了煤气。但日子久了，渐渐也跟不上时代了。

这次旧改的消息一出来，我马上就签字同意。改建以后，厨卫合用会变成独家独用，老化的房屋木质结构也会更新。太期待改建完成后的工人新村了，我过去的回忆在这里，美好的未来也将在这里延续！

## 四通八达的地铁网络，已成出行的不二之选

**李平**  
上海轨交1号线开通时，大家都激动得两眼放光

我是李平，生于1957年，今年64岁，平时的爱好就是收藏与地铁相关的物件。比如我有一张1993年上海轨交1号线开通当天的线路图，印象深刻的是，那时候线路图要1元钱。直到现在，我都后悔没有

多买一张，这是很珍贵的城市记忆啊！我们可以从这张线路图上看到，轨交1号线刚开通时，运营的区段只有徐家汇站到锦江乐园站。现在呢？上海地铁的网络已经像蜘蛛网一样了，有多少条线路都很难一下子说清。

还记得轨交1号线试运营第一天，我有幸成为乘客，列车一开起来，大家都激动得两眼放光。我觉得，上海地铁就像伴随着城市建设和发展所诞生的风景线，看到列车飞驰，就让人想到城市发展的速度，想到上海这几十年来，我就会感到十分自豪。

**赵宸**  
在地铁这个城市窗口，展示我们的好客与友善

我叫赵宸，今年33岁，日常工作结束下班后，我会去上海轨交2号线南京东路站当志愿者。现在上海的轨交网络越来越发达了，很多初来乍

到的游客不知道该怎么走。比如地铁站那么多出口，从几号口出去是哪里？或者几号线换几号线能去哪里？很多游客一脸茫然，这时候就需要志愿者来帮忙了。

我在南京东路站当了6年志愿者，主要的工作就是答疑和指路。我是一名党员，为人民服务是应该的。尤其在地铁站这个上海城市的窗口，要展示我们的好客与友善。一周两次的志愿服务没有那么辛苦，在这过程中我受到很多肯定与感谢，让我感到很值得。

## 开启舌尖之旅，在这里，美食已不单是味觉体验

**陆为**  
享受美食，更享受记录生活的乐趣

我叫陆为，今年28岁，是一位手账制作者。上海不仅是美食之都，更有一种美食的氛围。同过去相比，你能在上海的大街小巷看到更多特色小店，美食的味

道与小店的环境都让你能以一种特别放松的状态去享受生活。

在上海，美食已不单是味觉的体验，更多的是兼顾了一种视觉上的感受，让你有拍照分享到社交媒体上的冲动。我自己平时会做一些手账，把一些尝过的美食画下来，分享到朋友圈以后，点赞的人特别多。

美食不仅是舌尖上的体验，也是记录生活的素材。从吃到画，这种变化让我有了更多的表达空间。

**秦超**  
只要下载几个App，你就可以在上海品尝到全世界的美食

我叫秦超，今年36岁，是个旅游达人。在上海，你会发现许多实惠的美食，和过去相比，最大的变化是消费体验，上海现在在互联网非常发达，只要下载几个App软件，你就可以在上海品尝到全世界的美食。

我去过很多国家，品尝过很多城市的美食，但和上海比起来，很多国外美食的性价比非常低，上海可以说是一个美食的天堂。我还记得在美国西海岸旅游的时候，有一次和朋友一起叫外卖，我们只点了4个家常菜，结果外卖费和餐费合计要人民币800元。

在国外，风景再美，也比不上一口家乡的美食，毕竟中国人以吃为主。现在回到国内，在上海，有那么多美食可以选择，而且价格非常实惠，消费体验又好，这是非常幸福的一件事。

## 足不出“沪”，买遍全球，没有买卖就没有 Shanghai

**陆静毅**  
价格更实惠，商品更优质，感觉每天都有新的“种草”对象

我叫陆静毅，今年25岁，被“种草”成功与否实际上取决于自己的钱包的厚度。不过说起“种草”，我最近看上了一款草编包，想和朋友们一起外出野餐时用，很有夏天的气息，也想追逐一下当季的潮流。

上海在我的心目中就是一个“买买买”的城市。我非常喜欢和朋友一起去逛各种夜市，逛夜市的快乐就是我们上海人说的“轧闹猛”。如果去一些高级商圈，你需要特别注意一下自己的打扮，但是去夜市的话，就可以穿得轻松随意。大家一起交谈，买些小食和饮料，听听音乐，看一场露天电影都是很好的选择。

现在还有“五五购物节”“六六夜生活节”，在各种各样的促销活动中，我们能以实惠的价格买到优质的商品，感觉每天都有新的“种草”对象。

**忻颖**  
我觉得上海是最好买的城市，没有之一

我叫忻颖，今年37岁，是一名生活区的博主。自从开始在网络上与大家分享我的家居软装，我便误打误撞地开启了以“种草”为职业的道路，现在在一些社交媒体上已经有15万粉丝了。我会将买到的宝藏好物、小众设计师品牌，甚至

穿搭心得在网络上分享给大家，希望大家从中获得一些灵感。

我是一个土生土长的上海人，近几年上海越来越多的店铺开始有自己的设计和软装风格，非常多的新锐设计师扎根上海，改造老建筑，让大家看到了新旧结合的产物，发展出了自己的特色。

我觉得上海是最好买的城市，没有之一。在上海的买手店里，你能看到很多还没有完全引进到国内的品牌，品类丰富。就国内实体店购物而言，上海无疑是体验最好的城市。

观景

看戏

安居

畅行

赏味

嗨购

方便快捷，丰富时尚，生活在上海，很开心

我的回忆在这里，美好的未来也将在这里延续