

民生调查

有音乐潮,背后更有精彩故事
上海的夜,有夜跑者,有烟火气,有书卷香,

夜生活造梦师魔都创夜



在INS新乐园可以感受到不同风格的音乐



在TANGO音乐飞轮,骑手们跟随音乐节奏蹬踏,挥汗如水

关山行 (INS新乐园联合创始人)

INS新乐园坐落于世界级商圈淮海中路。这座6层高、总面积约20000平方米的娱乐综合体,正悄然重塑年轻人对“夜生活”的定义。90后关山行是INS新乐园的联合创始人,也是一名资深“夜猫子”和音乐爱好者。2023年6月18日,INS新乐园在上海落地,以一站式娱乐体的逻辑,融合电竞、音乐、社交、演艺、餐饮等多种业态,迅速成为都市夜生活的新地标。两年来,INS搭起了一座“大人游乐园”。有人周末花几小时坐高铁专程来蹦迪,有人回回行李箱都不放直奔这里,更多的人则在这里找到了“快乐老家”,释放学业的迷茫、上班的

打造一座“大人游乐园”

压力,在音乐与摇摆中安排一场“自我疗愈”。“前几天有人在社交媒体上发帖,说上海有四大乐园,迪士尼、乐高、哈利·波特和INS新乐园。这里面,INS是唯一在晚上开园且必须年满18岁才能进的乐园。”关山行说,18岁到28岁的年轻人占INS玩家总数的50%,免签政策之后,来到这的外国游客也更多了。和传统的酒吧、夜店不同,INS新乐园的核心亮点之一是它的通票模式。玩家购买通票,畅游场内多个风格迥异的音乐空间。“通票的形式很像你去音乐节买一张门票,一晚上尽情享受音乐带来的快乐。不同的是,在INS,365天

都能参加音乐节。”关山行告诉记者,最近团队正在尝试一种新玩法,在INS的运营中加入更多游戏思维,就像手机游戏每个月都会更新版本,INS新乐园每45天也会更换一个版本,给整栋楼换主题、换“皮肤”、换玩法,引入游戏中的NPC(non-player character,非玩家角色)。在关山行的描述中,INS用“造梦”的方式,为当代年轻人打造了一座“精神乐园”。“梦境大多是发生在晚上的,同时大部分的梦不会重复,也不会连续。作为‘夜生活造梦师’,我希望可以向玩家提供新鲜有趣的体验,就和‘梦’一样,每晚都有不同的场景、不同的搭子、不同的音乐、不同的节目。不仅要年轻人的快乐供应者,还要打造一种更好玩的夜间生活方式。”

夏玉杰 (无障碍酒馆“无碍理想”创始人)

“无碍理想”,是全国首家残障者友好的无障碍酒馆。作为创始人,夏玉杰在今年的“六六夜生活节”上,成了“夜生活造梦师”。“我的主业其实是律师。中学时因为一次医疗事故,左手失去功能,所以我始终关注无障碍领域,希望为残障人士做些什么。”“残障人士的需求和普通人的需求是相通的,有需求就应该有供给。”带着这样的想法,去年“520”,“无碍理想”小酒馆诞生了。它隐于“FICS新华365”园区一隅,和谐地融入社区日常,吸引着来自上海乃至全国的顾客。在这里,“无碍”两个字被发挥到了极致。

让残障人士更洒脱自由

酒馆前门的地面用平缓的斜坡代替台阶,大门特意加宽到1.1米,方便轮椅使用者进出,同时选用折叠推拉门,肢体障碍者也能单手操作。一进入酒馆,一幅按比例缩小的盲文版室内布局图方便视障人士了解室内格局。店内还挂着画有手语指示图的白板,方便大家与听障人士简单沟通。所有桌子都被磨成圆角,能很大程度上避免盲人伙伴在行动中被磕碰。高低组合的吧台,高度可以从120cm调节到80cm,坐轮椅的小伙伴也能倚靠在此,轻松喝一杯。这些硬件上的“无碍”,扫除了残障人士入店的障碍。如今,每天傍晚,都有不少人相聚于

此。他们或选择一杯精酿啤酒,或手捧一杯康普茶,可以谈天说地,也能用肢体语言交流,可以弹吉他唱歌,也能玩手语狼人杀,或者参与一场公益活动……住在附近的轮椅使用者小米早先是店里的常客,后来变成了活动主理人之一。通过盲文工作坊知道酒馆信息的盲人朋友出地铁站后由主理人接至店内,甚至有住在奉贤的“轮友”开两个小时的车过来喝酒,再找代驾回去。“无碍理想”开了一年多,已成为残障人士的另一个家。作为“无碍理想”的创始人,夏玉杰通过这场域汇聚了更多志同道合的人,一同为残障人士的夜晚带来更多色彩、更多声音和更多可能。“希望从一杯夜晚的酒开始,‘无碍理想’能让更多人做到洒脱自由,感受开放与融合。”

韦笑 (TANGO音乐飞轮创始人)

镭射灯在天花板划出猩红与钴蓝的光轨,舞台上的年轻DJ站在混音台后,指尖如蝶翼般翻飞。动感十足的音乐震动着每个人的胸腔,仿佛裹挟着灼热的气流,将整个空间煮沸。台下几十辆动感单车整齐排列,骑手们跟随节奏疯狂蹬踏,汗水在炫彩光束中挥洒。这是晚上8时的TANGO音乐飞轮现场。不同于传统健身房的跑步撸铁,抛却枯燥单调的机械运动,淮海路上的白领脱下套装,换上轻薄的运动服,在幻彩灯光和动感音乐中,走进这座“音乐飞轮”。他们所期待的不仅是运动减脂、塑形修身,更是在派对氛围中释放压力,在快乐蹦迪中结交朋友。

用“派对”取代课程概念

“白天为了生存,晚上才是生活。”作为TANGO音乐飞轮的创始人,韦笑这样诠释着当代人的夜生活哲学。“我们的课程主要安排在中午和晚上,每节课大约45分钟。骑手可以选择自己喜欢的DJ,跟着他一起上课。”韦笑说,TANGO音乐飞轮以“派对”取代课程的概念,邀请潮流音乐人、职业舞者、夜店DJ等来做主理人,让运动不再单调乏味。“爆裂音乐人”松浩,毕业于伯克利音乐学院和新英格兰音乐学院,是全网最“斜杠”的音乐创作人;“倔强美人鱼”皮丽,集主持、模特、舞蹈、运动全能于一身……在TANGO音乐飞轮,这些带领骑手们挥汗如雨的年轻人不叫“教练”更不

叫“老师”,而是被称作“音乐骑行派对主理人”。“除了要有扎实的动感单车专业度,更重要的是能够调动氛围,带动全场一起嗨。”韦笑说,这些95后甚至00后主理人堪称全员“E人”,他们不会在“派对”中高呼“加油”和“坚持”,而是在45分钟时间里挑选别具风格的音乐,安排两三个游戏,带领大家一起快乐骑行。夜间课程结束后,很多人会留下来在吧台区域喝一杯。“遇到节假日或者会员生日,我们也会组织一些主题派对。”韦笑告诉记者,前段时间,他们把动感单车搬到了INS新乐园,在更加专业的蹦迪环境里玩了10天的快闪。从杭州、深圳、广州到上海,从大厂“打工”到“夜生活造梦师”,80后韦笑说,希望更多人能在夜晚充分释放压力,让健康的夜生活成为一种生活方式。

本报记者 张钰芸

当暮色浸染街巷,夜上海正悄悄苏醒。黄浦江边的夜风,吹来夜市蒸腾的烟火气;重金属音乐的鼓点,震颤着酒吧里的空气。滨江步道上,夜跑者踩着运动鞋与地面碰撞出有节奏的声响,仿佛与这座城市一同脉动。延长开放至夜间的书店里,坐满了前来夜读的市民与游客,手指在书页间轻轻摩挲,任时光悄然流逝。上海的夜,是奔跑者挥洒的汗水,是夜市里升腾的烟火,是书页间流淌的诗意,也是酒吧中迸发的激情。这座不夜城,用多元的姿态,包容着每一个灵魂在夜色中的独特绽放。也许你想知道,是谁点亮了城市夜晚?2025上海夜生活节推出了5位“夜生活造梦师”,让我们走近其中3位,聊一聊魔都创“夜”故事。



坐轮椅者使用「无碍理想」里的桌子可以调节高度,方便

记者手记

上海素有“不夜城”之称,夜间活跃度多年位居全国城市首位。今年6月发布的“2025中国城市夜经济指数”显示,2024年上海的夜间活跃出行人次403万,酒吧数量2906家,夜间灯光覆盖上海75%的面积,全年上映夜场电影26.49万场,夜间公交活跃范围1975平方公里。上海丰富多彩的夜间经济消费内容,以及文旅商体展融合的夜间消费文化特色,与这座城市源远流长的夜生活气质相得益彰,成为城市“软实力”的一种表现。如今,“愈夜愈美丽”,不仅是一首歌名,更是提振消费重要抓手的写照。根据2024年商务部发布的《城市居民消费习惯调查报告》,中国城市60%的消费发生在夜间。近年来,上海持续出台多项鼓励夜间经济融合创新的政策举措。从在全国首创夜间区长

和夜生活首席执行官制度,到推出一批点亮城市生活的“夜生活造梦师”,这些都成了上海夜间经济蓬勃发展、不断创新的内生动力。在INS新乐园,90后联合创始人关山行带着00后酒吧主理人,一同打造“这个星球上最快乐的夜晚”;在“无碍理想”,夏玉杰想为所有人点亮一盏灯,即便长夜漫漫,爱与包容也会在这座城市里闪耀;韦笑则将运动视作生命的保鲜剂,在每一个属于自己的夜晚,用运动疗愈身心。魔都的精致夜生活,围绕夜购、夜食、夜秀、夜娱、夜游、夜动、夜读等多个维度,玩转城市夜间消费新场景。当“夜上海”成为一种时髦的生活方式,这里的每一个夜晚都会成为值得铭记的美好时光。