

2026上海豫园灯会1月26日亮灯,为期36天

从豫园到外滩 一路看灯过大年

“来大豫园过上海年”,2026上海豫园灯会1月26日亮灯。这场持续36天的海派年味盛宴,将首次实现豫园、古城公园、方浜中路、福佑路、BFC外滩金融中心、外滩“六区一体”的格局升级,串联起“历史、现代、未来”的光影叙事带,成为上海过年必打卡的温情地标。

六大主题灯区

本届灯会在空间布局和主题内容方面都有升级。核心亮点在于灯会从豫园民俗艺术灯区,扩展至覆盖大豫园片区的六大主题灯区,形成一条从豫园延伸至BFC外滩金融中心的连贯观灯动线。

作为核心亮点,豫园民俗艺术灯区延续文化主题。其中,豫园民俗艺术灯区推出“山海奇豫记”第四季《旷野篇》(分时段凭票入场)将于1月26日率先点亮,以非遗灯彩技艺,融合数智光影艺术,呈现一场文化与科技的视觉盛宴。“以梦为马,旷野生花”的主题,表达人生是“旷野”而非“轨道”,鼓励人们在变化无常的世界中,如骏马般踏实努力,在山海间勇敢逐梦,把梦想变成美好现实。

踏入“福禄之门”,鎏金走马灯转得热闹,镂空雕花映着暖光,“胡光流转,万象呈祥”的年味扑面而来;凝晖路上,“舞马踏福”灯组凌空飞驰,三段主题藏着三重人生意境;中心广

场六匹骏马灯组“骏驰九州,步步生花”、银杏树下“事事如意”灯组,满满都是新春祝福。文昌街的灯组提取敦煌、洛阳博物馆的馆藏元素,古色古香;九曲桥畔更绝,湖面化作星海,其间分布着二十八星宿,现实与传说交织,伸手仿佛能触到东方美学的浪漫。看完还能逛逛旧校场路年味市集,挑年货、尝美食、买上海礼物……特别提醒,豫园民俗艺术灯区2月16日除夕不亮灯。

另外五大灯区全部免费开放,每一处都有专属味道,性价比拉满——

BFC外滩金融中心首次以风尚潮流灯区焕彩开场,将联合泡泡玛特打造新春游园会,可爱的IP一起换上马年点金奔腾新装扮,在外滩向游人送上新春祝福;福佑路灯区“流光巷陌,烟火福佑”,满是温暖;方浜中路灯区“万家灯火,方浜往事”,带你重温老上海的记忆;古城公园灯区“阖家团圆,古城年味”,处处洋溢团圆气息;外滩灯区“璀璨江岸,外滩华章”,尽显现代都市风华。

互动玩法吸睛

2026豫园灯会不仅空间扩容,更营造出一站式海派新春体验。每天傍晚,豫园民俗艺术灯区中心广场的“马力全开·亮灯仪式”,在鼓乐齐鸣中点燃新春热情。“一马当先·节庆巡游”每日在大豫园不同区域流动上演。

高跷木偶、NPC演艺不定时上演,“天官赐福”“财神送宝”等主题场景次第展开。每天还有多场“以梦为马·定点演艺”,江南舞韵、戏腔雅乐、皮影光影与非遗高跷轮番登场,让游客大饱眼福。

2月1日,BFC风尚潮流灯区将联动五大灯区,举办新春亮灯光影传递仪式,点亮黄浦外滩。随着鼓乐齐鸣,BFC北区广场的泡泡玛特宫灯旋转木马装置将逐点亮,唤醒新年福运与活力。灯会期间,“马上有爱·Pony巡游”将携满载爱意的玫瑰迷你小马穿梭BFC全场,传递温馨祝福。“非遗高跷木偶巡游”以灵动身姿串联传统与节庆氛围。“走马生花·年味互动”将与游客不期而遇,NPC游走其间派发好运彩蛋,送上吉祥祝愿。“外滩有戏 天马行空”戏台演艺环节将带来“马戏福乐”系列表演。国乐演奏、非遗皮影戏连接古今,寓意开拓向前。

豫园商城和BFC外滩金融中心还将携手小红书,在灯会场景中创新打造“抓马游乐场”。璀璨灯海间,游客可在四大场景中感受新春潮流体验,参与游戏即可赚取“福福币”,100%能兑换惊喜好礼。

票根权益给力

本届灯会不只是文化盛宴,更是一站式年味消费平台,市集、文创、美食、品牌联动,

还有超给力的票根权益,让市民游客逛得尽兴、买得开心、吃得满足!

豫园旧校场路年味市集以热闹的节庆场景与丰富的消费选择,营造承载传统年俗与现代生活气息的街区氛围。BFC外滩枫径带来一系列喜庆欢腾的年味市集,“放轻松手作艺术节”新春版将以“开新”为主题,呈现一个鲜活有趣的新春欢聚场域。

市民游客可以走进绿波廊、南翔馒头店、松鹤楼、松月楼等老字号,品尝新岁新品美馔。BFC外滩金融中心汇聚了从经典本帮菜到创意融合菜、再到环球风味的多元餐厅,轻松满足全家老少不同口味。

今年豫园灯会的票根可以当“钱”花,一票可畅享价值600元的八大超值权益,包括价值60元的BFC外滩金融中心4小时免费停车、100元超值买黄金券、上海城隍庙定制福牌等。

2026年上海豫园灯会以空间扩容、内容创新、体验升级、消费联动为抓手,打造一场辐射范围更广、文化内涵更深厚、互动体验更丰富、经济拉动效应更显著的大型城市节庆活动。活动不仅能营造浓郁的海派年味,更将成为推动文旅商体深度融合、激发节日经济活力的重要载体,为上海国际消费中心城市建设与城市软实力提升注入新的动力。

本报记者 杨玉红

华漕镇霁月湾社区长者食堂

不只三餐 待一整天都开心



中午时分,位于闵行区华漕镇园堂路355弄的霁月湾社区长者食堂里饭香四溢、暖意融融。镌刻岁月变迁的“时光印记”墙前,几位老人驻足凝望,不时轻声交流着往事;宽敞明亮的就餐区,老人一边品尝可口饭菜,一边闲话家常;雅致温馨的包间里,歌声、笑声与蛋糕的甜香交织在一起……开业不到四个月,这个食堂已成为融合社交、文化与健康关怀的社区“幸福会客厅”。



食堂为老人办集体生日会

智慧适老 美味共享

11时刚过,食堂自助选餐区已排起长队。色泽红亮的稻草扎肉、饱满的盐水大虾、本帮酱鸭、熏鱼……二十多道菜香气扑鼻。“我们采用红外线扫描智能收银系统,实现‘一菜一价、按克取餐’,既精准计费,又能从源头减少浪费。”食堂负责人邢利国介绍。会员系统能生成营养报告,子女远程绑定父母账户后,可随时了解他们的饮食情况。“我有高血压,看看报告就知道该注意什么,很方便。”于阿姨说,“食堂‘明厨亮灶’,从备菜到烹制,全程透明,我们吃得也安心。”李大爷和老伴点了5个菜,花费30元不到,“扎肉肥而不腻,蔬菜清爽可口,吃多少取多少,一次可以吃到多个菜品,很实惠……”

考虑到老年人的需求,食堂特别设置适老化爱心专座,椅子可旋转,桌边配有起身扶手,提供辅助餐具。60岁以上老人除享受政府补贴外,还可以选择12元或15元的套餐。食堂根据不同人群需求“分时段调口味”:10:30—11:30以少油少盐的本帮菜为主,适应老年居民口味;11:30—12:30补充川菜、湘菜等,照顾上班族需求。此外,每天还额外推出一款2元特价菜。

食堂成立了膳食委员会,由1名工作人员和5名志愿者组成,专门收集居民反馈,优化服务。“之前提过餐盘加热慢,食堂很快就换成了水加温设备,效果更好。”赵阿姨说。每晚7时前,菜单公布群会预告次日菜品,支持包间预订,也可团购年夜饭和熏鱼、走油肉等特色菜。

空间延展 温情相伴

非就餐时段,食堂“变身”为公益文化活动空间。门口的“食光角”展出来自安徽等地的特色农副产品,由老人提议引入,支持订购并享受3公里内免费配送;转角处的“老友纪”咖啡吧,其名源自地名“纪王”,又呼应“前湾老友记,幸福生活老有劲”的主题,提供亲民价位的饮品糕点,成为老人闲暇小聚的新选择。

“……未来的日子每个梦想都实现,唱首祝福歌,我们相亲又相爱……”12时许,包间里传来欢快的歌声。7位银发老人围坐桌边,手捧花茶,跟着工作人员哼唱,桌上摆着食堂特制的蛋糕。这是食堂定期为老人举办的集体生日会。“能和老姐妹一起热热闹闹过生日,特别开心。”赵阿姨笑着说。

“除了生日会,我们还会结合二十四节气

开展美食制作、健康讲座等,为老人送上相应的小礼物。”邢利国表示。

医养一体 乐享生活

食堂和一门之隔的霁月湾综合为老服务中心共同构建起“15分钟养老服务圈”。服务中心代际融合区、茶饮区宽敞明亮;智能康养区的智能检测设备可快速测量血压、血脂等;运动区则提供足底按摩和训练腰背力量的设备;“时光唱吧”预约火爆;艾灸理疗、AI舌诊、纳米洗发、公益理发等便民服务一应俱全。

“我每天一大早就过来,晚上才回去,在这里待一整天都开心。走过来正好15分钟,三餐在食堂解决,其他时间做理疗、参加手工活动、唱唱歌,日子过得特别充实。”正在使用按摩器的金阿姨说,“这里环境好,设施新,我们每周来排练两三次,参加沙龙活动,吃饭就在食堂,口味合适,特别方便。”专程从莘庄开车半小时赶来的社区越剧班负责人王莉君补充道。

烟火暖三餐,服务伴四季。霁月湾社区长者食堂与综合为老服务中心,以细致的服务串联起养老生活的广度与温度,让社区老人真切感受到“此心安处是吾乡”的归属与惬意。

本报记者 赵菊玲

静安启动『马上有礼』消费季

本周四起连发七轮消费券,每周定时开抢

本报讯(记者 陈佳琳)2026年新春,静安启动“马上有礼”消费季,以“1”个“马上有礼”核心IP引领风潮,覆盖“N”个静安地标商业载体与特色街区。自1月22日起,每周四中午12时带来“7”轮定时开抢的福利狂欢:打开支付宝搜索“静安消费券”,锁定福利,热闹过年。

静安消费券分满5000元减800元、满1000元减300元、满500元减150元、满100元减40元四档,精准适配多元消费场景。聚焦时尚潮流领域,活动特别设立“满5000元减800元”大额券,鼓励高端品牌参与,引领品质消费升级。消费券可与商户优惠叠加,实现折上折。

静安的魅力在于多元交融的消费生态。“马上有礼”消费券,就是解锁这张全景地图的通行密钥。从恒隆广场、兴业太古汇的国际品牌,到苏河湾万象天地、静安大悦城的时尚优品;从遍布全区的特色小店,到深入社区的便利商超——近1200家优质商户,构建出静安层次丰富的消费图景。这里既有ALAÏA、SAINT LAURENT、CLARINS等国际知名品牌,也有lululemon、GAP等深受欢迎的时尚潮流新品,更汇聚了KARL LAGERFELD、HEFANG等设计师品牌,以及Ole'精品超市、无印良品、迪卡侬等品质生活连锁以及Wagas等人气餐饮。一券在手,即可随心探索。

静安区精心设计了一张新春“福利日历”,活动精准覆盖春节前后关键消费节点,通过连续7轮的定时投放,形成“周周有券抢、节节有活动”的热闹节日氛围。

活动消费券通过支付宝平台发放,只要轻松一点,福利即刻到手。同时,这次活动将科技与节庆深度融合,结合春节、元宵等节点,联动商户推出趣味“碰一碰”等惊喜优惠,让消费者在传统节日日畅享智慧城市带来的便利。