

在徒步行进中 感受上海历史文化风情

微风拂面，徒步踏青。

4月的申城，百花争艳，春满人间，市民徒步热度持续走高。

刚刚过去的周末，新闻晨报·周到记者跟随公益跑团“追光运动营”一边探访老洋房，一边游览“半部上海近代史”，为老友们解锁市区徒步的最佳路线。

既了解历史，又锻炼身体

4月9日清晨，30多名“追光运动营”的跑团伙伴们从地铁9号线徐家汇路站，沿着地下通道走一段路，从15号口出来，便是本次徒步路线的起点了。

春日的早晨，鸟语花香，气温适宜，正是徒步的黄金季节。跑团伙伴们全部轻装上阵，统一穿着运动装扮，沿着华山路，一路走过百年交大，沿天平路健步走，只消十来分钟，武康大楼就会映入眼帘。

本次徒步的领队陈菁告诉记者，“上海有很多经典的城市徒步路线，包含了很多历史人文的文化故事，沉淀在这座城市里面。此次设计的这条徒步路线，全程8公里，一路沿着华山路、武康路、乌鲁木齐路、衡山路走下来，终点到达徐家汇公园，是一条经典的环线。沿途会经过武康大楼、宋庆龄故居、巴金故居，以及五原路上的张乐平故居，可以欣赏三毛漫画。”

说话间，跑团已经来到坐落于六岔路口的武康大楼。该建筑建于1924年，距今已有近100年历史。在印象中，周末的武康路口应该挤满了前来打卡的游客以及拍照的网红。然而，当跑团一行步行到这里，正值早晨8点左右，不但没有熙熙攘攘的人群，而且路口十分清静。平日里健步如飞的跑团伙伴们情不自禁地放慢了脚步，静静欣赏着这座匈牙利籍设计师邬达克设计的建筑，感受上海历史文化风情。

“武康大楼原名诺曼底大楼，其外形犹如一艘等待启航的巨轮，俯视着上海稀有的六岔路口。”陈菁一边给跑团伙伴们讲解武康大楼的历史，一边带着团队来到武康大楼不远处、建于1920年的宋庆龄故居，这里是跑友们徒步打卡的第二站。

在宋庆龄故居，跑团伙伴们从纪念广场，到宋庆龄文物馆、卧室、办公室，再到花园长廊等处，依次参观。60多岁的跑友唐老伯一边参观，一边告诉记者，“这样的徒步活动非常有意义，既能了解历史，感受文化，又能徒步锻炼身体。”

采访中，跑团不少老友对名人故居建筑产生了兴趣，认真仔细地听着讲解员介绍，在阅读建筑的同时了解上海的历史文化。

可以随处邂逅老洋房

从宋庆龄故居折回到“六岔路口”，跑友

们以这里为开端，正式开启武康路徒步打卡之旅。

从路线长度来看，武康路虽然只有约1.1公里，但走进这条浓缩了上海近代百年历史的“名人路”，沿线有多处优秀历史建筑及保留历史建筑，稍微不注意，可能会错过一个历史故事。

行至不远处，即为黄兴故居。挺拔的线脚、装饰艺术风格的深褐色拼花墙面使公寓看上去十分醒目。这里曾经是黄兴的寓所，也是孙中山多次过往之地，人称“黄公馆”。

“走在武康路，随处可见的名人故居，会有意外的惊喜。”领队陈菁讲解说，“这条路上有原意大利驻沪领事官邸、开普敦公寓、柯灵故居、国富门公寓、湖南别墅、英商正广和大班旧居、颜福庆旧居等。”跟随她的脚步，老友们穿梭在武康路的街道和弄堂里，不知不觉徜徉在历史的长河之中。

作为衡复历史文化风貌区的街区之一，这里随处邂逅的老洋房也让跑友们领略了各种建筑风格：装饰艺术派、西班牙风格、法国文艺复兴式……“这一路走下来，感觉收获真不少。”70多岁的跑友季老伯说：“利用周末的时间漫步在上海历史文化名人街，真是一次难得的机会，也让我重新了解了上海。”

当跑团徒步至武康路、湖南路路口，密丹公寓和湖南别墅相继映入眼帘。不远处，巴金故居掩映在法国梧桐树荫中。据史料记载，巴金在此居住了长达半个世纪的时间。

希望今后有更多路线

徒步经过巴金故居后，网红“罗密欧阳台”映入眼帘。

在法国梧桐的映衬下，“罗密欧阳台”更显出一丝神秘感，跑团老友们纷纷驻足脚步，在这里留下珍贵的合影留念，享受春日美好。

从“罗密欧阳台”再向前步行，走进五原路288弄3号，就来到了三毛诞生地——张乐平故居。

弄堂门口，老友们被整墙都是四格漫画样式的“三毛壁画”所吸引，这里的壁画重现了张乐平代表作《三毛流浪记》和《三毛从军记》中的“三毛”经典形象。

“以另一种方式了解三毛，了解张乐平的作品，是这次徒步最有意义之处。”在采访中，不少老友告诉记者，非常喜欢这样的徒步活动，希望今后有更多这样的徒步路线安排。

不知不觉，已临近午时，本次徒步活动已经过去3个多小时，“名人路”两旁的游客也多了起来。也许是平时经常跑步的原因，不少老友没有丝毫的疲惫感，仍觉意犹未尽。

领队陈菁提示老友们，如果希望体验上海近代历史文化，可选择这条经典路线，并将徒步终点设置在徐家汇公园。“这样从起点（百年交大）开始，这一趟徒步路线可形成一个环线，全长正好8公里。”她说。

值得一提的是，徒步之余，老友们可前往位于武康路393号的上海老房子艺术中心。在那里，魅力衡复、徐家汇源等风景名胜的特色建筑、创意灵感均汇聚于此，可为这一趟历史文化徒步之旅画上圆满的句号。

