

带着空调去游玩！四通八达的上海地铁，丝滑串联全城清凉据点——从进站到景点、从逛吃到玩乐，全程26℃恒温冷气环抱，一步都不用踏进太阳下。今年的三伏天“不走寻常路”，头伏和中伏都还好，末伏却发威了。此前的台风“杨柳”未能给申城带来丝毫凉爽，申城今年的高温日数眼看就要奔“三”。而放眼未来一周，上海依旧高温全勤。这种热度，对于8月中旬的上海来说很不常见。未来一周副热带高压依然盘踞申城附近，本市持续高温、晴热少雨的天气，最高气温停留在35-36℃，夜间最低气温在28℃以上。气象部门提醒，防暑降温工作不可松懈。如此高温像个密不透风的大铁炉子罩着申城，虽然树荫下的体感还勉强，但日头一晒还是吃不消。感觉在太阳底下走上10分钟，皮肤就要黑一个色号。但偏偏，这是暑期档最后的半个月了，很多市民游客出门战高温，大汗淋漓地穿梭在各个景点。其实，上海四通八达的地铁，能丝滑地将你带到一个个清凉之地，吃喝玩乐都有空调吹，全程26℃恒温冷气环抱，不和烈日打照面。等到太阳下山气温有所下降，再安排夜间透气场，嗨吃嗨玩、文艺阅读、音乐电影应有尽有。

想玩怕热？这三条清凉路线不可错过—— 地铁直达，嗨吃嗨玩嗨看还不晒

线路1：

自博物馆恐龙探秘+K11邂逅“老朋友”+夜游新天地德国葡萄酒节

■上午：上海自然博物馆

交通：地铁13号线自然博物馆站，1号口直通馆内。
门票：成人30元，1.3米以下儿童免费（周一闭馆）。
热点：“一展看全国，一眼看亿年”——“龙吟九州·中国恐龙大展”。

说起恐龙，很多人第一反应是侏罗纪公园，但其实现在恐龙化石资源最丰富的国家是中国。上海自然博物馆目前正在展出的“龙吟九州·中国恐龙大展”，汇聚了全国12家科研院所和科普场馆的118件代表性恐龙标本和重要模型，用中国恐龙珍品标本讲述整个恐龙家族的生存演化故事，以及中国三代恐龙研究者的科学发现和研究故事。

午餐：馆内博物馆餐厅/1868咖啡厅或者附近商场就餐；
LuOne凯德精萃广场（13号线自然博物馆1号口进入，乘坐4站到马当路地铁站，无缝进入商场，全程17分钟）；

打浦桥日月光中心（13号线自然博物馆1号口进入，乘坐4站到马当路地铁站，换乘9号线乘坐1站到打浦桥地铁站，无缝进入商场，全程23分钟）。

■下午：K11购物艺术中心

交通：地铁1号线/14号线一大会址·黄陂南路站2号口（上述午餐地点均可转地铁无缝前往，全程30分钟左右）。

热点：B3层chi K11美术馆——

1、“久仰了苏东坡”国风艺术大展（即日起到8月31日，单人票58元，双人票100元，亲子票88元）；

2、“芝麻街奇妙艺境”（8月16日-11月2日，早鸟票单人50元）。

■晚上：新天地夜场

交通：10号线/13号线一大会址·新天地站。

热点：哪个上海潮人没有夜游过新天地。石库门建筑群与时尚商业碰撞，汇聚多国料理、艺术展览、主题酒吧与音乐节庆，街区内数十家餐厅营业至凌晨2点。8月15日至31日，上海新天地全域12家精选餐厅均推出德国雷司令促销，消费者有机会获得超萌“雷吨吨Let's DunDun”雷司令瓶型玩偶。8月22日至24日，德国葡萄酒市集亮相新天地时尚一期中庭。

线路2：

打卡徐家汇书院+城市规划展示馆+上海书展·阅界夜市

■上午：徐家汇书院

交通：地铁1、9、11号线徐家汇站3号口出闸机后沿指示牌直通书院B1层。

门票：免费（周一闭馆）。

热点：3D光影之门打卡，二楼观景阳台眺望徐家汇天主教堂，光盒空间书墙等，24小时星空顶阅读区等。

午餐：徐家汇美罗城。

交通：徐家汇站9号口出来后按指示牌走，直通美罗城地下美食城。

看点：各色美食之外，这里还是二次元天堂和潮流集落地，吃喝完毕商场也很有逛头哦。

■下午：上海城市规划展示馆

交通：地铁1、2、8号线人民广场站2号出口地下直通展示馆B1入口。

门票：免费（周三闭馆）。

看点：该馆是国内首家展示城市规划与建设成就的专题



性场馆，有“上海之窗”的美誉，包含序厅、“人文之城”展厅、“创新之城”展厅、5D数字化沉浸式城市沙盘、“生态之城”展厅等；目前正值奉贤主题周。5楼咖啡厅的大玻璃窗可饱览人民广场全景。

晚餐：地铁通道无缝直达附近商场；

人民广场来福士（地铁人民广场站15号出口，直接连通商场B1层）。

新世界城（地铁人民广场站7号出口，直接连通商场B2层）；

上海展览中心（或直接去上海书展，在书展上解决晚餐）。

■晚上：上海书展夜场

时间：8月13日至8月19日，夜场时间为16:30-21:30，20:30停止入场，8月19日夜场至21:00结束。

交通：地铁2、7、14号线至静安寺站8进出口出站后，步行10分钟可至展馆。

门票：夜场5元。

看点：上海书展·阅界夜市（限时开放至8.18，每天从17:30至22:00，周五、周六更延长至22:30；21点后没买书展票也可免费入场）。

“阅界夜市”现场将汇聚文创手作、新奇好物、清凉饮品、休闲轻食等各类花车市集，同时还能带来跳房子、套圈等童趣小游戏。

线路3：

寻访世界高楼+浦东商场之旅+水岸音乐节/电影节

■上午：上海中心大厦

交通：地铁3、4、13号线陆家嘴站8号口，乘向上自动扶梯前往国金中心方向，到达国金中心商场，再穿过陆家嘴金融城党群服务中心，按抬头指示牌走，抵达上海中心“上海之品”商场。

门票：成人票180元；学生票/老人票120元；儿童票90元。

看点：上海之巅展示厅位于上海中心118层。经由世界最快速电梯，登上546米的超高观景台，俯瞰360度上海城市风貌。还有位于125层和126层的世界最高艺术空间“天吋632”等。

如果你能预约得上52层239米的朵云书院，不去上海之巅展示厅，那就可以免费哦。

午餐：就地品尝。

上海中心大厦里餐厅云集，喜欢性价比的可以看看B2层大食代，有小杨生煎、新加坡炒饭等。

■下午：浦东商场逛吃

世博源（地铁8号线中华艺术宫站3号口直通世博源3区b层；地铁7/8号线耀华路站4号口直通“树网穹顶”5区B层下沉式广场）；

世纪汇（地铁2/4/6/9号线世纪大道站11号口，直接通往商场B1层）；

前滩太古里（地铁8号线东方体育中心站3号口，直接通往商场B1层）。

■晚上：西岸梦中心

交通：地铁11号线龙耀路站1号口出站后步行650米。

看点：水岸音乐节x水岸电影节（8月15日-8月24日）。水岸音乐节汇聚众多乐队与歌手，涵盖多种音乐风格。从活力四射的开场表演，到令人沉醉的闭幕演出，每一天都呈上视听盛宴。

水岸电影节连映10晚，17部高分好片将在水岸剧场和毛茸茸剧场与大家见面。剧场将放映动画、喜剧、文艺等多类型影片，更有5部神秘惊喜片单。

晨报记者 徐妍斐