

银发孝亲·团圆榜单： 这个春节 带爸妈重回花样年华

“因为想带爸妈坐一次《繁花》里的电车，重温他们的花样年华。——选自在上海过年的100个理由”



近郊必游榜：

●上海郊区古镇灯会

上榜理由：上海众古镇新年灯会组成矩阵，逛古镇，过大年！松江泗泾、宝山罗店、南翔古镇、金山枫泾、青浦朱家角、奉贤青溪古镇，上海众古镇新年灯会璀璨热闹，前往古镇过大年，坐摇橹船、茶馆喝茶、吃扎肉……让市民游客游古镇、品文化、赏夜景，充分感受到海派文化与古镇烟火的不同魅力，沉浸式体验国潮文化。
地点：泗泾古镇、罗店古镇、南翔古镇、枫泾古镇、朱家角古镇、青溪古镇
时间：即日起-3月3日(元旦、春节和节假日期间)

●2026年上海古猗园迎春活动

上榜理由：和父母一起漫步古猗园，赏非遗灯，看梅花展。上海古猗园以非遗灯彩、特色民俗展演、互动课程等精彩内容营造春节的喜庆氛围、打造园林空间中传统元宵的沉浸式民俗体验。同时一年一度的梅花展也将与市民游客准时相见，借花送福，带来好运一年。
地点：上海古猗园
时间：2月14日-3月8日
购票信息：现场购票

●“我们的节日·元宵”民俗文化节

上榜理由：在庄行古镇过元宵，听传统戏曲，吃汤圆羊肉暖身。结合“我们的节日·元宵”，传承和发扬古镇民俗文化，举办非遗市集、民俗巡游、汤圆大比拼、就业招聘等活动，为广大市民营造快乐祥和的节日氛围，共同喜迎新春，跃马启新程。
地点：庄行古镇
时间：2026年元宵期间

●2026花开海上第九届梅花节

上榜理由：带父母去花开海上生态园赏梅。本届梅花节活动以赏梅、寻梅为核心，如果您或者您的家人名字中带有“梅”字，则可以享受“梅”字游客免票、梅树认领福利，搭配非遗手作、书写新春祝福等互动，让梅香伴年味，福运随春至。
地点：花开海上生态园
时间：2026年2月
购票信息：官方公众号、第三方平台或现场购票

●上海影视乐园新春游园会

上榜理由：带父母在上海影视乐园坐有轨电车，看舞狮采青。上影集团在影视乐园打造“新春游园会”复刻《繁花》时代的“老上海”春节，还有《新世界：破晓之宴》大型精品沉浸式戏剧；以抗战时期上海滩为叙事背景，在超1万平方米实景场地、60余个影视级场景中，通过3大阵营、10条故事线、6小时小幅度体验与40余位专业演员沉浸演绎，再现红色历史。支持“上海出品”的“影视IP+商圈”合作，如《菜肉馄饨》在美罗城的打卡场景。
地点：上海影视乐园
时间：2026年春节假期(周期8天)
购票信息：上海影视乐园官方小程序及各第三方平台

●蟠龙新天地“新有骐骥”江南灯会

上榜理由：绝美的水上江南灯会、热闹的新春庙会、好玩的小马巡游，新春合家欢的好去处！蟠龙新天地的升级版水上江南灯会如期而至，设有超过15个赏灯点位，融合了5大非遗技艺。数百尾鱼灯沿水道巡游，与桥、檐、巷、水共同构成一幅光影画卷。此外还有蟠龙水集·龙马庙会，特色竹筏、鱼灯巡游等超多年味体验。
地点：蟠龙新天地
时间：即日起-3月3日

展演必看榜：

●话剧《鹿鼎记》

上榜理由：你的父母是否是金庸迷？全家一起去看话剧版的韦小宝和康熙吧。话剧《鹿鼎记》剧本基于原著和十六年前版本的精华重新做了一个构建，保留了金庸先生的整部作品轻松愉快的氛围，揶揄了当今社会中的热点事件。通过主线人物康熙与韦小宝串联起整个故事，塑造出一部极具解构主义的上乘喜剧。
地点：上海话剧艺术中心
时间：即日起-2月23日
购票信息：“上海话剧艺术中心”微信或支付宝小程序或第三方平台

●“非遗文化庆佳节”系列演出

上榜理由：上海的特色表演！陪父母去看滑稽戏、独角戏专场。演艺集团组织旗下具有非遗代表性的剧种(如滑稽戏、木偶剧等)的演出，并结合演出举办一系列非遗文化展陈活动，包括海派杖头木偶、欧洲提线木偶、东南亚特色木偶展陈；《马踏祥云闹新春笑语迎新福运来——上海滑稽剧团精品滑稽曲艺专场》和神话木偶剧《孙悟空三打白骨精》；独脚戏《石库门的笑声》和新概念婺剧《孙悟空三打白骨精》。
地点：兰心大戏院、仙乐斯木偶剧场、美琪大戏院
时间：即日起-2月23日
购票信息：演出戏院/剧场官方小程序或现场购票

●魔都新春穿搭指南——第二十届海上年俗风情展

上榜理由：上世纪80年代以来上海市民从头到脚着装搭配的“花样经”。“新年穿新衣”是春节重要的仪式感。人们服饰的变化，也反映着生活的变化、年味的“更新”。展览通过“时装放映机”“时髦众生相”“穿搭补给站”“盛装打扮全家福”四个板块，与广大市民一道翻开2026年的新篇章，在新年新衣的“面子”下，走进上海市民穿搭的“里子”。
地点：上海市群众艺术馆
时间：即日起-4年6日

●“佳作纷呈贺新岁”系列演出

上榜理由：陪父母，看一场经典的曹禺话剧《雷雨》。跨年演出季期间，演艺集团举办“佳作纷呈贺新岁”系列演出，包括(音乐剧《悲惨世界》40周年纪念版音乐会；阿根廷激情探戈《魅影暗舞》；原创舞台剧《诺曼底公寓》；原创轻音乐剧《上海，谢谢侬》；话剧《12个人》《一次聚会》(2:22)《雷雨》、音乐剧《复活吧！胡萝卜》《面试》(中文版)、木偶剧《小人国与大人国》、舞蹈诗剧《西施》、原创舞集《十三段》、《芭蕾舞剧吉赛尔》等演出。
地点：上海大剧院、上海国际舞蹈中心、上海话剧艺术中心-艺术剧院、艺海剧院等
时间：即日起-3月3日
购票信息：演出剧院官方小程序或现场购票

●京昆群英会

上榜理由：上海京剧院与上海昆剧团的接力演出。上海京剧院于正月初二至初四呈现“三天五场”的豪华阵容，《穆桂英挂帅》这样的梅派经典，也有《金翅大鹏》等展现精湛技艺的武戏，充分展示了海派京剧守正创新、人才辈出的蓬勃生机。初六、初七，上海昆剧团接续上演，其《狮吼记》与《昆剧经典折子戏专场》。
地点：天蟾逸夫舞台
时间：2026年2月18日-2月23日
购票信息：天蟾票务中心小程序

●徐家汇源·都市交响

上榜理由：不用门票，在徐家汇源转角与音乐惊喜相遇。依托徐家汇源的历史底蕴与多元空间，让艺术隐匿于日常，通过“偶然”与“未知”的音乐惊喜体验，实现历史与当下的交响共鸣。
地点：徐家汇源景区
时间：即日起-2月23日

●小巴辣子71沪语单口喜剧专场

上榜理由：从会心一笑到哈哈大笑。从“民生热线”到文化广场，这个“小巴辣子”把城市心跳串成了爆红段子！71脱口秀《小巴辣子》沪语专场登陆上海文化广场。这个用扫码收烦恼、现场变笑料的“喜剧挂线员”，将用最地道的市井幽默，陪你笑着开启新年。
地点：上海文化广场
时间：2026年2月20日-2月23日
购票信息：“上海文化广场”微信小程序或第三方平台

●马到成功2026《欢天喜地迎新年》——舒悦说唱秀·笑迎新春

上榜理由：大年初五，起早迎财神，听舒悦“嗨三胡”。上海滑稽剧团演员舒悦这场“说唱秀”就是为上海宁量身定做的“新年背景音乐”！现场惊喜节目，每一句都戳中笑点，老中青通吃，爷爷奶奶听得懂，小国笑得乐开花。让剧场的温暖成为寒冬中最美的团圆画面。
地点：上海保利云间剧院
时间：2026年2月21日
购票信息：票票龙票务系统

●舞蹈《天工开物》

上榜理由：让《天工开物》这本古代科技工艺百科全书“活”了起来。《天工开物》是中国历史上第一部关于农业和手工业生产的综合性著作。以《天工开物》为题材的同名舞剧，以“赶考”“著书”“山河”等篇章为线索重现中国古代劳动人民的智慧与创造，观众仿佛穿越回三百多年前，目睹宋应星如何在乱世中隐逸著书。
地点：上海交通银行前滩31演艺中心
时间：2026年2月27日-2月28日
购票信息：前滩31票务微信小程序

●舞剧《咏春》

上榜理由：刷新中国舞剧海外纪录的现象级舞剧再返申城。舞剧《咏春》是一部致敬平凡人的英雄故事。它采用精巧的“双线叙事”结构，平行展开两个时代的追梦之旅：戏内，是上世纪五六十年代，一代宗师叶问怀抱“咏春堂”牌匾远赴香港，在群雄林立的武馆街为咏春打开一扇门的武林传奇。
地点：上海西岸大剧院
时间：2026年2月6日-2月8日
购票信息：“上海西岸大剧院”微信小程序

●“上街入戏·黄浦区演艺进商圈”项目

上榜理由：黄浦有戏！在思南公馆、淮海路商圈、豫园热闹看演出。在黄浦区核心地标打造三大特色活动板块。携手演艺大世界·上海国际喜剧节登陆文化底座深厚思南公馆等商圈，带来系列欢乐演出。音乐剧主题快闪演出将走进淮海路商圈。如经典德语音乐剧《伊丽莎白》。贴合新春氛围的新年传统主题活动将落地豫园，结合“乐游黄浦过大年”主题活动，以传统戏曲经典剧目营造新春氛围。
地点：思南公馆、淮海路、豫园等商圈。
时间：即日起-2月

●“我是中国人”抗战记忆馆藏手稿展

上榜理由：参观抗战记忆馆藏手稿展，忆祖辈们的峥嵘岁月。在中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年之际，手稿主题馆藏手稿文献原件举办本次展览，旨在让这些来自不同书写视角的个体文本，能够生动呈现抗战的民族化记忆。
地点：上海图书馆东馆4F手稿主题馆
时间：即日起-2月

●马上出发：近代长三角旅游文献展

上榜理由：一展告诉你，以前的人们如何在长三角旅游。展览聚焦长三角地区近代旅游文献，带领读者从百年前的上海出发，探寻长三角湖山胜景的历史风貌，感知时空变迁中的长三角人文旅行足迹，再现区域间交流交往的人文图景。
地点：徐家汇书院
时间：即日起-3月29日

●摩登篇章——近代上海的装饰艺术

上榜理由：怀旧也摩登！当影院舞厅、摩天大楼、里弄浴室变成现代设计艺术。本次展览以“近代上海的装饰艺术”为主题，集中呈现上海老建筑中丰富的 Art Deco 风貌。通过影院舞厅、摩天大楼、里弄浴室等多种生活空间，展现几何线条、放射光芒、阶梯造型等鲜明设计元素，融合海派文化细节。展览不仅梳理装饰艺术的历史脉络，更以建筑为经线，各种平面设计实例为纬线，织就市民共同的上海城市记忆与生活美学共鸣。
地点：上海图书馆淮海路馆1F近代文献目录厅
时间：即日起-4月

●寻找“采珠人”居民口述声音档案阅览室

上榜理由：从一栋武康大楼，看上海百年的风貌人情。以《蚌壳与珍珠：上海武康大楼居民口述》一书为蓝本，用声音、照片、影像、手稿、档案与互动装置，将百年公寓武康大楼里的个体命运、邻里温情与城市更新并置，邀老龄读者共赴一场“人民城市”的记忆之旅。
地点：徐家汇书院
时间：即日起-3月31日

●到上海去——纪念中国电影诞生120周年特展

上榜理由：上个世纪，上海人是这样看电影的。上海电影博物馆开馆以来，规模最大、史料最多、投入最大的展览，通过761件(套)展品、三大核心展区，系统展现了上海电影发展历程、经典作品创作脉络以及“电影之城”建设的最新实践。展览中，120秒《定军山》致敬影像等近八成展品为首次亮相，同时集中呈现了上海如何成为电影商务、电影消费和电影制片生产“三个中心”等学术研究成果。
地点：上海电影博物馆
时间：即日起-2026年底

●苏州河边“老辰光”主题展览

上榜理由：老场景、老物件的生活痕迹重现。以苏州河边生活画面及老物件，展现1970-1990年代新年喜庆氛围，并通过“上海西站”前身“真如站”及周边居民家庭场景的复原，让参观者沉浸式体验“老辰光”过年。
地点：苏州河工业文明展示馆
时间：即日起-3月31日

市区必逛榜：

●2026上海豫园灯会

上榜理由：和父母一起，走一走豫园灯会“上海最年味路线”。作为“全上海最有味”的地标，2026年上海市最盛大新春活动，豫园灯会首次延伸至福佑路、方浜中路、古城公园、外滩，通过精心设计的马年主题灯组，巧妙地连接起BFC外滩金融中心。大豫园片区将借助灯光的联动效应，把豫园、BFC和外滩紧密地串联在一起，形成一条独具特色的“历史—现代—未来”光影叙事带，成为新春佳节不可或缺的精彩！
地点：大豫园文化片区
时间：即日起-3月3日
购票信息：主会场需至豫园票务小程序及票星球等平台购票，其余分区免费

●王家沙“迎春”美食节

上榜理由：长辈最爱买的王家沙，办“迎春”美食节了。过年买老字号的美食是最有年味的一件事。王家沙迎春美食节，因年货过大年。从“非遗技艺传承”到“非遗美食体验”，囊括传统点心到经典熟食、半成品系列、定制年夜饭，提供一站式“非遗”购物体验。
地点：南京西路805号王家沙
时间：2月

●张园新春游园会

上榜理由：和妈妈一起逛逛既复古又摩登的张园石库门新春游园会。结合2026马年元素，通过新春及马年等元素的装置和光影等打造张园新春海派文化氛围，并开展既复古又摩登，既传统又时尚的新春游园会。采石库门感受下马年新春的海派格调吧。
地点：张园
时间：2026年2月15日-2月23日

●龙华冬会

上榜理由：体验年俗看演出，展望新年。上海龙华会以龙华妙会·四季呈现的季节限定主题活动，本届龙华冬会将在元旦迎新开启，为大家带来新中式新春氛围沉浸场景、传统与创新的年俗体验及演出活动。
地点：上海龙华会
时间：即日起-2月21日

●“过年，就在天街”京式中国年文化体验活动

上榜理由：老上海人，体验沉浸式京式中国年。围绕“过年，就在天街”主题，一场沉浸式京式中国年文化体验活动。活动以3.5米高京式红墙为核心场景，搭配朱门、影壁、中式窗棂、宫灯、许愿树等传统元素，构建“墙内墙外”双重视觉与情感动线。同时设置巨型灯笼、年味儿市集、非遗手作工坊等互动打卡内容，联动场内品牌与奉贤本土非遗传承人，打造“有温度、有记忆、有流量”的新春社交目的地。
地点：龙湖上海奉贤天街
时间：即日起-2月

●艺趣杨浦·悦荟新春系列活动

上榜理由：玩转杨浦！新年养生音疗会等丰富活动等着你。艺趣杨浦·悦荟新春系列活动涵盖音乐、养生、教育、亲子等多个维度，包括艺趣·启航—迎新年小型音乐会、艺趣·养心—新年养生音疗会、艺趣·薪传—纪念长征胜利90周年分享会、艺趣·欢腾—亲子游园会、艺趣·沐春—森林新春音乐会、艺趣·迎祥—舞龙舞狮限时快闪。
地点：复兴岛船台公园、杨浦文化艺术中心、国歌展示馆、新江湾城文体公园、共青森林公园、大学路街区
时间：即日起-2月21日

●联华超市大大大采购

上榜理由：上海过年采购必冲联华！三款年夜饭套餐覆盖2-8人团圆需求，省心享地道年味。节前年货采购、节中元宵女神双节促销、节后焕新活动无缝衔接，会员积分兑换优惠券、爆款3.8折等福利加码。线下沉浸式年味场景+线上“小时达”配送，一站式满足团圆宴、礼赠、日常采购，让上海人既实惠又有仪式感。
活动时间：即日起至3月24日
地点：上海市联华超市及世纪联华 上海各联华超市、世纪联华门店

●舌尖年味·市集寻香

上榜理由：在星级酒店体验招牌美食和年俗互动，如果感觉好，还能和老友一起约住几日。组织区内星级酒店、中大型酒店及特色酒店集中设摊，举办酒店特色餐饮市集，汇集各家招牌美食、传统年味佳肴与创意特调饮品，融入年俗体验与互动打卡环节，构建味觉享受与节日氛围一体的新春消费场景，吸引市民游客参与，带动住宿、餐饮行业热度提升。
地点：普陀区星级酒店、中大型酒店及特色酒店
时间：即日起-2月

●过年逛“中百一店”

上榜理由：第一百货新春活动亮点纷呈：核心品类低至3折，可叠加黄浦消费券享折上折。现场有舞龙舞狮、财神巡游抢红包和年味市集等传统活动。非人载主题快闪店与国漫嘉年华同步开启，一站式体验购物、文化与娱乐。
活动时间：即日起至2月23日
地点：第一百货商业中心 上海市黄浦区南京东路800-830号(双号)

