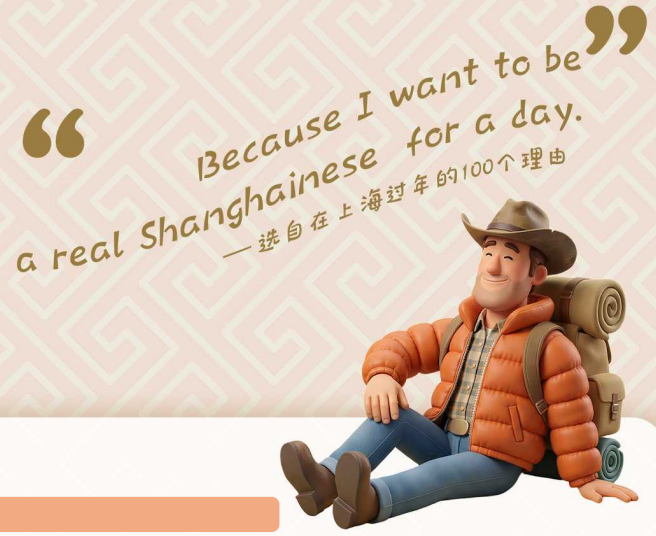




## 入境游客·在地榜单： 做一天地道上海人



### 年俗体验榜 过中国大年, 体验传统民俗节庆

#### 2026 上海豫园灯会

**上榜理由:** 被誉为“上海新年第一游”, 马年主题灯彩连接豫园与外滩, 是体验中国传统年味的必到之地。

作为“上海最有年味”的地标, 2026 年上海市最大新春活动, 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, 更有年味市集、文化演绎、科技互动、年礼年货等丰富的年味活动和游逛福利, 复刻老城厢上海年味, 唤醒上海城市记忆, 变奏演绎新潮年味, 邀请全球宾客“来上海过年!” 来大豫园深度体验上海年味天花板。

**地点:** 大豫园文化片区(延伸至福佑路、方浜中路、古城公园、外滩等地)

**时间:** 2026 年 1 月 26 日—3 月 3 日(除夕不亮灯)

**购票信息:** “豫园民俗艺术灯区”今年实行分时段凭票入场, 其余五大灯区免费游玩。票价方面, 成人票 80 元/张, 优惠票每张 50 元, 可在豫园票务微信小程序及票星球等票务平台购买。

#### “古镇过大年”系列活动

**上榜理由:** 巡游江南水乡古镇, 品味地道年俗, 邂逅精品戏曲表演, 感受最纯正的传统春节氛围。

春节期间, 上海各大古镇呈献最具江南韵味的年俗体验。从朱家角的水乡灯影到枫泾的状元祈福文化, 从南翔的小笼飘香到七宝的老街喧嚣, 每一座古镇都以独特方式演绎传统年味。游客可观赏戏曲表演, 品尝传统小吃, 选购特色年货, 在粉墙黛瓦间重拾记忆中的中国年。

**地点:** 州桥老街、南翔古镇、安亭老街、枫泾古镇、七宝古镇、泗泾古镇、朱家角古镇、青溪老街等

**时间:** 2026 年 1 月—2 月

**购票信息:** 各古镇街区免费开放, 部分景点单独收费

#### “元宵闹灯会”系列活动

**上榜理由:** 来赏全城精彩灯彩景观, 沉浸式感受光影交织的浓郁年味。

罗店暖春灯会以“金罗店”的历史、建筑、水系、非遗、美食为设计灵感, 融和非造彩灯。让市民在观灯之余, 深度体验“文香罗店·烟火江南”的古往今来。今潮 8 弄的“梦马瑞境”海派新春元宵灯会则以“梦马瑞境”为主题, 糅合中式浪漫与西方奇幻, 打造琼楼跃马、马上生花、梦马过隙、逐马甜爱、竞马千里 5 组超大型灯光艺术装置组, 叠加市集、演出、展览、工坊、福利等缤纷内容。

**地点:** 罗店古镇、今潮 8 弄等地

**时间:** 2026 年 1 月—3 月

**购票信息:** 免费开放

#### 张园新春游园会

**上榜理由:** 在海派潮流地标感受光影艺术与新春文化的融合, 复古建筑搭配现代艺术装置。

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。百年洋房与现代光影艺术装置交相辉映, 传统年俗活动与时尚创意市集和谐共生。游客穿梭于修缮一新的历史建筑间, 既能感受老上海的摩登风情, 又能体验当代艺术的创新表达, 是领略海派文化精髓的绝佳去处。

**地点:** 张园(南京西路茂名北路路口, 近吴江路)

**时间:** 2026 年 2 月 15 日—2 月 23 日

**购票信息:** 免费开放



### 海派必逛榜 赏海派文博, 观赏中国艺术展览

#### “云藏千年一朵云轩库藏珍品展”

**上榜理由:** 朵云轩百年艺术珍藏, 首次大规模公益展出, 唐人墨迹、徐悲鸿奔马和非遗木版水印全请来了。

展品以“丹青书画”“金石文玩”“妙出梨枣”三大系列为脉络, 涵盖唐人墨迹、宋人画册、明清书画、田黄人物圆雕、古籍善本、碑帖手稿、金石玺印, 以及任伯年、吴昌硕、徐悲鸿、张大千、郭沫若、弘一法师等近现代名家精品, 并有国家级非遗木版水印代表作若干, 共计 105 件(套), 编织出一幅跨越千年的艺术长卷, 入境游客可来感受中华优秀传统文化的深厚底蕴。

**时间:** 2026 年 1 月 31 日—3 月 18 日

**地点:** 上海美术馆(中华艺术宫)0 米层 17 展厅

**购票信息:** 免费预约

#### 春风骐骥: 马年迎春展

**上榜理由:** 展览延续上博“小而精”生肖主题展传统, 遴选 16 件(组)马主题文物, 展现中华马文化内涵与吉祥寓意, 传递新春前行力量。

展览甄选来自甘肃省博物馆、甘肃省文物考古研究所、咸阳博物院及上博馆藏的 16 件/组马主题文物, 展品涵盖青铜器、陶瓷、书画、玉器等多个门类, 通过历代马形象文物, 展现中华马文化的深厚底蕴。对于外籍游客而言, 这是从艺术维度理解中国传统“马”文化的权威窗口, 尽显生肖之美。

**地点:** 上海博物馆(人民广场馆)

**时间:** 2026 年 2 月 4 日—2026 年 3 月 17 日

**购票信息:** 上海博物馆免费开放, 凭证免预约参观。

#### 第十五届上海双年展: 花儿听到蜜蜂了吗?

**上榜理由:** 全球顶尖当代艺术展, 展现多元艺术视角。

上海双年展始创于 1996 年, 是中国大陆首个国际当代艺术双年展, 也是当下亚洲最富影响力的艺术事件之一。本届双年展以“花儿听到蜜蜂了吗?”为主题, 通过全球策展方式在主会场展现具有引领性的研创精品, 探讨艺术与自然、生态、社会的多元关系。

**地点:** 主场馆为当代艺术博物馆, 城市项目为嘉源海美术馆、野鸟派 TBH

**时间:** 即日起—3 月 31 日

**购票信息:** 票价 60 元, 可通过“上海当代艺术博物馆”小程序购买。

#### “何以敦煌·念念回响”敦煌文化艺术公益展

**上榜理由:** 精选高保真、高品质复制展品近百件套, 既有前次展品精华, 又有“敦煌最大中心塔柱窟”等全新展品现身上海。

展览聚焦“念念回响”主题, 系统呈现敦煌石窟艺术、藏经洞文献、莫高窟保护历程及基金会三十年公益成果。现场设有 5 座莫高窟经典洞窟复制窟, 同步展出敦煌壁画早中晚期代表作与神韵独具的敦煌彩塑, 延续“何以敦煌”文化热潮, 助力敦煌文化走向更广阔的舞台。

**地点:** 上海艺丰中心

**时间:** 即日起—2026 年 3 月 31 日

**购票信息:** 公益展免费开放(需通过“何以敦煌”公众号提前预约)。



#### 上海艺术设计大展

**上榜理由:** 以全球策展模式展现引领性设计精品, 展示上海设计力量

展览以“衣—第二皮肤”“食—未来餐桌”“住—栖居永续”“行—移动绿洲”“娱—光合像素”等 5 个板块营造未来生活场景。以全球策展的方式在主会场展现具有引领性的研创精品, 策划品牌快闪, 设计师/品牌 X 博物馆周边等参与性强的项目, 全面展示上海艺术设计的前沿成果。

**地点:** 上海美术馆(中华艺术宫)

**时间:** 即日起—3 月 1 日

**购票信息:** 免费预约

#### 摩登华影: 海派旗袍与百年时尚

**上榜理由:** 从服装时尚的角度, 展现百年摩登生活, 演绎海派旗袍如何历经百年更迭, 成为全球女性华服代表的历程。

展览呈现旗袍从传统服饰到国际时尚符号的演变过程, 以张信哲先生的民国旗袍收藏及贝洽(Patricia Pei)女士捐赠旗袍为主要展品, 从服装时尚的角度, 展现百年摩登生活, 演绎海派旗袍如何历经百年更迭, 成为全球女性华服代表的历程。

**地点:** 上海博物馆(人民广场馆)

**时间:** 即日起—5 月 5 日

**购票信息:** 上海博物馆免费开放。

#### 京昆群英会

**上榜理由:** 欣赏《穆桂英挂帅》《牡丹亭》等经典京剧、昆剧剧目, 感受中国国粹魅力。

农历新年期间, 上海京剧院与上海昆剧团两大艺术院团接力登场于上海天蟾逸夫舞台, 为市民献上一场高密度、高水准的新春艺术盛宴。上海京剧院于正月初二至初四呈现“三天五场”豪华阵容, 汇聚唐元才、史依弘、王珮瑜、蓝天等老中青三代顶尖艺术家; 上海昆剧团接棒上演《狮吼记》与《昆剧经典折子戏专场》, 展现昆曲艺术的典雅传承。

**地点:** 天蟾逸夫舞台

**时间:** 2026 年 2 月 18 日—2 月 23 日

**购票信息:** 票价约 80—580 元, 可通过“天蟾逸夫舞台”官方渠道或大麦网购买。

#### 上海马戏城《时空之旅 2》新春嘉年华

**上榜理由:** 国际金奖杂技表演惊险刺激, 联动周边举办新春嘉年华, 有马戏巡游、互动节目表演。

《时空之旅 2》作为演艺集团文旅驻场演出品牌项目, 元旦至春节期间持续驻演。演艺集团依托上海马戏城举办新春嘉年华, 联动周边绿地和商场, 开展马戏巡游、节目表演活动, 吸引上海本地市民和更多外地游客深入体验, 助力文旅商体展联动发展。

**地点:** 上海马戏城及周边绿地、商场

**时间:** 2026 年 1 月—2 月

**购票信息:** 《时空之旅 2》演出票价约 380—880 元, 可通过上海马戏城官方渠道及其他票务平台购买。

#### 海派神话木偶剧《孙悟空三打白骨精》

**上榜理由:** 以海派木偶技艺演绎中国经典神话故事, 同步展出海派杖头木偶、欧洲提线木偶等特色木偶。

神话木偶剧《孙悟空三打白骨精》以海派木偶技艺演绎中国经典神话故事。演出期间, 海派木偶演展厅将推出海派杖头木偶、欧洲提线木偶、东南亚特色木偶展陈, 打造跨文化艺术盛宴, 让观众尤其是孩子们感受传统文化的独特韵味。

**地点:** 上海木偶剧团仙乐斯木偶剧场

**时间:** 2 月 21 日—2 月 23 日

**购票信息:** 票价 80 元起, 可通过“上海木偶剧团”官方渠道购买。

### 摩登必游榜 游主题乐园, 打开上海摩登地标

#### 迪士尼奇幻冬日季

**上榜理由:** 推出“奇幻冬日巡游”“米奇的奇妙飞雪时刻”, 春节有中国年主题装饰和限定演出。

上海迪士尼度假区推出“迪士尼奇幻冬日季”主题活动, 打造独一无二的沉浸式冬季体验。活动期间, 全新推出“迪士尼奇幻冬日巡游”“米奇的奇妙飞雪时刻”及城堡“欢庆迪士尼奇幻冬日季”等核心项目。乐园内全面焕新场景布置, 迪士尼角色换上新装扮与游客会面互动, 疯狂动物城居民全新“雪人”造型, 同时推出冬日限定商品、主题餐饮。

**地点:** 上海迪士尼度假区

**时间:** 2025 年 11 月 7 日—2026 年 3 月 3 日

**购票信息:** 可通过“上海迪士尼度假区”官方 APP 或官网购买。

#### 乐高乐园“大过年就要大快乐”

**上榜理由:** 在乐高世界, 体验中国新年限定活动。

推出上海乐高乐园春节限定主题曲、限定演出、拼搭活动、集市, 用热闹喜庆的氛围唤醒乐园活力, 给到场的小朋友和观众送去最真挚的祝福。“一块积木, 点亮一整年的期待。新年的第一站, 就来乐高乐园”, 雪人收到了从乐高城市飘来的心愿订单, 在这里, 每一块积木都能实现梦想。

**地点:** 上海乐高乐园

**时间:** 2026 年 1 月 24 日—3 月 3 日

**购票信息:** 可通过“上海乐高乐园”官方渠道购买。

#### 「游启新岁 全盒纳锦」新春艺术装置

**上榜理由:** 围绕「游启新岁」主题, 周生生让传统年俗融入日常游走与相遇之间, 鼓励人们在上海城市行走中收藏新春暖意。

新春艺术装置融入周生生 YuYu 系列标志性的视觉形设计, 以灵动的鱼形曲线勾勒自在游弋的生命姿态。当全盒开启, 如一幅流动的新春祝福画卷徐徐展开。

**活动时间:** 即日起—2 月 24 日

**地址:** 徐汇区虹桥路 1 号港汇恒隆广场南区中庭 1F

#### 2026 江畔冰雪季

**上榜理由:** 来新晋入境游客打卡圣地北外滩, 打卡小巨蛋体验 2026 江畔冰雪季, 每周末还有“飘雪时刻”和冰上表演。

延续水岸联动, 启用水上舞台, 搭建全上海唯一一个水上冰场, 并于每周周末开启主题花滑表演带来冰上盛宴; 1 月 1 日—2 日在特定时刻进行点亮仪式, 从冰场到海事塔的灯光依次亮起, 搭配开展烛光音乐会; 同时在周边沿岸举办“新年市集”, 以冬日轻餐饮、互动类游戏摊位为主, 适应外籍游客需求。

**地点:** 北外滩国客中心

**时间:** 2026 年 1 月 1 日—2 月 28 日

**购票信息:** 冰场体验 69.9 元起, 可通过“北外滩国客中心”官方渠道购买。

#### 来宝山国际民间艺术博览馆

**上榜理由:** 展示世界各国、各民族的民间艺术与民俗文化。

博览馆是上海首家融非物质文化遗产展示与民间艺术博览于一体的专业场馆。馆内陈列了世界五大洲数十个国家的民间艺术珍品, 展馆通过丰富的实物展品、多媒体互动和场景复原, 呈现全球民间艺术的多样性, 是了解世界文化的重要窗口。

**地点:** 宝山国际民间艺术博览馆

**时间:** 2026 年 1 月—2 月

**购票信息:** 门票 30 元, 可通过官方渠道或现场购买。



#### 玻璃博物馆

**上榜理由:** 曾被 CNN 评为“中国最值得去的三大博物馆”之一, 主馆展千年玻璃历史, 迷宫中可玩光影捉迷藏, 热力剧场有火焰玻璃表演

上海玻璃博物馆曾被 CNN 评为“中国最值得去的三大博物馆”之一。主馆展示千年玻璃历史与工艺, 儿童馆专为孩子设计互动体验, 玻璃迷宫可玩光影捉迷藏, 热力剧场呈现震撼的火焰玻璃表演, 它集艺术观赏、互动体验、创意设计于一体, 颠覆了传统博物馆的刻板印象, 是沪上知名的网红打卡地。

**地点:** 上海玻璃博物馆

**时间:** 2026 年 1 月—2 月

**购票信息:** 童趣探索三馆票原价 108 元/人; 艺术漫游三馆票原价 108 元/人; 单馆票原价 60 元/人。可通过“上海玻璃博物馆”官方渠道购买。

#### 瑞虹新天地 “新有奇骥·年年在一起”新春活动

**上榜理由:** 一系列结合传统年俗与现代互动的新春活动, 新年期间有两大主题市集及开年促销。

新春期间将推出两大主题市集及开年促销, 全力打造“沪上年味采购天花板”, 成就“年货年花好‘市’成双”的消费盛景, 一站式满足市民筹备新春的所有想象。活动围绕“新有奇骥、不在一跃、而在长行”的理念, 通过主题艺术陈列、沉浸式市集、非遗手作、民俗表演及多项消费促进措施, 为市民营造一个兼具文化内涵与节日氛围的消费体验空间, 传递新春的温暖与展望。

**地点:** 瑞虹新天地

**时间:** 2026 年 1 月 30 日—3 月 3 日

**购票信息:** 公共区域免费开放。

#### 上海龙华医院国际诊疗部中医体验

**上榜理由:** 将中医药文化体验纳入旅行清单, 感受针灸、推拿等传统疗法。

上海龙华医院是全国著名医院, 其国际诊疗部为境外人士提供专业中医服务。游客可在此体验针灸、推拿、拔罐、中药调理等传统中医疗法, 了解中医药文化。国际诊疗部提供符合国际标准的医疗服务, 是感受中国传统医学魅力的独特体验。

**地点:** 上海龙华医院国际诊疗部

**时间:** 2026 年 1 月—2 月(2 月 16 日除夕至 2 月 19 日初三停诊)

**购票信息:** 可通过医院官方渠道预约。

#### 极致功夫

**上榜理由:** 外国人开设的武馆, 教授太极、咏春基础招式, 全英文教学, 既能防身又能健身。

极致功夫由外国人开设, 专注教授太极、咏春等中国传统武术基础招式。采用全英文教学, 面向国际游客和外籍人士, 既能学习防身技能, 又能强身健体, 是深入了解中国武术文化的独特体验。课程设置灵活, 适合不同水平的学员参与。

**地点:** 中山西路 1265 弄 15 楼 1502 室

**时间:** 2026 年 1 月—2 月(每周一至周六 10:30—21:30)

**购票信息:** 可通过官方渠道或大众点评等平台预约。

