

# 品春赏花： 海上春日风尚漫游

这个“五一”小长假，魔都的浪漫与狂欢即将全面绽放！当绝美的满城繁花、燃爆街头的爆笑喜剧、底蕴深厚的宋风雅集、憨态可掬的国宝萌宠，以及点亮夜空的海上焰火在上海交汇，一座全天候、全维度的超级游乐场已然为你敞开大门。  
无论你是想在花海中拍出春日大片，还是想在街头彻底释放生活压力，抑或是带上家人开启一场轻松治愈的微度假，这份汇集了五大顶流活动的“种草”指南都能完美满足你！快带上你的好心情，一起踏入这场春日限定的奇妙派对吧！



## 满城芬芳的视觉盛宴 2026上海国际花卉节

春天来上海，怎么能不赴一场繁花之约？今年的上海国际花卉节以“繁花亦繁华”为主题，以前所未有的超大格局将整座城市变成了一座巨大的“世界级花园”。  
作为今年五一档绝对的C位主秀，花卉节不仅在上海植物园主会场汇聚了全球顶尖的园艺美学与超多罕见的神仙花卉品种，更是一场好玩好逛的春日大派对！漫步其中，千姿百态的珍稀花卉竞相绽放，一步一景，不仅能让你穿梭在童话般的仙境里，更是一个超级出片的天然影棚，随手一拍就是刷屏朋友圈的绝美大片。这不仅是一场植物的博览，更是这座城市为你量身定制的最浪漫春日狂欢！

### 春日联动内容： 花卉+多维业态的跨界狂欢

本届花卉节打破了传统的赏花模式，直接把赏花变成了一场集城市漫游、商圈嗨购、文艺展览与潮流生活于一体的超级嘉年华！  
这里有超带感“花式 Citywalk”。这次花卉节不玩虚的，直接打破围墙，把大半个上海变成了超级花园！除了上海植物园的“硬核”主舞台，你还可以顺着地图，一路打卡徐汇、浦东、静安、长宁、杨浦滨江甚至临港的分会场。再配上辰山·共青、滨江三大森林公园的神仙花海矩阵，真正实现“出门即度假，满眼皆是花”！这里有嗨出圈的“潮流花路”。这届官方太懂年轻人了！直接联合小红书等潮流社交平台，把超好玩的花卉主题快闪店和打卡装置搬进了核心商圈，现场还有独家设计的海派吉祥物和高颜值文创周边疯狂“抢钱”，实用又好看，让你在买买买中轻松Get最in的春日潮流！  
在黄浦区的“森系生活节”，花卉艺术市集与“游园惊梦”戏曲、时光回响音乐完美融合，海派浪漫直接拉满。如果运动狂，你可以去打卡上海中心的“繁花之巅”空中花园，在那里上海国际花卉节还联名了上海中心高塔竞速女子挑战赛；或者去看一场满余里花卉主题光影秀、前滩31定制花卉音乐会。从清风骑行、花影夜跑、花间瑜伽，到长宁咖啡读书节与草地音乐会，海量跨界玩法无缝衔接，让你在整座城市的繁花中全景解锁多巴胺春日假期！

【活动时间与地点】  
2026年4月18日-5月10日  
上海植物园、黄浦（主会场）；徐汇、浦东、静安等各区及辰山、共青等各大公园（分会场）

## 把喜剧搬上街头 “脱友生活节”首次破壁来袭

生活太累，不如大笑一场！今年五一，依托现象级爆款综艺打造的全新“脱友生活节”重磅首发，直接把喜剧搬出了传统剧场，推向了繁华的上海街头！这里有正襟危坐，只有全民参与的沉浸式快乐。人气演员惊喜空降，户外派对、播客录制轮番上演，整个市中心将被幽默与欢笑彻底点燃，为你提供极致的情绪价值！

### 春日联动内容： 情绪治愈与多节同庆的王炸体验

“脱友生活节”的商圈联动简直是当代年轻人的“精神SPA”！在丰盛里，你可以打卡“香肠和他的朋友们——和烦恼的分手厨房”，用谐音梗艺术装置粉碎所有坏情绪；在东台里，联动花卉节打造的“微笑捕捉装置”等你体验，只要大笑就能获赠专属“治愈花束”，并登上巨型笑脸墙。一边看秀，一边逛街打卡，治愈你所有的不开心！

【活动时间与地点】  
2026年5月1日-5月5日 | 上海市中心核心商圈（丰盛里、东台里、上海文化广场等）



## 宋韵国风天花板 2026上海龙华庙会

想一秒穿越回繁华的大宋吗？底蕴深厚的上海龙华庙会今年迎来了史诗级的华丽蜕变！以“妙会·灼灼龙华”为主题，这场魔都最具历史感的民俗盛会彻底焕新，将绝美的宋式美学与江南文化完美融合。穿上你最爱的国风华服，走在古色古香的银杏大道上，仿佛置身于了一幅流动的《清明上河图》中，这绝对是国风爱好者五一必冲的宝藏打卡地！

### 春日联动内容： 环境互动剧与双市集的沉浸式雅集

龙华庙会的联动玩法将“沉浸感”做到了极致！首创的非遗环境互动剧《走花神》惊艳亮相，12位身着绝美服饰的花神NPC散落全场，邀你一起游园、对诗、集章打卡。此外，联合龙华会等商圈打造的“妙会雅集”与“花间雅集”双市集汇聚了70余家神仙摊位。你不仅能淘到各种年轻态美学好物与中华老字号，还能现场跟着非遗传承人体验插花、点茶等“宋式四雅”，做一回地道的江南雅士！

【活动时间与地点】  
2026年4月30日-5月5日  
龙华广场银杏大道、后马路、龙华会等区域



## 国宝女明星与萌宠集结 上海野生动物园动物狂欢

前方高萌预警！五一期间，上海野生动物园的“萌宠天团”正式宣告出道，为你带来三倍的欢乐暴击！园区不仅全面焕新了沉浸式体验，更准备了惊喜连连的互动项目。最令人瞩目的当属全面升级的熊猫馆——新成员大熊猫“芊真”首次来到前场展区，与“芊金”以及龙凤胎“芊然”“芊逸”等明星家族成员齐聚一堂。看着这些圆滚滚、自带“小鸟”眼圈的国宝们在阳光下自在嬉戏，心都要被萌化了！

### 春日联动内容： 沉浸式巡游的快乐

除了看动物，这里的互动体验同样拉满！园区特别策划了盛大的“动物主题元素+萌宠天团NPC阵营”大巡游。身着定制服饰的NPC演员们伴随着动感音乐，在主干道上与你零距离合影、问答互动，情绪价值直接爆表。

【活动时间与地点】  
2026年五一假期期间  
上海野生动物园



## 极致浪漫的海上焰火 金山城市沙滩国际音乐烟花秀

当动人的音乐与璀璨的烟花在夜海之上交织，金山城市沙滩将为你呈现五一假期最极致的浪漫！这是一场视听双绝的国际级烟花盛宴，绚丽的礼花弹在夜空中绽放，倒映在波光粼粼的海面上，绝对是与爱人、朋友留下美好回忆的巅峰时刻。

### 超燃联动内容： 日夜狂欢的一站式海滨微度假

一张门票，承包你从早到晚的快乐！不仅能欣赏晚间绝美的“心愿绽放”礼花弹与音乐烟花表演，白天更能解锁沙滩景区的无限玩法。不仅有惊险刺激的阿浪冒险岛、卡丁车与水上项目，景区还特别推出了集海边露营、烧烤、围炉煮茶于一体的专属套餐。配上烟火气十足的美食市集，带你开启一场超充实的海滨狂欢！

【活动时间与地点】  
2026年5月2日、5月4日（18:30-19:50）  
上海金山城市沙滩



# 优雅赛事： 巅峰对决与海派风尚

这个“五一”小长假，在魔都不仅能感受文艺与音浪的洗礼，更有代表着力量、精准与骑士精神的国际顶级体育赛事等你来打卡！当跃动的骏马在沙场腾空，当离弦之箭划破浦江长空，一场属于体育迷和潮流生活家的优雅狂欢即将上演。  
今年五一，上海为你准备了极具观赏性的两场国际A类体育大赛。不仅能近距离观赏世界级选手的巅峰对决，更能凭一张赛门票解锁吃喝玩乐的无限可能。快收好这份满分“种草”指南，一起踏入这场优雅与激情并存的城市嘉年华！



## 优雅联动内容： 跃谷艺廊畅游与“票根”全城特权双重加码

马术的魅力绝不仅仅停留在赛场之内！赛事期间，场馆B1、B2层的“跃谷艺廊”将对所有市民游客免费开放，带你打卡龙马艺术馆与仿真马骑射体验区。购票观众更可免费获赠一张60元的无门槛“马上嗨购”消费券，在现场大快朵颐俄罗斯深海帝王蟹、意大利 Gelato 冰淇淋等环球美食，还能参与上海国际咖啡文化节、插画艺术节的梦幻跨界互动。

除了场内的吃喝玩乐，今年赛事更携手世博文化公园、世博源及世博天地，推出票根优惠。5月1日至5日，持赛事有效票根前往世博文化公园的上海温室花园、申园、花艺园购票，即可畅享9折专属优惠；5月1日至3日，凭票根至世博源及世博天地指定店铺，更能解锁海量惊喜福利。看顶级赛事，享全城特权，这绝对是一场优雅满分的春日微度假！

【活动时间与地点】2026年5月1日-5月3日 | 上海久事国际马术中心

## 百步穿杨的美学 2026年世界射箭射箭世界杯赛（上海站）

如果说马术是力量与优雅的结合，那么射箭就是专注与精准的极致体现。今年，迎来20周年的世界射箭射箭世界杯赛连续第15个赛季重磅回归浦东！作为上海赛事的王牌金字招牌，它吸引了来自43个国家和地区的460名顶尖射手同台竞技。最令人期待的是，决赛将在绝美的滨江金融广场震撼上演。在繁华的陆家嘴天际线与波光粼粼的黄浦江背景下，看顶尖射手们弯弓搭箭、一箭定音，这种将顶级现代体育与上海摩登城市地标完美融合的观赛体验，出片率绝对百分之百！

### 优雅联动内容： 全城嘉年华与陆家嘴商圈特权专享

射箭世界杯带来的不仅仅是让人屏息凝神的比赛，更是一场体育嘉年华！预赛期间，源深体育中心将举办专业级别射箭器材展；决赛现场不仅有好玩好逛的“一箭倾心”玩趣集市，更有精彩的赛前表演将气氛推向高潮。更给力的是，今年赛事重磅携手中国第一高楼上海中心，首次推出基于区块链技术的“数字门票+数智票根”。这不仅是一张简单的人场券，更是你的专属“数字权益通行证”！完成现场核销后，即可自动解锁陆家嘴重点商圈、高端酒店、演艺地标及文博场馆的专属折扣特权。持票登顶上海之巅，还能体验数字资产与文旅商业深度融合的无限可能。看一场顶尖赛事，逛一圈摩登商圈，尽享浦东古今交融的独特魅力！

【活动时间与地点】  
2026年5月5日-5月10日 | 源深体育中心（预赛）；滨江金融广场（决赛场地）

