

上海長寧躋身「全球最酷街區」 閒適Citywalk 感受新舊交融魅力

●愚園路街景，梧桐掩映、動靜皆宜的長寧，正成為當下上海最具生活感與潮流感的特色街區。

愚園路

煙火氣還在「詩和遠方」已來

「愚園路。」在張愛玲《色，戒》原著中，王佳芝於事情敗露後，曾這樣對三輪車夫說道。她暗自慶幸，沒有向易先生一夥人提起自己有位親戚住在愚園路，「可以去住幾天，看看風色再說。」

《色，戒》的故事背景設定於上世紀四十年代，事實上，「愚園路」得名的歷史更為悠久。上海不少道路都曾在不同時期更名，例如現今的萬航渡路原名極司非爾路，淮海中路原名霞飛路，而武康路在修築之初則名為福開森路。唯獨愚園路，無論是在晚清時期、民國年代、汪偽時期，抑或新中國成立後，始終沿用原名，從未更改。據考證，愚園路於1911年以一座名為「愚園」的私人花園宅第命名，最終成路時間約為1913年至1918年間。

或許因開發較早，至本世紀初，愚園路已漸顯老態，社區商業發展零散，居民生活亦多有不便。2015年，長寧區政府啟動愚園路城市更新項目。十多年來，隨著藝術、創意、文化等體驗式複合業態陸續引入，老舊社區逐步煥發新貌。百年愚園路在保留歷史底蘊的同時「舊瓶裝新酒」，展現嶄新活力，再次成為上海最具魅力的

●愚園路電台是上海首個廣播沉浸式文化地標空間。



●愚園路上的故事商店是一家可以寫故事、看展、買文創的公益共創空間。



城市街區之一。

「一條愚園路，半部近代史。」不同於外灘的摩登繁華，也有別於南京路的商業喧囂，歷史建築與市井煙火彼此交織的愚園路，珍藏着這座城市溫潤的記憶與深厚的人文底色。

傾注了十餘年光陰為愚園路立傳的上海社會科學院城市文化創新研究院院長、研究員徐錦江（著有《愚園路傳》）認為，愚

園路是典型的海派文化區域，從空間格局、建築風貌、生活方式到文化氣質，比較完整地體現了海派文化的精髓。「愚園路為多元群體設計，有里弄、有公寓、有洋房，層級豐富，它的『海派』圖景完成度很高，可供細細品讀。」

在愚園路的改造過程中，長寧區遞進式推進衛生設施改造、歷史建築修繕、綠化提升工作，逐步優化了老舊的傳統小型商業，引入藝術、創意、文化等體驗式複合業態，集聚文創品牌集合店、社區鄰里中心、公共空間藝術等於一體，既保留了老上海的「煙火氣」，又生長出了獨屬於當下的「詩和遠方」。在這裏，老建築不被推倒，而是被溫柔激活。

星期天公園開市鬆弛空間 日子過成星期天



●「星期天公園」內有多家特色食肆。

與上生·新所一街之隔的星期天公園，曾經是上海玩具九廠。「長頸鹿牌」眨眼娃娃、跳跳青蛙、陸戰棋……它的經典產品伴隨了幾代上海小囡的童年。1995年，玩具九廠舊址成為以辦公為主的泛太大廈。

跟隨長寧城市更新的腳步，泛太大廈重新升級，曾經的老廠房變身為泰式「小清邁」網紅街區。斑駁的水泥牆面完整保留工業原始肌理，舊車門被改造為許願噴泉，牆上還掛着二八大槓自行車、老式電視機等藝術裝置，工業質感中透出市井日常。

「星期天公園」並不是只有星期天才開放的公園，而是一種鬆弛的生活方式。在這裏喝杯咖啡、發會兒呆，就明白什麼叫「在鬧市，開闢一處鬆弛空間，把日子過成星期天。」

6,000平方米的小眾街區，是都市人逃離喧囂、自在呼吸的角落。遊客可在Kainos、Polly體驗精緻咖啡甜點，參與Pilactive普拉提課程，在小森林書店靜享閒暇。傍晚可體驗Tango Cool探戈課程、品嚐星期天的電球引換所特色美食，解鎖鬆弛治癒的晚間日常。



●「星期天公園」曾經是上海玩具九廠，現在成為都市人逃離喧囂、自在呼吸的角落。

C·PARK 純音樂公園 年輕人夜生活 潮流氛圍十足

入夜後的長寧潮流氛圍十足。今年開業以來，C·PARK 純音樂公園堪稱魔都年輕人新晉寶藏據點。C·PARK 純音樂公園是一座隱匿於城市脈搏下的俱樂部公園，聚焦獨立俱樂部、先鋒主理人酒吧與Livehouse，是以音樂為主打的夜間娛樂空間。足足四千平方米超大沉浸式空間內，電子舞曲、朋克搖滾、浩室電音等多元音樂風格輪番上演。

C·PARK 純音樂公園位於海粟文化廣場地下一層，2025年下半年，運營方騰挪出地下空間，轉而聚焦青春經濟生態。育音堂是這一轉型的核心引擎，這家在上海經營超過20年的「Livehouse鼻祖」，是老上海樂迷的「白月光」，也是原創音樂愛好者的天堂。

「育音堂」青年音樂小鎮在C·PARK 純音樂公園搭建了三個定位差異化的演出空間。最大的演出廳可容納450人，全國各地原創樂隊、音樂人接踵而至，搖滾、朋克、流行原創全覆蓋；中號場地容納約200人，主打小眾獨立音樂演出；最小的民謠空間可容納50人，現場吉他彈唱緩緩流淌。除了育音堂外，C·PARK 純音樂公園內另有主打鬆弛體驗的Wigwam，獨創躺平聽歌模式，打破觀演束縛；北京頂流電子俱樂部REACTOR上海首店亦帶來先鋒潮流音浪。



●C·PARK是以音樂為主打的夜間娛樂空間。



●C·PARK是音樂愛好者的天堂。

上生·新所百年泳池映月 活化歷史建築



●上生·新所內的哥倫比亞鄉村俱樂部現為寫字樓。

在上海春秋旅行社特級導遊朱翔看來，城市更新，正是長寧從全球街區中脫穎而出的底氣之一。當老廠房的鋼筋鐵骨被重新點亮，當百年俱樂部的泳池倒映出今夜月色，城市沒有被推倒重來，而是在時光裏悄悄長出了新的模樣。

作為長寧區城市更新標杆項目之一，

上生·新所經歷了多重身份轉變，其歷史可追溯至上世紀二三十年代。一百年前，這裏是哥倫比亞鄉村俱樂部、美國僑民的度假地，園區內現存的三棟歷史建築——哥倫比亞鄉村俱樂部、海軍俱樂部及附屬泳池、孫科別墅即為當時所建。分散於園區的其餘工業建築，則由上海生物製品研究所設計建造。上世紀五十年代，上海生物製品研究所遷入，在此辦公、生產，此地亦由早前的娛樂休閒場所，衍變為高效有序的封閉科研基地。

2016年起，經過一系列城市更新，上生·新所成功變身開放街區——百年泳池、老別墅和新咖啡館並置，成為長寧式的「新舊共生」。修繕完成後，孫科別墅已轉型為高品質文化展覽空間，並不定期上演沉浸式戲劇。海軍俱樂部及附屬泳池不僅成為了美食集合地，也是各類時尚發布會、秀場展演等活動的首選場景。哥倫比亞鄉村俱樂部現為寫字樓。

近年來，上生·新所二期亦分批亮相。二期新建數棟多層建築，採用線條簡潔硬朗的包豪斯風格，融入老建築獨特元素。市集快閃、音樂會、特色展覽、戲劇演出、時尚走秀等創意活動，在公共空間蓬勃開展。

▲上生·新所內，海軍俱樂部及附屬泳池不僅成為了美食集合地，也是各類時尚發布會、秀場展演等活動的首選場景。

◉上生·新所內有市集快閃等創意活動。

