

非遗闹元宵 传承中华美

元宵节，又称上元节、小正月、元夕或灯节，起源于汉文帝时期。在古代，夜同宵，正月又称元月，汉文帝就将正月十五定为元宵节，从此，这一天便成为了全民欢庆的重要节日。此后历经千年传承，元宵节的习俗不断丰富，吃汤圆、猜灯谜、赏花灯等成为人们欢度元宵节的庆祝活动。

时光流转，传统的元宵节在现代社会的魅力依旧，在长宁，这一节日更是绽放别样光彩。赏花灯、看大戏、品非遗……作为首个申遗成功的春节，长宁元宵节期间推出丰富多彩的文旅活动，让广大群众在闹元宵中感受中华优秀传统文化的魅力。



锵!“十三升灯”映红长宁夜

“三、二、一，升灯喽！”2月10日，伴随着一声洪亮的鸣锣声，一年一度的十三升灯仪式在长宁区非物质文化遗产保护中心上演，为市民送上了一道饱含美好寓意的传统民俗文化盛宴。

正月十三升灯仪式作为江南地区的传统民俗，具有深厚的历史文化底蕴。在长宁，这一习俗自古便与北新泾地区的上塔灯祈福仪式紧密相连。按照“十三上灯十八落”的传统，人们在正月十三晚上竖起高高的灯塔，以此祈福学子登科及第、事业蒸蒸日上。

当天晚上6时，长宁区非物质文化遗产保护中心的广场热热闹闹，一场欢快的开场舞蹈《欢天喜地》拉开了活动的序幕。随后，升灯仪式正式开始，在主持人的带领下，现场市民和非遗代表性传承人、志愿者代表们共同倒计时，将现场气氛推向高潮。“锵！”洪亮的锣声响起，一盏盏红彤彤的灯笼在月光的照耀下缓缓升起，宛如璀璨的星辰点亮了长宁的夜空。

“活动的氛围非常好，现场感受到了浓浓的民俗气息，希望我们的日子越来越红火，祝愿孩子学业有成，家人身体健康，一切都越来越好。”随着大红灯笼在夜空中高高挂起，不少市民们也表达出了对家人的祝福。

升灯仪式后，长宁区非物质文化遗产保护中心还为市民带来了丰富多彩的民俗演出。新疆民族舞蹈、古彩戏法、杂技、黄梅戏、川剧变脸等节目轮番上演，演员们精湛的表演技巧博得了阵阵掌声。“这场活动办得很有意义，希望长宁区能够举办更多类似的活动，让更多的人认识并热爱传统文化。”不少市民表示，这场活动不仅让他们体验到了传统文化的独特魅力，也增强了他们对这些文化遗产的珍视与传承意识。

撰稿 孔建宏

中山公园游园乐 潮玩非遗人从众

“天公着意做元宵，陡使新春乐事饶。”2月8日，“好运环绕 人间烟火”2025乐游上海过大年·长宁元宵游园活动在中山公园举行。作为首个“非遗版春节”的重要活动之一，本次游园会以传统春节习俗为底蕴，融入了现代海派文化的潮流元素，吸引了众多市民和游客纷至沓来，共同沉浸在这场传统与潮流交织的元宵盛宴之中。

中山公园内，张灯结彩，热闹非凡。火红的灯笼高高挂起，五彩斑斓的彩灯闪烁着迷人的光芒，将整个公园装点得如同梦幻般的童话世界。沿着公园的小径漫步，仿佛置身于时光的隧道，一边是传统春节习俗的深厚底蕴，一边是现代海派文化的潮流风尚，两者的碰撞与融合，让人目不暇接。

在中山公园2号口，“蛇来运转”气模装置格外引人注目，成为了游客们争相打卡的热门景点。不少市民手持花灯，与憨态可掬的“蛇宝”合影留念，他们或摆出各种可爱的姿势，或与“蛇宝”亲密互动，脸上洋溢着幸福的笑容。

继续深入园内，中央草坪和WHO花房区域的绚丽“烟花”装置更是将元宵佳节的气氛推向了高潮。五彩斑斓的“烟花”在白昼绽放，虽然没有真实的烟火，却有着别样的浪漫与温馨。孩子们在“烟花”下奔跑嬉戏，欢声笑语回荡在整个公园中。

为了让游客更好地体验年俗文化，活动还特别设计了“游园集章”环节。游客们穿梭于各个游戏摊位之间，积极参与“礼乐投壶”“圈住好运”“财源滚滚”“福益纳吉”等游戏，感受传统游戏的乐趣。每当有人成功完成游戏，周围都会响起阵阵欢呼声和掌声。

非遗文化体验区更是本次游园会的一大亮点。非物质文化遗产代表性传承人现场展示着彩灯、风铃、花灯、面塑等传统手工艺，吸引了众多市民游客的目光。在公园花房内，游客们通过线上预约报名，亲身参与非遗手作体验活动。灵动的蛇形面塑在游客们的手中逐渐成形，他们一边动手制作，一边聆听传承人讲述背后的故事与文化内涵。市民表示：“这些非遗技艺不仅是中华传统文化的瑰宝，也深受我们当代的年轻人喜欢。”

为倡导文明过节理念，游园会还特别设置了“我们的节日·元宵”暨“文明上海关键小事”活动环节。市民游客通过“猜灯谜”“大家来找茬”“极速拼图”等互动游戏，不仅收获了欢乐，还加深了对中华优秀传统文化的认知与认同。

撰稿 甘力心

听相声一捧一逗 “笑乐汇”笑声满堂

2月10日晚，长宁文化艺术中心520剧场内灯火辉煌，座无虚席。一场别开生面的“笑乐汇”元宵相声专场演出为观众带来了一场精彩绝伦的欢乐盛宴。掌声、欢笑声、喝彩声交织在一起，汇成了一场欢乐的交响乐。

相声，这门古老而又充满活力的艺术形式，以其独特的魅力深受广大观众的喜爱。当晚，笑乐汇相声社的演员们用他们精湛的表演技艺和幽默风趣的语言，将这一艺术形式的魅力展现得淋漓尽致。此次演出由郭德纲弟子高鹤彩创办的笑乐汇相声社担纲，在舞台上，演员们一捧一逗，配合默契，从奇幻故事到生活趣事，从数字科普到音乐狂欢，再到经典传统相声，让观众笑声、掌声此起彼伏，整个剧场被欢乐的氛围所包围。

撰稿 闻闻

长宁街镇闹元宵 邻里融融尽欢颜

2月12日，是农历正月十五元宵节，长宁的大街小巷呈现出一派欢乐祥和的节日氛围。包汤圆、猜灯谜、做花灯……各式各样的元宵主题活动在长宁各个街道(镇)上演。

新华路街道

新华路街道综合为老服务中心开展了一系列精彩纷呈的活动，让老人们欢欢喜喜闹元宵。

活动现场，既有老师教授长者们制作冰皮汤圆的活动，也有温馨的“福”字风铃亲子活动和纸藤手工灯笼DIY活动。此外，新华路街道综合为老服务中心长者照护之家的2月生日会也与元宵节主题活动一同欢乐开场。老人们围坐在一起，兴致勃勃地制作蛋糕、为寿星们唱生日歌，脸上洋溢着幸福的笑容。

江苏路街道

当天，江苏路街道举办“家+书屋”愚园路花园读书会元宵专场。在“钱学森”科学家精神展示馆，中国“一箭三星”技术主要设计师施金苗向社区亲子家庭讲述了钱学森归国报国的感人事迹以及“玉兔号”月球车的技术创新，孩子们在聆听与互动中收获满满。

社区亲子家庭还共同制作了非遗兔子灯，大家一起包汤圆、吃汤圆，其乐融融。

周家桥街道

包汤圆、猜灯谜……当天，周家桥街道周二居民区的社区老伙伴志愿者和孩子们齐聚一堂，煮着象征着团圆和幸福的元宵，并将这份甜蜜送到社区老人手中。

同时，周家桥社区文化活动中心举办的元宵文艺演出“玉兰花开民族同心，大地欢歌福耀中华”也精彩上演。老歌重唱、沪剧表演、唢呐独奏、魔术快闪等精彩节目不断，居民们发出阵阵欢呼，让元宵佳节的氛围更加浓厚。

天山路街道

当天，天山路街道党群服务中心举办了“欢聚天山荟 链新闻元宵”主题活动。

在相聚·天山荟党群服务站，辖区居民、白领及社会各界人士齐聚，热情地参与猜灯谜、做花灯、套圈、掷沙包等活动，还品尝了新鲜出锅的汤团，现场人头攒动，一派欢乐喜庆的节日氛围。

仙霞新村街道

仙霞新村街道仙峰一、二、三支部联合街区服饰商户在上服霞光党群服务中心，举办了“金蛇T台闹元宵”特别活动。现场，新就业群体党员、骑手李腾为大家带来了民族舞蹈，街道文化中心葫芦丝团队演奏了一系列歌曲，街区商户上服智尚、满堂彩、YILI还带来了T台秀，走秀中穿插的元宵趣味问答，将现场气氛推向了高潮。

虹桥街道

猜灯谜、手工糖葫芦坊、压花日历、国风烧箔……虹桥街道的元宵节主题活动不仅趣味多多，还能让大家在欢声笑语中体会元宵节的节日内涵。

在现场，有的人绞尽脑汁猜成语，有的把好看的干花配饰粘贴在日历上，还有的挑选自己喜欢的水果裹上一层糖浆浆美滋滋地品尝……在元宵喜乐会上，沪剧、舞蹈、合唱、功夫表演等节目轮番上阵，为社区居民带来了一场视觉与听觉的双重盛宴。

北新泾街道

在北新泾四村“七彩汇”地下空间，流动人员子女、社区儿童等十余位孩子共同体验花灯制作。一盏盏美丽的花灯、一句句温馨的祝福，让大家备感节日的欢乐。

当天下午，爱心商户申梦华饭店自愿提供手作元宵，社会组织悦养老社志愿者承担起煮元宵的任务。快递员与党支部等人员，为沿街商铺、社区孤老送上“甜蜜”，网格员一派暖意融融的和乐景象。

新泾镇

刘二居民区开展了茶话会活动，大家围坐在一起，分享这一年来社区生活的点点滴滴；淞四、新泾家苑等居民区则联合共建单位、“四位一体”成员及居民志愿者，共同开展包汤圆活动，大家齐聚一堂，揉面、包馅、煮汤圆，糯米粉沾染的笑容让这个传统节日变得格外温馨难忘；刘三居民区开展包饺子活动，大家分工协作，将包好的饺子送给困难群众，传递关爱；平塘居民区不仅举办了元宵花灯DIY活动，还开展了一场趣味运动会，居民们踊跃参与各类游戏运动，传递着对彼此的节日祝福。

本报记者集体撰稿



包汤圆、猜灯谜、听戏曲……

元宵盛宴再续年味

2月12日元宵节，长宁区非遗保护中心举办了一场别开生面的非遗游园会，为市民和游客带来了一场融合传统韵味与现代气息的文化盛宴。

走进长宁区非遗保护中心的常乐梨园，一片欢乐，不少市民游客纷纷来体验包汤圆的乐趣。大家围坐在一起，一边学习着传统的包汤圆技巧，一边享受着节日的温馨氛围，欢声笑语不断。李阿姨是第一次参加这样的活动，她开心地说：“平时在家包汤圆都是按自己的方法来，今天跟着专业的老师学，才发现原来还有这么多讲究。这个活动不仅让我学到了新技能，还让我感受到了浓浓的节日氛围，真是太有意义了！”

在中心内的非遗之家，“指尖上的中国年·元宵非遗体验活动”同样吸引了不少市民游客参与，大家在非遗代表性传承人的指导下，体验着上海刺绣的细腻与文人香道的雅致，感受中国传统文化的魅力。

在一楼大厅，各式各样的灯谜挂满了四周，市民游客们三五成群，或驻足沉思，或热烈讨论，竞相猜解，猜中灯谜的市民还能获得精美的非遗小礼品，现场氛围格外火热。“这次活动的灯谜难度适中，既有传统文化的内涵，又很贴近生活。能在这里和其他灯谜爱好者一起交流，还能赢取礼品，有小时候过元宵节的感觉。”市民蒋先生说。

当晚，群乐剧场内还上演了一场精彩的元宵戏曲专场演出。红枫艺术团、诗韵沪剧沙龙、徽悦黄梅戏艺术团等多个群众文艺团队为市民们带来了沪剧、黄梅戏、越剧、京剧等多个剧种的经典剧目。其中，专门编排的《正月十五闹元宵》、沪剧《龙凤花烛·逢春》、黄梅戏《小辞店·花开绽放》、越剧《追鱼·书馆·观灯》等节目更是赢得了现场观众的阵阵掌声。热热闹闹的元宵戏曲专场，充分展现了传统戏曲的韵味与魅力，也为戏迷朋友们送上了一份元宵大餐。

撰稿 甘力心