



来静安怎么玩、怎么逛?

跟着“爱静安”City Walk外国友人专属线路出发

围上“中国红”,品一盏元宝茶,尝一口大白兔奶糖、立丰牛肉干、凯司令西点等静安美食,抢先打卡当天首发的“巳巳如意,静享嘉年”2025“爱静安”City Walk外国友人专属线路点位……1月23日,来自韩国、法国、泰国、印尼、乌克兰、哈萨克斯坦、塔吉克斯坦、南非等国的外国友人来到静安,深度体验静安的海派年味和卓越气质。活动中,韩文版“静安文旅护照”也正式发布。

■记者 邢蓓琳

入境后的“第一站”就在静安

2025年,随着中国免签国家的不断增多,上海作为“中国人入境旅游第一站”备受关注,“沪漂周末团”越来越多,静安也成为许多外国友人来到上海后首选的“第一站”。

外国游客来到静安怎么玩、怎么逛?如何能够在静安收获更优质的吃喝玩乐新体验?静安区文化和旅游局在今年全新推出“静安文旅护照”,并在区内各大公共文化场所、商圈、酒店发放。

这本文旅护照既囊括了从游玩线路到餐厅咖啡,从热门展馆到打卡集章的各种点位,还包含了总价值350元的优惠券。尤为贴心的是,静安区文化和旅游局还跨前一步,首推韩文版“静安文旅护照”,后续还将推出英文版,让它们成为外国友人口袋里的贴心、周到又懂实惠的游览“管家”。

韩国留学生李昭贤认真翻阅韩文版“静安文旅护照”后,开心地表示,这本护照就是自己了解静安的宝藏手册,“静安特别漂亮,也十分热闹。今年我要带着这本文旅护照,好好逛一逛静安。”

记者从静安区文化和旅游局了解到,即日起,每天9:00—16:00,有需要的游客都可以前往静安区旅游服务中心(安义路63号)领取韩文版“静安文旅护照”,每人限领一份,数量有限,先到先得。

此外,静安区文化和旅游局推出多项服务举措,以吸引外国游客将静安作为入沪“第一站”,包括在全市首先推出外国友人喜欢的City Walk线路等多条文旅路线,在外国友人聚集的网红餐厅所在商场设置迷你文旅打卡装置,制作一系列介绍静安文旅攻略、路线等实用信息的图文视频,并在视频号、小红书、抖音等多个平台投放等。

线路充满烟火气和“热闹劲儿”

当天,加入“爱静安”City Walk外国友人专属线路首发团的外国友人们走进正在静安公园举行的新春文化体验活动,在华山路天桥和美丽的静安风景同框合影,还参观了华山263老字号品牌馆,感受众多上海品牌的前世今生。

在王家沙,排骨年糕、小馄饨、两面黄等多道上海传统美食让他们吃得津津有味。走进上海马戏城,上海最经典的驻场演出品牌秀“时空之旅”更是让



大家赞叹于法式时尚与中国元素、上海风情的巧妙融合和惊艳的舞台效果。

首发团出发前,静安区文化和旅游局还发布了“巳巳如意,静享嘉年”2025年春节静安区精品文化推荐短线路。每一条路线都充分融入静安的时代感、国际化和海派风情,带领外国友人穿梭于静安的大街小巷,感受海派艺术与人间烟火的完美CP。

其中,“沿路逛吃·南京西路City Walk一日游”带领大家走进南京西路商圈。整条路线中不只有很久以前羊肉串、星巴克臻选上海烘焙工坊、吴江路美食街等“火出圈”的网红打卡地,还有同孚大楼、上海展览中心等精彩点位。

“蛇尖上的非遗·四季寻宝一日游”是外国友人体验静安非遗年味的精选线路。路线覆盖的静安非遗会客厅、雷允上药城、梅龙镇酒家、龙凤旗袍旗舰店、凯司令西餐咖啡社、王家沙总店等点位,囊括了静安的多项非遗美食、技艺、习俗等特色,邀请外国友人沉浸式感受非遗魅力和海派年味的烟火气、人情味和“热闹劲儿”。

此外,静安区文化和旅游局还与相关旅行社聚焦“乐游上海过大年”的主题,推出“海派百年·水岸探秘三日游”“海上繁花·静享安福二日游”和“都市风情·潮趣迎新私享一日游”等三条在静安过新年的特色文化短线路旅行产品,供国内外游客预订选择,用一场好玩、好逛的都市旅行和静安“对话”,探索这个城区的人文历史。

各国游客点赞“上海太干净了!”

静安四个区域(道路)入选市高标准保洁区域(道路)



■记者 蒋文婕

本报讯 岁末年初,上海街头出现了不少外国游客的身影。当这些纷至沓来的各国游客总结对上海的第一印象时,“Clean(干净)”是一个被高频提到的关键词。这背后离不开环卫工人们的辛勤付出和高效作业,也离不开上海近年来持续推进的高标准保洁区域(道路)建设。

市绿化市容局近期发布公示显示,2024年本市再添60个高标准保洁区域(道路),其中,静安四个区域(道路)榜上有名,它们是武宁南路(康定路—万航渡路)、胶州路(安远路—昌平路)、苏州河沿线北岸扩展区域(曲阜路、浙江北路、北苏州路、西藏北路合围区域)、苏河湾万象天地周边区域(天潼路、河南北路、北苏州路、浙江北路合围区域)。由于商圈密集、周边业态丰富,环卫班组采用“人工清扫和小型机具精细化保洁、大型机械‘协作化’保洁法”,利用三轮纯电动冲洗车、四轮高压冲洗车、四轮扫路车等设备,按“扫—捡—冲—洒”流程进行日常保洁。

记者了解到,高标准保洁是上海市绿化和市容管理局于2020年推出的一项城市保洁领域新标准,也被称作“席地

可坐”高标准保洁,是上海城市保洁的最高标准、最好水平。在此前2020—2023年,全市已建设成功270个高标准保洁区域。

创新保洁模式 应对区域特性

记者了解到,在景观优美的苏州河沿线北岸扩展区域(曲阜路、浙江北路、北苏州路、西藏北路合围区域)、苏河湾万象天地周边区域(天潼路、河南北路、北苏州路、浙江北路合围区域),由于商圈密集、周边业态丰富,环卫班组采用“人工清扫和小型机具精细化保洁、大型机械‘协作化’保洁法”,利用三轮纯电动冲洗车、四轮高压冲洗车、四轮扫路车等设备,按“扫—捡—冲—洒”流程进行日常保洁。

在每日8:00—16:00,纯电动多功能清扫机和三轮冲洗车配合人工进行协作保洁,并根据人流量及路面污染

状况动态调整岗位配置与保洁力度,确保环境整治。

针对道路两侧以商户、园区、企业为主的胶州路(安远路—昌平路)区域路段,班组采用“一体化”保洁法:通过人工清扫、纯电动三轮冲洗车及1吨级新能源冲洗车的叠加,对道路进行保洁,并增加巡回保洁频次,每半小时进行一轮循环保洁作业。在客流量显著增加的高峰时段,保洁巡查间隔缩短至每15分钟进行一次。废物箱保洁收运频次早班、中班不低于3遍,晚班不低于2遍。

针对道路网格中心与苏州河一体化管养场景数字化对接,运用车载高清摄像头、无人机巡查等技术进行24小时巡检,极大提升问题处置效率。智能平台实时调度资源、精准定位工单,“工单统计”功能便于数据分析。例如,山西路桥段地面污渍从发现到清洗完成仅耗时23分钟。此外,区绿化市容局还引进了新型智能保洁机具,采用“人机叠加”模式对重点道路进行不间断巡回清扫。

目前,静安区还建立了三级督查机制,已实现全天候联动巡视,及时处理突发应急事件,并通过党建引领,推动“环卫、绿化、市政、物业”一体化作业,制定了苏河湾项目专属一体化管养标准。此外,依据相关导则,区绿化市容局优化调整了200个细分类废物箱布局,方便市民投放,引导市民共同维护整洁的市容环境。

据区绿化市容局介绍,2024年静安区以“高标准、高质量、高品质环境示范区”为目标,做好已创建的17条高标准保洁区域及新创建的4条高标准保洁区域任务,打造亮丽的静安环境品质,践行“人民城市人民建,人民城市为人民”理念。未来,区绿化市容局将持续深化高标准保洁区域创建工作,不断探索创新,为居民和游客营造更优质的城区环境。

1吨新能源自卸车进行快速转运。 多项举措升级 深化智能改革

为提升保洁质量,区绿化市容局增加小型新能源冲洗车和三轮保洁车数量,配备专业保洁工具,强化细部保洁。同时,增加巡回保洁与冲洗频次,使用新型环卫新能源机具,减少作业噪音,打造静谧街区,并根据区域人流量及活动情况,灵活调配保洁资源,提高保洁效率。

智能保障是静安区高标准保洁区域(路段)创建工作的核心亮点。区绿化市容局研发了一张“精细化保洁作业地图”,构建“环境质量控制一张图”场景,借助AI智能巡查实现环卫作业智能化管理,数据收集、流转、处置高效透明。

加强区级网格中心与苏州河一体化管养场景数字化对接,运用车载高清摄像头、无人机巡查等技术进行24小时巡检,极大提升问题处置效率。智能平台实时调度资源、精准定位工单,“工单统计”功能便于数据分析。例如,山西路桥段地面污渍从发现到清洗完成仅耗时23分钟。此外,区绿化市容局还引进了新型智能保洁机具,采用“人机叠加”模式对重点道路进行不间断巡回清扫。

目前,静安区还建立了三级督查机制,已实现全天候联动巡视,及时处理突发应急事件,并通过党建引领,推动“环卫、绿化、市政、物业”一体化作业,制定了苏河湾项目专属一体化管养标准。此外,依据相关导则,区绿化市容局优化调整了200个细分类废物箱布局,方便市民投放,引导市民共同维护整洁的市容环境。

据区绿化市容局介绍,2024年静安区以“高标准、高质量、高品质环境示范区”为目标,做好已创建的17条高标准保洁区域及新创建的4条高标准保洁区域任务,打造亮丽的静安环境品质,践行“人民城市人民建,人民城市为人民”理念。未来,区绿化市容局将持续深化高标准保洁区域创建工作,不断探索创新,为居民和游客营造更优质的城区环境。

“静”享健康 《内经》里的寒假小“秘籍”

■记者 郁婷芳

寒假来临,趁着假期放松身心、调整状态是非常好的选择。以下是一些建议,希望帮助你在寒假里有效地调整好身心状态。

养好身体

人是一个整体,所谓“形神合一”。心理状态与身体情况息息相关、相互影响。“饮食有节,起居有常,故能形与神俱”,世界卫生组织也说,健康基石包括“合理饮食、适当运动、心理平衡”。

1.好好吃饭。合理饮食有助于保持头脑清晰、思维敏捷。“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝……味过于辛,筋脉沮弛,精神乃衰”。这段描述说明,过多食用同一类食物会引发不适,提醒我们饮食要多样化,不要偏嗜某种食物,而且要有节制,也不要过饥或过饱。

2.好好睡觉。充足的睡眠有助于恢复精力、增强学习记忆力、稳定情绪等。寒假规律作息也很重要。“春生夏长,秋收冬藏”,冬季原本是蓄藏的季节,寒假可以适当多睡一会。早睡晚起是增加睡眠时间的一个好方法,可以在早晨及睡前各增加半个小时的睡眠时间,养足了精力做事效率更高。

3.适当运动。运动可以增强自信心、提高自我认同感,还可以分泌“快乐激素”、释放压力。中医认为冬季要养阴精,一般要避免剧烈运动,运动时不宜大汗淋漓,微微出汗即可;时间选择上也建议尽量在白天。

调整心态

“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。调整心态的重要原则是接纳自己的不完美,但是又不放弃去追求目标。“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦……故美其食,任其服,乐其俗。”当减少欲望、精神笃定,可以不再焦虑、浑身充满干劲,吃得香、穿得美,每天都很开心。

1.自我认知。觉察内心需求,可以通过反思自省,也可以通过写日记、绘画、与朋友交流等方式认识自己。认清自己的优势与劣势,包括性格、兴趣、情感、能力、生活环境等多方面;接纳自己的劣势,不要一味自责、焦虑,要允许缺点存在,可以一点点改进。

2.坚定执行。要有梦想、要设定目标,要不畏艰难地坚定执行,不要畏难而止步。量变引起质变。学会为每个清晨按时起床的自己鼓掌,学会为训练场上一次次的失利而呐喊加油。

3.调整情绪。情绪是身体的生理反应,焦虑、抑郁、愤怒、恐惧等都要允许存在。但是情绪要有度,过喜过悲都要及时调整。可以通过深呼吸、转移注意力等方式调整,运动、听音乐、与朋友交谈、看电影、读书都是很好的选择。

资料:区卫生健康委、区精神卫生中心公益洁