



海湾镇

潮起杭州湾
跃动南上海

开创国际户外运动休闲小镇新篇章

擦亮生态底色

一城绿色半城海

早春有樱花牡丹，盛夏有荷影摇曳，深秋有红叶铺径，寒冬有梅香浮动。海湾镇的四季流转，始终以生态为底色。作为上海市生态镇，这里拥有上海最大的“城市绿肺”——16000亩海湾国家森林公园，25公里连续生态岸线蜿蜒绵长，滩涂、湿地星罗棋布，成为鸟类栖息的天然乐园。全镇绿化覆盖率近40%，河湖水面率达9.69%，人均绿地面积居上海各镇前列，“一城绿色半城海”的诗意画卷，既是户外运动的绝佳赛场，也是居民日常休憩的宜居空间。

“海湾的生态底色，不仅是大自然的馈赠，更是一代代人心心守护的结果。”海湾镇相关负责人介绍，近年来，镇上持续推进林绿空间拓展，完成植树造林1500平方米、新建绿地3公顷，真正实现了“抬头见绿、起步闻香”的绿色普惠。

如今，这片生态沃土正在成为低碳实践的创新试验场。2024年以来，海湾全力冲刺国家“两山”实践创新基地，通过政策引导、项目驱动、全民参与，构建多维度低碳发展与生态价值体系。

在能源转型领域，2024年至今，全镇公共机构、企业累计完成光伏再生能源建设及并网22兆瓦。工业领域推动企业节能技术改造，培育节能装备、再生资源制造等绿色产业，深化与高校、科研院所的合作，为低碳转型注入科技动能。

“低碳不是负担，而是新的发展机遇。”眼下，生态价值的转化正在加速显现。依托优良生态资源，海湾镇打响“四季赏花”休闲旅游品牌，梅花节、牡丹节、荷花节、红叶节吸引八方游客，2024年全镇接待游客超35万人次。海湾国家森林公园年接待游客量达30万人次，户外运动节期间更是客流爆棚，带动周边餐饮、住宿等相关产业增收，让“绿水青山”真正转化为“金山银山”。

- 图1. 蓝天天地商圈
- 图2. MXGP世界摩托车越野锦标赛中国上海站
- 图3. 强悍泥人挑战赛(Tough Mudder)上海站
- 图4. 第二届海湾牡丹花舞宴
- 图5. 奉贤海湾森林半程马拉松
- 图6. 上海海湾国家森林公园



2025 奉贤海湾森林
半程马拉松



十一月的海湾，风拂林海翻涌金浪，湖映晴空澄澈如洗。站在杭州湾北岸的滨海观光大道上，眼前，25公里自然岸线蜿蜒舒展，滩涂芦荡间白鹭翩跹；身后，16000亩海湾国家森林公园郁郁葱葱，宛如城市边缘的绿色海洋。

这里是奉贤区海湾镇，一座正在以运动定义生活方式的生态新城。每年此时，户外运动节暨红叶节如约而至——这一持续至12月的节庆活动将森林半程马拉松、林间瑜伽、音

乐会、亲子骑行等多元业态串联，与红叶节、都市菜园金秋活动、马术系列赛联动，有效串联商旅文体展农，培育区域经济发展新增长点，让这片森林与滨海交融的土地焕发出前所未有的活力。

半个多世纪前，这里还是一片滩涂芦荡，第一批农垦人用双手围海造田，播下了希望的种子。从星火、燎原、五四三个农场的艰苦创业，到如今运动休闲特色小镇的崭新崛起，海湾镇走过了不平凡的二十年。2019年，海湾镇全域纳

文/ 沈思怡

入自贸区临港新片区，2022年，承接临港蓝湾地区社会事务管理职能，海湾以长风破浪之势进入了发展的快车道。如今，这片热土，正以“生态为基、运动为脉、民生为本”的发展理念，书写着属于上海南部滨海新城的独特答卷。



奉贤之窗
街镇巡礼



国际赛事引擎

轰鸣全域活力

11月初，2025奉贤海湾森林半程马拉松在海湾国家森林公园开跑，4000余名跑者在秋日的海湾展开速度与耐力的角逐。他们的脚下是铺满落叶的步道，身旁是层林尽染的林海，远处是隐约可见的海岸线。这项已获中国田协B类赛事认证的赛事，只是海湾镇运动版图的一角。

作为2017年首批国家级运动休闲特色小镇，海湾镇的运动基因早已深植土壤，近年来更以“水陆空齐头并进 农文体旅融合发展”为路径，让运动成为最鲜明的城市名片，当前正积极申报国家级“高质量户外运动目的地”，持续提升户外运动发展能级。

近年来，海湾镇构建了“3+2+X”发展模式，西部运动活力、中部生态休闲、东部体育潮流三大组团形成文体旅融合发展“新矩阵”，“两横一纵”交通廊道串联起全域运动空间，“一动一静”赛事品牌与“四季花节”旅游品牌交相辉映。

西部运动活力组团的“千亩极限运动核心区”是海湾镇的运动地标，今年9月，MXGP世界摩托车越野锦标赛全新永久赛

场落成，239亩的场地内，引擎轰鸣与观众欢呼交织，成为速度与激情的代名词。作为世界级别最高的机车竞速赛事之一，MXGP自落地海湾以来成效显著，2024年带来直接经济效益1.14亿元，产出效益达2.68亿元，2025年赛事更吸引2万人次现场观赛，直接经济效益超1.5亿元。紧邻的星火体育公园正在提升改造，未来将布局国际标准攀岩场地，与MXGP赛场、规划中的极限运动公园共同构成“体育+休闲+乐园”的运动休闲集聚地。

中部生态休闲组团是户外运动的核心承载地，依托海湾国家森林公园的绿色资源，这里打造了“四季酷玩”品牌，暮春骑车、长夏游船、素秋踏月、冬冬健跑，让运动融入自然。前两届户外运动节已吸引近4万人次参与，铁人三项、高校百英里接力赛等专业赛事，让森林公园接待游客超10万人，周边住宿餐饮业销售额提升近15%。本届运动节更注重“体育+”效应的延展，开幕式当天同步亮相的海湾好物“GO”集市，让参与者在运动之余能选购农垦美食、特色文创，实现

动静结合、内涵丰富的深度体验。“国象嘉年华”“国家文化节”等活动，让智慧运动与生态观光完美融合，第九届国象新人王赛在樱花园举办，线上线下吸引5000人次观赛，拉动直接消费12万余元。

东部体育潮流组团则瞄准年轻群体，乐动力临港足球综合运动中心作为亚洲一流青训基地，将引入“体育+演艺”消费IP；蓝湾演艺中心则聚焦品牌音乐节、动漫节等品牌活动，为运动休闲注入新活力。

与此同时，海湾还在探索“运动+农业”的跨界融合，依托光明港农业创新集成示范区，都市菜园开展农垦体验类户外休闲项目，以“农垦美食”等特色产品延伸农业价值链。

通过“月月有活动、季季有精彩”的赛事矩阵，海湾正从“赛事主场”迈向“消费主场”。眼下，配套建设的精品酒店、亲水平台等设施，正逐步完善着运动休闲的产业链条。当前，海湾还汇聚80家注册型户外运动用品企业，全产业链发展让运动活力更持久。

共筑幸福海湾

书写温暖答卷

在运动激情与生态美景之外，海湾镇正以其温暖的民生服务、精细的社区治理和日益繁荣的商业活力，构筑起居民的幸福生活。从“学有所教”到“病有所医”，从“幼有所育”到“老有所养”，再到“购有所享”，一系列民生举措如同春雨般滋润着这座小镇。

教育优质均衡发展是民生之基。近两年，蓝湾五四学校完成改扩建并投入使用，依托华东师大二附中奉贤校区优质资源，探索小初高一体化拔尖创新人才培养模式。星火生活驿站宝宝屋有序运行，蓝湾新建宝宝屋完成室内装修进入试运行，满足区域内婴幼儿家庭重公益、多层次、多元化的托育服务需求。为了让优质教育资源共享，海湾镇深化星火、钱桥联合学校、蓝湾五四学校与华亭学校教育集团的教育联盟活动，通过校际带教合作、主题教学活动等形式，让孩子们在家门口就能享受高质量教育。

医疗是民生福祉的基石，更是守护百姓

安康的温暖灯塔。2023年底，总建筑面积达12303平方米的海湾镇社区卫生服务中心新址正式启用，这不仅是奉贤区首批挂牌的“社区医院”，更凭借健康科普影响力全市第一的成绩成为居民身边的健康管家。中心开设了口腔诊室、母婴护理工作坊，让居民在家门口就能享受专业服务，还聚焦“健康体重管理年”专项工作，创新设立“健康体重管理门诊”，提供从宣教、筛查到随访的全周期管理。

“干眼病”“血液病”等特色专病门诊的打造，则精准回应了海湾居民的个性化健康需求。门诊手术室的启用，结合持续优化的互联网医院功能，让数据多跑路、群众少跑腿，医疗服务可及性大幅提升。而即将开工的蓝湾三级综合医院，更预示着海湾医疗卫生资源将迎来质的飞跃，区域均衡布局进一步完善。

“民有所乐、商有所聚、体有所兴”是小镇“最活力”的注脚。随着碧桂园凤鸣海尚综合体的焕新升级，这一理念有了全新载体。

以海农公路为轴线的复合型街区，成功引进了大众书局、肯德基等优质商业品牌，构建起集文化体验、特色餐饮、文体培训于一体的“15分钟社区生活圈”。其中大众书局凤鸣海尚店以“生活美学+书店”的创新模式，将书籍与“纸品咖啡”融为一体，打造出书香萦绕的文化消费新场景；瑜伽馆、跆拳道等专业培训机构则满足了居民多元化的健身需求。

这些生活配套更与赛事经济深度联动。在2025Tough Mudder强悍泥人挑战赛期间，碧桂园综合体作为重要服务枢纽，通过“票根经济”模式联动镇域内12家商户，为参赛家庭提供专属优惠。全新启用的游客服务中心不仅展示特色文创产品，更一站式供应“光明优选”系列本土优质农产品，让运动激情延伸至消费体验。这种“体育+商业”的融合模式，正是“浪涌五域 潮汇未来”商文体旅农联盟实践成果的集中体现，推动五大领域实现从“单兵作战”到“集团冲锋”的跨越式发展。

