

今日聚焦 ■ 美洲古代文明大展展期 15 个月, 汇聚超千件精美文物

“世界树之巅”再为一展赴一城

上博今年将推 18 个特展, 呈现多层次多维度文明图景



▲ 黄金额饰和耳饰奇穆文化(公元 1100—1470 年), 秘鲁拉尔科博物馆馆藏。

▲ “雨林探秘: 玛雅大冒险”概念展示示意图。均 资料图片

本报记者 钟菡

“金字塔之巅”后, 又一聚焦全球古代文明的“巅”系列大展将亮相上海博物馆, 有望再次掀起“为一个展奔赴一座城”的热潮。

在昨天举行的新闻发布会上, 上海博物馆馆长褚晓波介绍, 2026 年上海博物馆将推出 18 个特展, 贯通古今、融汇中西, 致力于以丰富的文化表达呈现多层次、多维度的文明图景, 持续为观众打造一场融合艺术、历史与想象的文化盛宴。

其中, “世界树之巅: 美洲古代文明大展”预计于今年 7 月至明年 10 月亮相, 将打造全球史上最大规模、最高等级、最全叙事、最新呈现的美洲古代文明大展。

2025 年, 上博东馆和人民广场馆共接待观众 702.77 万人次, 其中外省市观众占比 74%, 境外观众占比 6%; 馆内推出特别展览 15 个, 举办或参与海内外展览 34 项。

埃及展后挑战更高难度

“时间跨度 15 个月, 在三层楼将近 6000 平方米的空间里举办一个展, 这样的规模在全世界博物馆中都少有。”褚晓波感叹, “世界树之巅: 美洲古代文明大展”是上海博物馆“对话世界”文物艺术系列的第六个大展。此次展览将汇聚超过 1000 件来自美洲地区的精美文物, 全景式勾勒古代中南美洲的文明长卷, 无论参展文物数量还是展厅规模都远超越埃及展。“这个展览观众一天看不完, 是上博史无前例的。”

褚晓波介绍, 早在 2024 年古埃及展开幕时, 馆方就在思考“之后该办什么”。美洲展用了近两年时间策划, “世界树之巅”延续“金字塔之巅”的命名, 希望继续打造全球博物馆展览的巅峰之作, 也是埃及展后上博更高难度的挑战。

美洲展并不以单一文明为中心, 而是引导观众纵览美洲大陆的文明谱系。上博展览部主任褚馨透露, 此次美洲展将与墨西哥、秘鲁等国的博物馆展开合作, 其中墨西哥的博物馆就有十多家, 包括世界上体量最大的人类学博物馆——墨西哥国立人类学博物馆等。

和埃及展类似, 美洲展也包含沉浸式体验展项, 丰富观众选择。今年 7 月至明年 10 月, 上海博物馆将携手国内顶级制作团队共同推出沉浸式体验项目“雨林探秘: 玛雅大冒险”。观众将佩戴 VR 设备, “亲历”墨西哥城、奇琴伊察、特奥蒂瓦坎等文化遗产地的昔日辉煌。同时, 上海博物馆将携手全球知名沉浸式体验公司 NEON 打造全新形式的体验项目——“飞越马丘比丘: 云端印加之旅”。该项目以突破性的 VR 技术与 360 度全动态座椅为载体, 将带领观众踏上一场穿越时空的印加秘境探索。

为保证展览顺利布展, 上博人民广场馆计划 5 月 6 日起临时闭馆至 6 月底左右, 之后将以全新的面貌重新开放, 迎接这一史诗级大展。

“何以中国”继续“追剧”

“上博今年马力全开, 为上海、国内、海外观众奉献文化艺术大餐。”褚晓波介绍, 2026 年, 上海博物馆在人民广场馆和东馆将举办 12 个新展, 在境外举办 1 个新展, 加上延续展出的 5 个展览, 共将呈现 18 个特别展览。

随着一个个新展信息揭开, 发布会现场不时响起惊叹之声。“观众这么喜欢, 我们不能辜负他们的期待。我们本着能办就办、能多办就多办、能多借就多借的原则, 给观众呈现更好的展览。”褚晓波说。

作为上博保留节目的生肖迎春展——“春风骀荡: 马年生肖展”将于 2026 年 2 月 4 日至 3 月 17 日在人民广场馆亮相。展览呈现 16 件/组跨越千年的马主题文物, 包含与“马踏飞燕”同出于武威雷台汉墓的青铜车马、凌空踏云的玉仙人奔马, 出自吐谷浑墓葬的唐代骑马击鼓俑等。

“今年上博东馆的展览, 每一个都是重磅。”褚晓波说, 喜欢“何以中国”系列的观众可以继续来东馆“追剧”。作为上海博物馆“何以中国”文物考古大展系列的第五个大展, “肇兴中国: 秦·大一统之路文物考古特展”汇聚甘肃、陕西两地最新秦文化考古成果, 通过 200 多件/组秦文化遗存, 系统呈现秦从西周附庸到建立大一统国家的恢宏历程, 揭示出秦文化在中华文明多元一体发展进程中的重要作用和地位。

两个合作大展不容错过

今年东馆还将呈现“从莎士比亚到 J.K. 罗琳: 英国文学家肖像与名迹展”, 该展览是世界肖像艺术重镇——英国国家肖像馆在中国大陆的首展, 同时又有彼得·哈灵顿珍本书店、利兹大学等英国 8 家文献典藏机构的支持。135 件展品中包括莎士比亚唯一有充分证据的生前肖像、狄更斯代表作《远大前程》手稿、J.K. 罗琳亲笔注释并绘图的《哈利·波特与魔法石》等重磅精品, 以及华兹华斯、简·奥斯汀、勃朗特姐妹、王尔德、柯南·道尔

等 82 位文学大师的肖像与手迹。展览将引领观众走近 82 位 16 世纪至今英国文学史上最受欢迎的作家, 通过罕见的肖像绘画与摄影作品, 搭配珍贵书籍、手稿、信件等文献资料, 揭秘作家的创作灵感、成功之路与社会挑战。

两个与国外博物馆合作的大展也不容错过。“金冠之下: 新罗文物精华展”由上海博物馆与韩国国立庆州博物馆携手呈现, 是双方长期友好合作成果。展览将围绕“黄金文化”“佛教艺术”和“对外交流”三大主题, 展出 90 组/256 件新罗代表性文物珍品, 其中尤以闻名遐迩的新罗金冠最为瞩目。“环宇璀璨: 大都会艺术博物馆珠宝珍藏展”由上海博物馆和纽约大都会艺术博物馆共同主办, 汇聚 192 件/组大都会馆藏艺术珍品。此展也是在中国大陆的唯一一站。上海博物馆亦将甄选 10 余件中国艺术珍品参与对话, 通过精心构建的策展理念, 为观众营造一场东西方美学交融的视觉盛宴。

“大音希声: 八大山人诞辰 400 周年书画艺术大展”将在今年 12 月至明年 3 月亮相上海博物馆东馆中国历代书法馆、中国历代绘画馆。此次展览是全球有史以来最大规模的八大山人大展, 将集结来自上海博物馆、故宫博物院, 以及美国大都会艺术博物馆、纳尔逊-阿特金斯艺术博物馆, 日本东京国立博物馆、大阪市立美术馆等 20 余家收藏机构约 180 件/组相关作品, 希冀为观众呈现继董其昌艺术大展后又一“全球总动员”式的艺术盛宴。



扫码了解上博重要展览

市一医院探索构建“院内—居家”全周期闭环 免陪护照护延至患者家中

本报讯(记者 黄杨子)目前, 上海正在推进试点“免陪护”服务, 通过专业医疗护理人员介入“补位”, 让患者家属能够回归正常的工作生活, 避免“一人住院, 全家停摆”。近日, 记者从上海市第一人民医院获悉, 该院在全面开展病房免陪护的基础上, 正探索进一步将免陪护服务延伸到患者出院后的家庭护理中, 打造“院内—居家”的全周期免陪护闭环。

作为上海市首批“免陪护”试点医疗机构之一, 市一医院在 2025 年上半年全面启动推进院内免陪护服务项目, 打造了一支年轻化、专业化、数智化、职业化、人性化的医疗护理人员队伍。截至发稿时, 该院已在虹口、松江两院区共 71 个病区全面开展免陪护, 累计服务患者近 8 万人次。

针对传统陪护人员技能单一、流动性强等痛点, 市一医院依托新设立的“南丁格尔护士学校”平台, 通过岗前培训、在岗轮训与专项提升相结合的方式完成对护理人员的工作和医疗护理员的系统化培训。同时, 医院还围绕老年医学、重症监护、肿瘤照护等专科特点, 逐步建立差异化、专科化的照护能力提升路径。

院内免陪护体系渐趋成熟, 院方将目光投向了更深层次的患者需求。当下, 随着加速康复外科(ERAS)理念在临床中广泛应用, 患者的住院周期显著缩短, 对出院后继续获得专业照护的刚性需求与日俱增。市一医院率先探索将免陪护服务从病房延伸至家庭场景, 打造以“科学评估—精准匹配—闭环随访”为核心的居家照护运行机制: 即在特级、I 级护理患者出院前, 责任护士牵头联合多学科评估团队, 围绕患者的健康状况、照护需求、风险等级以及家庭支持条件开展综合研判, 为患者匹配合适的护理人员,

开展居家照护。这一举措有效弥合了传统医疗服务在出院后“空白期”的照护断层, 不仅显著提升了患者的用药依从性、康复训练完成率和日常生活自理能力, 也切实降低了因照护不当导致的非计划再入院风险。截至目前, 已有近 10 位患者体验了这一服务。

74 岁的陈奶奶便是上海市第一人民医院居家免陪护的受益者之一。去年年底, 陈奶奶因胸椎骨折接受了手术治疗。住院期间, 医院为陈奶奶安排了医疗护理员, 在医护人员指导下提供助餐、助洁、助浴等服务。很快, 陈奶奶顺利出院。不过, 陈奶奶仍需较长时间卧床休息, 而其子女工作繁忙, 家庭照护成忧。了解评估了陈奶奶的困境, 医院为其启动居家照护流程, 擅长老年康复照护的吴阿姨成了陈奶奶的专属照护员。经过三周的居家照护, 陈奶奶基本恢复了行走的能力。

作为医院现有护理人员队伍中的一员, 吴阿姨亲历了从“医疗护理员”的蜕变。这背后, 是市一医院在护理人员专业化和制度化方面的创新探索。在规范化的培训下, 患者对护理人员专业照护的评分从 7.2 分跃升至 9.1 分。护理人员本人也因专业技能傍身、服务时长稳定、总体收入稳定, 职业认同感大幅提升。

不少年轻人也主动加入了护理员的行列。今年 22 岁的小李刚从某护理专科学校毕业, 在得知护理员这一岗位需要年轻人时, 欣然加入了护理员队伍。为使小李这样的青年护理员“能进来、留得住、升得上、有发展”, 市一医院建立了包括护理职业通道、管理晋升通道、照护技能通道在内的“三维通道”成长路径, 吸引专业院校持续向护理行业输送新生力量。

■ 在特级、I 级护理患者出院前, 责任护士牵头联合多学科评估团队, 围绕患者的健康状况、照护需求、风险等级以及家庭支持条件开展综合研判, 为患者匹配合适的护理人员, 开展居家照护

简单易上手, 站桩火出圈

只要动作规范, 就不会伤膝盖

本报记者 秦东颖

当很多人还在为“撸铁太累”“瑜伽太难”纠结时, 一种“反内卷”的养生方式正在疯狂圈粉——不跑不跳、不碰器械, 就站桩, 居然能养生?

近期, 源自传统武术的“站桩”彻底打破养生圈边界。办公室里, 上班族对着电脑站 5 分钟解压; 校园里, 学生跟着教程练“抱球桩”矫正驼背; 社交平台上, “工位站桩挑战”“站桩助眠实录”刷屏不断。小红书、抖音相关话题总播放量过亿, 其中 95 后占比超六成。这个养生方式, 缘何能渗透至现代人的生活场景?

站桩之所以能快速破圈, 与其低门槛、高适配、强体感的特点不无关系, 非常契合不同人群的生活节奏与健康需求。

从科学原理来看, 站桩的“以静养生”具有现代医学与传统中医的双重支撑。现代医学研究表明, 正确的站桩姿势能让骨盆归位、缓解腰椎压力, 坚持 12 周可使腰酸背痛症状改善率超七成; 腹式呼吸能增加肺活量, 促进血液循环, 对现代人的情绪调节有显著效果。而中医视角下, 站桩通过特定站姿调动经络气血, 激活养生穴位, 实现“通气血、强筋骨、扶正气”的深层调理, 尤其适合气血不畅、阳气不足的体质。

既怕耗时费力, 又追求即时体感, 对年轻群体而言, “短平快”的练习模式堪称刚需。上海体育大学武术学院副教授

谢业雷说: “站桩简单易行, 不同于太极拳复杂的套路动作难以记忆, 站桩初次练习仅需三五分钟, 适应后可逐步延长至十几分钟到半小时, 练到微微出汗即可, 非常适合忙碌的上班族。”

社交属性更让站桩从养生行为升级为潮流社交。社交平台上, 年轻人晒出“工位站桩打卡”, 分享“站桩 1 周改善圆肩驼背”的真实体验; 网友自发组建的“站桩打卡群”里, 大家互相监督进度、交流体感, 让传统养生变成有互动、有反馈的社交玩法。

作为武术领域的专家, 谢业雷指出, “对习武之人来说, 行立坐卧皆是功, 而站桩作为外静内动的一种功法, 可以调身、调息、调心。”他参与创编的“五脏养生桩”, 通过不同动作设计, 分别对应肝、心、脾、肾五大脏腑进行针对性调理。

从练习者的真实感受来看, 站桩的“即时体感”有助于他们每天坚持。25 岁的上班族程小姐说: “每天早上站桩, 坚持两周后发现, 之前熬夜导致的头晕乏力感减轻了, 脚底会慢慢发热, 全身气血通畅的感觉很明显。”程序员张先生分享: “因为工作长期久坐腰肌劳损, 练了‘五脏养生桩’, 现在腰酸的频率少了, 连带着消化功能也变好了。”

至于有人担心的“是否伤膝盖”问题, 谢业雷给出明确答案, “日常养生站桩以高位桩为主, 只要保持双膝微屈且不超过脚尖, 动作规范, 就不会损伤关节, 是非常温和的养生方式。”

鲁迅名作遇上沪剧 《短章边》下月首演

本报讯(记者 诸葛漪)当鲁迅经典遇上沪剧, 会迸发怎样的艺术火花? 上海沪剧院新创实验沪剧《短章边》将于 2 月 7 日、8 日在长江剧场首演, 参加中国小剧场戏剧展演。该剧改编自鲁迅名作《白光》《伤逝》《祝福》。

“沪剧开放包容的海派基因, 让文学名著改编具备天然优势。”昨天, 《短章边》执行制作人吴晓璐表示, 小剧场作品为青年演员量身制作, 努力托举新一代沪剧新星。《短章边》中, 青年演员钱莹饰演白光、子君、祥林嫂三角, 施佳杰饰演陈士成、门槛, 吴晓波饰演阿随。编剧张泽泽透露, 《短章边》大胆设计“光、狗、门槛”三个拟人化角色, 将礼教束缚等抽象概念具象化, 让这些角色不再是单纯的悲剧符号, 而是有未尽之词的鲜活个体, “舞台上的荒诞与温度, 让经典人物走出哀其不幸、怒其不争的固定评价”。

《短章边》主创团队包括作曲洪立勇等资深戏曲界专业人士, 还大胆跨界, 邀请“跃演剧团”艺术总监曾慧斌执导, 伦敦西区舞台设计师西蒙·威尔斯等加盟, 为经典新编注入多元艺术能量。



铁路上海站南广场 风雨连廊投用

昨天, 铁路上海站南进站口升级改造工程之一的南广场风雨连廊完成搭建投入使用。

从上海站南广场地铁 1 号线 1 号口和出租车乘车点至南进站口, 以及西南、东南出口至南进站口的室外区域, 都加装了风雨连廊, 旅客在南广场换乘出租车、地铁和火车, 可基本实现“雨天不淋、晴天不晒”。

本报记者 蒋迪雯 摄

3D 打印, “握在手里”看肿瘤

复旦大学附属儿科医院实施精准切除术

本报讯(记者 顾泳)近日, 复旦大学附属儿科医院多学科团队依托 3D 打印技术, 成功为 11 岁尤文肉瘤患儿实施精准切除术。

据介绍, 患者小辰左侧腹膜后长了巨大肿瘤, 累及左侧肋骨, 最大径达 8 厘米。经过穿刺活检, 确诊是一种儿童和青少年较常见、好发于骨及软组织的恶性肿瘤——尤文肉瘤。多学科会诊后, 制定了“新辅助化疗+精准手术+功能重建”一体化策略。经过 5 个疗程“PNET 方案”新辅助化疗后, 肿瘤体积显著缩小, 与周围重要解剖结构间隙清晰显现, 为后续精准切除和功能保留创造了有利条件。

诊疗团队利用复旦儿科数字医学 3D 打印创新转化中心平台, 将小辰的 MRI 与 CT 影像进行叠加, 生成“骨-神经-血管-肿瘤”四位一体数字及实体模型, 让医生真正实现“握在手里”看肿瘤。同时, 依据数字模型生成截骨导航,

术中贴合骨面即可一次成型, 无需反复透视, 较传统手绘线大幅度缩短决策时间, 让手术创伤更小、出血更少、术后康复更快。

经过充分准备, 2025 年 12 月 12 日, 主刀团队为小辰进行肿瘤切除。术中, 肿瘤外科主任李凯游离肿瘤上缘, 确保后腹膜肌缘无残留, 接着, 骨科主任宁波按 3D 打印导板精准测量髋骨量, 摆锯沿导板槽口一次性完成截骨, 实现根治性的 R0 切缘之时, 尽可能保留更多的正常骨, 为后续髓关节稳定奠定解剖基础。

目前小辰恢复良好, 已在康复中心指导下开始进行床上肌力训练, 并顺利转入后续放疗及维持化疗阶段。复旦儿科医院党委副书记、肿瘤外科学术带头人董浩然教授表示, 3D 打印技术让“看不见”的复杂解剖变得“触手可及”, 显著提升了儿童肿瘤手术的精准度与安全性。