

2万余种古旧书刊、3000余种特惠图书亮相樱花谷旧书市集

苏州河两岸,旧书遇新知



一对母子在旧书市集挑选图书。



“鲁迅的书摊”有鲁迅写过、编译过的古旧书刊展示。 施晨露摄

本报记者 施晨露

一座乍浦路桥,连起苏州河两岸的书香坐标。昨天,首个全民阅读活动周期间,2026上海书展“旧书新知·淘书乐”旧书市集4.0版在黄浦区樱花谷开张,沿着河滨摆开的书摊与河对岸的“虹书舫”遥遥相望。一边是接地气的旧书市集,一面是新潮的“大船”书店,这正是这座“书香之城”的生动写照。

“喜欢书的读者始终都在,只是获取的渠道不同。”在旧书市集,退休三年的老读者姚先生淘了好几本书,“不管有没有买书,这就是一种文化。旧书市集很好,‘虹书舫’这样的空间也很好,看看风景、翻翻书,这就是城市需要的文化。”

淘书要赶早

2023年9月,“淘书乐”第一次在樱花谷落地,此次回归樱花谷已是第18季。作为今年“旧书新知·淘书乐”4.0版的第一站,2万余种古旧书刊、3000余种特惠图书都是“新鲜”亮相。“不管我们的旧书市集在哪里举办,开张头一天,总有一批忠实读者跟着我们跑。旧书通常只有一本复本,要淘就要赶早。”上海图书公司副总经理程犁笑道。

苏州河畔樱花谷,是“淘书乐”举办次数最多的地方,来这里逛旧书市集,已经渐渐在书友心目中有了品牌效应。“这里顶好,书好,环境好。巴黎塞纳河边不就有旧书摊吗?

现在我们也有了。书和环境相得益彰。”姚先生说。

“很多外国游客特别喜欢旧书市集的氛围,他们觉得这是上海的文化特色。”上海图书公司总经理石洪颖翻出手机里的照片,“前一天傍晚我们还在布展,就有好几个外国朋友很感兴趣。在‘报刊亭’打卡装置前,这对外国夫妇拍了好几张照片。”今年,“旧书新知·淘书乐”旧书市集和大隐书局·虹书舫构成了市民游客步行可达的一条书香CityWalk路线,石洪颖和书店同事们已经去对新的新闻“取过经”,“不是竞赛,而是互补,满足市民游客差异化的阅读休闲需求。旧书不是‘板起面孔’的,我们也想把市集做得更有趣。”

收银台前,捧着一本立体书的小朋友举起自己的电话手表让工作人员扫一扫。“3折。”工作人员告诉他。付完钱,小朋友迫不及待地翻开这本自己决定买的书。

4.0版又有迭代创新

记者发现,相比往季,4.0版的“旧书新知·淘书乐”旧书市集又有不少迭代创新。图书板块,有了更多主题性策划。今年是鲁迅诞辰145周年与逝世90周年,市集推出的“鲁迅的书摊”既有鲁迅写过、编译过的古旧书刊展示,比如上海北新书局出版于1929年的《思想·山水·人物》,鲁迅全集单行本、出版于1939年的《译丛补》和《新青年》、《文学新地》创刊号、《中流》创刊号、《奔流》等老期刊,也能买到和鲁迅相关的主题图书,还有一个有意思的文创展位,拿起

架子上的墨水瓶一看,原来是复合果汁,让人忍俊不禁。“小人书·大时代”主题书摊展销500余种各个时期的连环画,呼应鲁迅说过的“连环图画不但可以成为艺术,并且已经坐在‘艺术之宫’的里面了”。

文创板块,以《良友》画报创刊100周年为引子,设计了《良友》画报“阅读上海”光影成书”主题摊位,还有“书·收时光·摩登上海”传统服饰、妆造体验。“聆听者”黑胶唱片盲盒,《良友》系列百年限定徽章、冰箱贴,非遗手工艺品,让人目不暇接。沿着河岸,摆开了几张露营椅,不论是买杯咖啡还是体验一口养生茶,都能坐下来歇歇脚。一系列“别光看,一起玩”沉浸式手作体验活动,如“旧书穿新衣”书衣手作、留声机木质音盒制作、缂丝织造、器物彩绘、漂漆技法等非传统体验也将陆续举办。

旧书市集还将举办“古籍鉴赏晒书活动”,由资深古旧书专家畅谈古旧书刊及其版本文献价值、学术研究价值和艺术审美价值,分享自己收购古籍善本、老期刊的经历与趣闻,并为读者家中所藏古籍、碑帖、老期刊等古旧书刊提供免费鉴定服务。

“希望这是一场可淘、可读、可玩、可憩的旧书游园会。”程犁透露,福州路上的艺术书坊近两月正在焕新升级,“我们先把这些体验项目带到旧书市集,听听读者的需求和反馈。如果喜欢,未来就可以纳入艺术书坊的艺术生活馆。”

沿着苏州河,一路与书相伴,谁说阅读不是一种生活?

“城中村”改造诞生商业“新物种”

凭票入场,有人驱车30公里来体验

本报记者 叶宇

2019年,位于虹梅南路东侧、春申塘北岸的闵行区梅陇镇南二队启动“城中村”改造项目。整片集体住宅基地全部转为商业商务用地,无任何住宅用地规划,在上海开创历史先河,成为首个纯商办类“城中村”整体改造项目。

今年4月19日,NovaArk诺瓦城(以下简称“诺瓦城”)作为国内首座Z世代沉浸式娱乐商业综合体,在改造后的地块上正式开业,迈出商业转型的创新一步。

一个商业“新物种”诞生在城市更新的土壤上,会产生怎样的化学反应?

“进城”需购票

梅陇镇南二队“城中村”改造项目总建筑面积约6.1万平方米,2022年完成一期商业“城开优享+梅陇里”,聚焦社区基础商业。诺瓦城作为商业项目的二期,位于10号楼,总面积2.5万平方米,以“剧院里的商场”为核心理念,将传统商业“嵌入”剧情体验。

概念听起来有些拗口,但可以简单地理解为:诺瓦城是一个放大版、以一栋楼为载体的沉浸式“剧本杀”。项目团队以架空背景创作了一套原创剧本,在诺瓦城内打造了5大特色种族,由4条故事线、32位专业NPC(非玩家角色)、14场演出节目构建起庞大的剧情体系。楼内的餐饮、零售、专业妆造等业态融入剧情,成为触发任务的场景或节点。

记者在开业当天进行了体验。从消费者的角度来看,诺瓦城无法被归类为传统意义上的“商场”。首先,“进城”需要购票,单人票价一百多元,目前开业优惠到手价最低60多元。在



诺瓦城内的场景。

受访方供图

购票时,消费者就需进入“角色”,从四条故事线中选择一条,获取相应的种族身份并领取对应手环。进城后,第一站来到各自种族营地,由NPC讲述故事背景、人物身份,并由此引导消费者开启第一个剧情任务。

随着剧情推进,消费者可在1至3楼寻找不同NPC互动,完成各类主线、支线任务,赢取“星光”。“星光”相当于游戏积分,可在楼内指定商户兑换二次元周边、商户优惠券等福利。同时,1楼中庭舞台定时有NPC表演、趣味游戏等环节,消费者可以选择台下观赏或上台互动。

在商业配套方面,诺瓦城引入了谷子店、酒吧、餐厅、密室逃脱等多种业态。体验完所有剧情及演出预计耗时约3个半小时,但消费者可根据自身需要,选择是否参与剧情。

沉浸式剧情体验是亮点

上海“城中村”改造在商业规划上近年来有不少成功案例:蟠龙天地打造

水乡古镇新样本,成为近郊文旅人气王;真如红康村“爆改”复合业态综合体,升级为七大城市副中心之一,梅陇镇南二队为何不直接“抄作业”,非要另辟蹊径开发一个商业“新物种”?

诺瓦城看似特别,其实也是顺势而为。团队拿到项目后花了三个月思考方向,结合当下消费者趋势,最终决定做一个“非标”商业体——将沉浸式剧情体验作为项目亮点发挥到极致,把商业体打造成一个能提供情绪价值且带有社交属性的空间;目标客群也不再局限于周边社区居民,而是希望吸引全城的年轻消费者为独一无二的体验“买单”。

这一抉择也符合商业逻辑。诺瓦城的地块虽不算热门,但交通十分便利,紧邻虹梅路高架,周边还有地铁15号线和申昆路机场线。如果凭借独特的定位成功锁定“目的性消费”客群,就有机会实现突围,甚至依托市域机场线吸引长三角乃至更远处的游客前来打卡。

在正式开业前,诺瓦城先于3月3日至4月13日进行了为期一个多月的

12部上海长篇小说新作“充满爆火气息”

本报讯(记者 施晨露)“充满了爆火的气息,市场口碑和销量都挺让人期待。”昨天,2026上海文学创作座谈会在上海作协大厅举办,听完12位上海作家的长篇小说新作介绍,评论家黄德海的这句话评现场气氛愈加活跃。

这12部或已经面世,或即将出版的长篇小说题材多样,不乏作家们的突破之作。小说家蔡葵把《破译》称为自己创作生涯迄今为止最重要的一部作品。马伯庸的《楚弓计划》从一桩藏书楼事件切入,展现抗战时期文化界的家国情怀;小白的《孤岛》题材新颖、悬念迭起;高渊的《武康大楼》将一栋楼与一座城的命运紧紧相连;曹致佐的《潮起黄浦江》是一个民族在屈辱与觉醒之间寻找出路的缩影;姚鄂梅《蜜糖之苦》、程小莹《原本》、周嘉宁《永结无情游》、那多《恶念奔流》等作品都在不同维度上探索了当代人的精神世界与生存状态,还有蔡崇达《汾海》、龚万莹《珍珠末》、匪徒《千帆万安》等,进一步拓展了上海作家在现实题材、科技题材、女性题材等方面的创作边界。

市教委主任做客民生访谈 破解体育锻炼“不出汗”

民生访谈

本报记者 许沁

“健康第一”理念如何落实到学校各项工作中?学校教育怎样更好地促进学生心理健康发展?……昨天,上海市政府副秘书长、市教委主任周亚明做客2026上海民生访谈节目时表示,健康是1,没有健康其他都是0。一所真正好的学校,体育工作肯定做得好,上海为中小学体育工作配上“说明书”,确保“天天有运动,风雨不间断”。

加强体育师资配备

上海去年推出《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》(简称“沪九条”)。周亚明介绍:“今年,我们将围绕‘健康校园’建设,破解学生参加体育锻炼‘不上场’‘不出汗’‘强度不够’等问题。根据学校落实中的具体问题和实际需求,我们已形成与‘沪九条’配套的10项工作指引,包括‘如何科学安排综合体育活动’‘如何实现全员参加赛事活动’‘阴雨天等特殊情况下如何组织室内体育活动’‘如何补齐体质健康短板’等。”

近年来,上海学生近视率持续下降,肥胖率也得到一定程度遏制,中小学生学习体质健康水平总体稳中向好。周亚明表示,要配齐配强专业师资,针对体育教师区域、校际差异问题,加强体育师资配备情况监测,指导各区统筹调配各校体育师资;鼓励优秀退役运动员和教练员到中小学任教,畅通高水平运动员从任教渠道,开展任教能力培训。

孩子“心病”老师懂医生管

“青少年时期是心理发展的‘黄金期’,也是‘脆弱期’,这个阶段的心理发展模式将影响一生。从学校角度来说,关键是要培养学生积极向上的性格特质。”周亚明坦言,单靠心理健康课程是行不通的,需要将心理健康教育有机融入各学科教学,为此,我们组织开展教师心理健康教育全员培训,让学科教学润心。

同时,要求学校开齐开足生命教育课,举办主题班会和专题活动,实施心理课程提质计划,让心理课有温度地走进孩子们心里。用好学校的专业心理教师和心理辅导室,孩子有烦恼可以面对面聊。

孩子们的心理健康离不开学校、家庭和社会的共同呵护。“建立协同育人教联体,深化医教结合协作,依托丰富的教育、卫生系统资源,针对学生心理健康重点问题开展集中攻关,推动‘医教结合’不断深化,让

Hyrox“大热”但每个人都适合吗?专家——不是练更多而要练得对

本报记者 顾泳

近两年Hyrox在全球健身圈迅速升温,也吸引越来越多国内健身爱好者。Hyrox看起来很简单:跑步、推雪橇、划雪橇、划船、负重行走、弓步、墙球……平时去健身房的人都不陌生。

普通人练有啥宜忌?复旦大学附属华山医院运动医学科运动康复博士孙扬,作为一名同样开展Hyrox训练的医疗工作者,为读者进行一番梳理。

孙扬告诉记者,从运动科学角度看,Hyrox更接近一种以跑步能力为基础、以功能性力量和耐力为主要表现形式的混合型体能赛事。它不是单纯比谁力量大,也不是单纯比谁更能跑,而是比谁能在持续疲劳中,依然把动作做稳、把节奏守住、把输出维持住。

跑步与功能项目的交替重复是Hyrox的最大特点。这意味着比赛中真正折磨人的,往往不是某一个动作本身,而是刚跑完,心率还没降下来,腿已经发沉时,就要立刻进入下一个高强度动作;完成动作后,又得继续跑。换句话说,Hyrox的本质不是“狠人”的比拼,而是把体能系统、动作系统和负荷管理能力整合起来。

每次Hyrox比赛赛后,孙扬总是接诊各种相关患者。孙扬说,运动损伤的产生并不是因为比赛

孩子的“心病”,既有老师懂,也有医生管。”据周亚明透露,今年本市还要继续举办“沪心成长热线”活动,专业医生、心理咨询老师线上线下为学生和家长朋友们提供咨询服务。大家还可以随时拨打12356、12355和各区24小时心理热线,获得就近可及的心理健康专业支持。

暑托班办班点延伸到园区

自2019年起,本市已连续7年将新开托班纳入政府实事项目和民心工程。到“十四五”末,全市超过90%的幼儿园开设了托班,部分区已实现100%全覆盖。“我们打算到‘十五五’末,实现全市超过95%幼儿园开设托班,也就是基本上幼儿园都开设托班。”周亚明说,今年,将继续将“新增1500个幼儿园托班托额”纳入为民办实事项目,同时纳入市“少年儿童身心呵护”民心工程。各区新建和改扩建幼儿园原则上必须开设托班,在需求旺盛的地区布局更多托班资源,新任托班教师和其他保育人员均要接受专业岗前培训,让小宝宝们得到更好照护。

培养紧缺人才

周亚明还透露,从今年起,上海全面启动实施“急需紧缺人才培养快速响应计划”,紧密对接上海重点产业集群发展需求,加快布局急需人才培养专项班,以点带面,进一步深化人才培养改革,快速供给产业适配人才。

据介绍,该计划的考虑有三方面:一是超常规培养,将跨部门建立人才供需研判机制,围绕重点产业领域和细分赛道急需,打破传统学科专业设置,跨专业按需选拔,实施紧贴产业需求的培养模式和课程内容,提高人才供给精度。

二是高效率供给,将推进工程专业学位研究生培养改革,以企业真实问题为研究课题,以实践成果为评价依据,破解人才培养节奏滞后于产业发展速度、工程实践与创新能力不足等问题。

三是前瞻性布局,将会同相关部门建立行业产业人才供需适配机制,探索开展重点领域、重点行业、重点产业人才供需分析,根据即将兴起的的关键技术和产业领域,前瞻布局未来人才培养,实现人才培养与前沿发展同频。

周亚明介绍,为更好应对快速变化的科技、经济和社会发展需要,推动上海高校学科建设向需求导向、前沿导向转变,将在“十五五”期间,开展上海高校未来领域和前沿领域学科建设,布局建设一批具有战略性、前瞻性与引领性的学科领域,推动实现两个转变:一个是从“学科逻辑”转向“产业逻辑”,另一个是从“体系驱动供给”转向“需求驱动供给”。

或训练本身“危险”,而是身体对复合性负荷的反应。单独跑步,对关节重复冲击;单独力量,局部负荷相对可控。但Hyrox把跑步造成的疲劳,和动作带来的力量负担叠加在了一起。而墙球、沙袋弓步、跳远这些动作,又会进一步增加膝关节侧和周围软组织的负担。如果踝关节力量不足、腕控制不够、下肢耐力较差,膝盖就很容易在高重复训练中首先“抗议”。这种疼痛往往不是一下子爆发出来,而是“刚开始不算严重,还能继续练”,结果越拖越严重。

不少人做完推雪橇、划雪橇、划船行走或划船之后,最明显的感受不是腰酸,而是腰酸。这通常不只是“腰不好”,而是因为力量传递出了问题。理想状态下,这些动作应当更多由下肢驱动、核心传递、上肢配合完成;但如果核心稳定不足、腕伸肌力量不够、动作节奏不对,腰部就会被迫接管大量不属于它的工作。

孙扬建议:首先,管理负荷,而不是等疼了再处理;其次,关注动作质量,尤其是疲劳后的动作质量;再者,提前处理身体的薄弱环节,疼痛出现后,不要只会“忍”或者“停”。

专家最后提醒,Hyrox并不是只有“大神”才能参加的运动,但它确实更适合这样的人:愿意系统训练,而不是“临时抱佛脚”;愿意尊重身体适应规律,而不是只追求热血和狠劲。