

上海博物馆推动优质文博资源进社区

让百姓在家门口触摸上海六千年

“在家门口就能看上海6000年历史,听上博的专业讲解员面对面的导览,这太贴心了!我今天是第一次了解到,上海的文明史可以追溯到那么久远。”五角场街道居民,75岁的孙家骥一边看着展板上的家猪陶塑图片,一边写着学习笔记。

今天上午,上海博物馆“一个馆一座城”进社区系列再添新名片——“上海6000年”主题图文展在杨浦区五角场街道党群服务中心拉开帷褰。此次社区巡展以“文明初曙、因水而兴、人文荟萃、中西交汇”为脉络,精选了上海博物馆内24件/组体现上海城市发展代表性的文物,用图文的形式进行展示。从“上海第一人”“上海第一稻”等史前遗存,到马桥遗址、广富林文化的多元融合,再到豫园建造者潘允端、陆家嘴“陆氏家族”的人文故事,展览以上海6000年文明轨迹为主线,让城市精神可感可触。此次活动发挥博物馆教育功能,将优质文博资源送入社区,赋能上海“15分钟社区生活圈”,让千年文明与精神基因触手可及。

为方便不同年龄层居民理解展览,上博讲解员用“家常话”为居民解读文物故事,讲到“上海第一稻”时,联系城市周边稻田,聊起上海农业文明的延续;说青龙镇海上贸易,会结合社区外贸小店,类比古代“国际港口”的繁华;谈海派旗袍,还会邀请居民分享家中老旗袍故事。与此同时,作为配套活动,绘画体验工作坊同步开放,街道提供了笔墨和团扇,邀请了网络大V、青年艺术家陈汉煜向30多位社区居民面授国画技法,手把手地教她们怎么把猫咪的鼻子、毛发和肉垫描绘得活灵活现。

考古专家、文博学者也继续走进社区开讲座,在文化中心的视听教室,专家以《“地书”揭示上海6000年》为题,结合上海博物馆“考古上海”展,从考古实证讲述上海六千年历史,同时解读“何以上海”的历史密码。为了让更多参观者深度了解文物背后的故事,本次展览还向参展观众提供观展手册,现场播放《魔都与新城》纪录片、青龙镇相关考古视频等,让居民更全面感受上海城市历史和文化。

“近年来,上海博物馆持续加大对上海历史文化的传承与弘扬力度,先后推出‘考古·上海’常设展,以及‘上海6000年’‘魔都与新城’等精品教育项目,用文物实证上海的城市精神基因,用历史凝聚社群的集体记忆,让博物馆真正成为连接过去与现在、串联个人与社区的文化纽带。”上海博物馆党委书记汤世芬说。

本次“上海6000年”主题图文展走进社区、来到“家门口”,是上海落地“大博物馆计划”、构建“15分钟社区生活圈”的生动实践,更是推动文博资源下沉基层、服务群众的鲜活注脚。杨浦区五角场街道党工委书记、人大工委主任秦恒说:“这一次文明之旅,不仅给市民群众带来了‘文化大餐’,更为我们提升社区文化软实力注入了源头活水。”

近年来,上海博物馆打造“一个馆一座城”优质文博资源进社区文化品牌,此前已成功举办“何以中国”文物考古主题图文展、“金字塔之巅:古埃及文明大展”图文展进社区系列活动,覆盖上海黄浦区、徐汇区、长宁区和浦东新区的六个社区,参与人数突破10万人次。此次杨浦区五角场街道首展将持续到12月中旬,之后还将赴虹口区凉城新村街道和闵行区马桥镇街道进行巡展。

本报记者 乐梦祉



上博讲解员为居民解读文物故事
本报记者 王凯 摄

2025上海体博会昨开幕 快去体验运动消费新场景



观众体验新式运动器材
参观者现场玩大篮球
本文图片
记者 李铭坤 摄



1

沉浸式体验运动乐趣

实赛道设计,让观众在城市展馆中体验“风从耳畔掠过”的户外奔跑,以脚步丈量自然的力量。4500mm阿式攀登展以专业攀登构架与多段坡面设计重现从大本营到雪山之巅的完整旅程,观众可以感受高山攀登的节奏与挑战,让“攀上海拔”成为一种可触摸的体验。

科技体育区通过VR/AR沉浸装置、智能测试仪器,将未来运动场景呈现在面前,观众可参与数据化体能测试、沉浸式竞技互动,近距离体验科技如何重塑训练、竞技与运动娱乐。

亲子运动体验打造安全、有趣、有社交氛围的儿童运动岛屿,通过亲子互动、趣味闯关等活动,让孩子们在游戏中学会协作,释放天性。

体博会上,2025年《上海品牌赛事孵化计划》“三年共创·赛链未来”主题活动也同期举办,全方位呈现孵化体系建设成效及赛事培育成果,为上海全球著名体育城市建设注入强劲动能。《孵化计划》参展单位及长三角合作伙伴通过主题展位、成果展板等形式,全方位展示在赛事策划、运营创新、品牌打造等方面的突破与成就。

2

观众从展会走入城市

本届体博会以展馆为核心原点,向城市多维延展,让展会成为城市体验的一部分:联动世博源、世博天地、上海18个城市地标,通过景区、零售、文旅空间的联合活动,共同推动“票根经济”——凭展会门票即可参与城市消费优惠、打卡任务、特色体验等活动,

构建“文旅商体展”多维消费场景,让观众从展馆走入城市、从运动体验走向生活方式探索。

KOL探展直播、多平台联合发声,覆盖视频号、抖音、小红书、快手等主流内容生态,通过达人打卡、主题挑战、场景Vlog、直播带逛等多元形式,实现全网

亿级曝光突破,形成线上线下联动的传播闭环,吸引更多圈层、更多城市用户关注体育与健康生活方式。

从展示体育到探索体育的边界,从举办展会到推动产业的未来,十年深耕,上海体博会从“行业跟跑者”迈向“领域领跑者”,每一次探索,都是一次向未来的进发。
本报记者 金雷

CBA新赛季单节时长改为10分钟 新设的潜力赛怎么打

新赛季CBA将于12月12日拉开帷幕,中国篮协和CBA公司官方宣布,新赛季比赛由此前的单节12分钟变为10分钟,常规赛新增加了总时长为10分钟的潜力赛。

为了全面与国际篮联的比赛接轨,帮助球员更好适应国际赛场强度,实现联赛到国家队的无缝衔接,中国篮协对新赛季的单节比赛时间进行了调整,由此前的12分钟变为10分钟。新赛季CBA联赛将完全采用国际篮联规则,除了单节10分钟以外,也取消短暂停、6犯离场、一队一节里5次犯规处于全队犯满状态等特殊规定。在外籍球员政策方

面,2025—2026赛季与上赛季保持一致,执行4人(最多4节7人次,前三节每节最多2人次,第四节最多1人次)。

为了给CBA联赛球员创造更多锻炼实战机会、增加临场比赛经验,2025—2026赛季CBA联赛常规赛阶段增设“CBA潜力赛”,每支参赛球队将进行19场潜力赛,比赛时间为当日CBA联赛常规赛比赛结束后、在同一比赛场地内进行。“CBA潜力赛”比赛采用2×5分钟方式,分为上、下半场,每个半场5分钟。每队每半场仅允许申请一次30秒暂停,比赛暂停仅允许由场上球员申请。若比赛在常规时间内战平,则进

行“金球制胜”办法,即比赛两支球隊重新中圈跳球,率先获得2分或2分以上的球队为本场比赛胜者,常规时间与“金球制胜”期之间无休息期。不过,中国篮协和CBA公司没有说明“CBA潜力赛”是否会影响各球队的最终排名,只是表示新赛季潜力赛为实验性质,将于赛季结束后评估效果再决定后续安排,本赛季比赛情况会为后续赛制改革提供参考。

另外,CBA公司宣布,2026年3月6日—8日,2026CBA全明星周末将在浙江诸暨举行,这也是这项赛事历史上第二次落户“西施故里”,上一次是2022年。
本报记者 李元春