

在第六届“五五购物节”的热潮下，普陀商圈活力四溢

“半马苏河”运动生活节正当时



本报记者 施旖雯

在第六届“五五购物节”的热潮下，普陀商圈活力四溢。作为本次购物节的重要板块，普陀区“半马苏河”运动生活节以贯穿五月的超长模式同步登场，通过“商圈挑战赛”率先出圈，以“运动+消费”的创新模式点燃初夏活力，吸引市民游客争相打卡。

商圈挑战赛
运动融合节日同庆

“半马苏河”运动生活节商圈挑战赛的第一站在上海真如环宇城 MAX 开启。五一当天，“Give me 5 运动五项挑战赛”现场人流涌动。骑行、乒乓、VR 滑雪、划船机和匹克球五项趣味任务吸引市民争相打卡（上图）。

而在 5 月 11 日，桃源 π 商业广场以“快乐出逃 π·她的无限可能”为主题，推出一场充满温情与力量的商圈挑战赛。下午一点半，“沐光八段锦”拉开序幕，女性健康导师带领全场参与者舒展身心，动作如春风般柔美流畅。“平时忙于工作和家庭，难得有机会静下来关注自己。”一位参与活动的妈妈感慨道。“一人一故事”活动中，宝妈们以女性主题绘本共创温情故事，展现亲子互动与女性创造力。随后的“大力出奇迹”拔河挑战赛分两场进行，参赛妈妈们紧握绳索，呐喊声此起彼伏，用力量表达对生活的决心。

同步亮相的“觅 ME”女性经济价值互动展，通过沉浸式艺术装置、亲子共创工坊和女性品牌快闪联盟等形式，呈现女性在职场与家庭中的多元角色。展览特设“不被定义的她”摄影展、梦

想城堡打卡点和“剪乱麻”等互动环节，象征突破女性刻板印象的束缚，吸引众多家庭驻足体验。

不仅如此，本次“半马苏河”运动生活节充分发挥文旅商体展协同效应，形成“边玩边买”的消费闭环，上海真如环宇城 MAX 推出 TREK 普陀环宇城店独家优惠；桃源 π 商业广场同步发力，5 月期间推出涵盖餐饮、零售、健身及滑轮服务的多领域折扣活动，从舌尖美味到健康生活，为市民打造一站式消费体验。

“半马苏河”运动生活节 从区域品牌到国家名片

商圈挑战赛的热潮，为即将全面展开的“半马苏河”运动生活节写下精彩序章。这一由普陀区体育局打造的特色品牌活动，自 2022 年发起以来，已连续举办三届，并于 2023 年入选“上海体育消费节典型案例”。2025 年，赛事再度升级，不仅纳入上海城市业余联赛体系，更获评国家级“中国时尚体育节” A 类嘉年华活动，实现从区域标杆到全国影响力的跨越。

2025 年，普陀区将以半马苏河公园为主核心，以地标河岸运动生活节为特色，同时带动区域商圈联动，以点串线，形成“1+6+X”开展本次运动生活节。“1”指端午小长假在半马苏河公园主会场开启为期 3 天的运动狂欢，包含潮流运动赛事 30 场，约 50 个品牌参与，直接参与人群估计覆盖 2 万人。

后续看点 全民狂欢持续至 6 月

目前，“半马苏河”运动

生活节六大商圈挑战赛首批已在上海真如环宇城 MAX 和桃源 π 商业广场火热亮相，后续将由环球港“全城热爱 cofferun”、天安千树“龙舟上河图”、长风大悦城“Candy RUN”和国金冰上运动中心“冰雪次元竞技场”相继接力。

作为重头戏，“半马苏河”运动生活节正式活动将于 5 月 30 日至 6 月 2 日在半马苏河公园登场。活动以苏州河畔为舞台，紧扣“创新、融合、共享、环保”理念，将运动场景与消费场景深度链接。乒乓、滑板、人宠运动会等潮流项目，与运动市集、儿童 MINI 营等体验模块交织，覆盖全年龄段人群。普陀区体育局相关负责人表示：“我们希望通过场域互动，将人群流量转化为消费增量，为上海建设国际消费中心城市注入动能。”

值得期待的是，5 月 30 日晚的“约战盛典”将融合赛事颁奖、音乐演出与美食市集，打造沉浸式嘉年华之夜。此外，次元运动竞技场（普熙金融广场）、城市奥莱特卖专场（普陀光新无限店）等分支活动也将于 5 月底同步启动，进一步延展活动辐射范围。

“半马苏河”运动生活节不仅是全民健身的舞台，更是普陀区落实上海市促消费行动的关键抓手。通过联动“一江一河”水岸资源，打通“票根经济”“次元经济”等多元消费场景，普陀正将赛事流量转化为商业活力。

体育是“聚人气、汇商气”的催化剂，正在为城市经济增添更多可能。这个五月，让我们走进普陀一同感受运动的激情与消费的热潮。



校园歌手实力开麦 青春旋律唱响半马苏河

本报讯（记者 张曦）五月的苏州河畔，风光旖旎，自然清新，半马苏河公园更显灵动。5 月 10 日，由长风新村街道、华东师范大学团委共同主办的“半马苏河秀—校园青春季”——“音乐为有你”华东师范大学 2025 年度校园十大歌手大赛在半马苏河公园激情开唱（上图）。

现场，“半马苏河秀？校园青春季”系列活动正式启动。作为“半马苏河秀？校园青春季”系列活动的首场演出，本次大赛吸引了 600 多名观众，共同见证这场青春与音乐的盛宴。

青春跃动 活力启航

伴随着动感十足的音乐节奏，华东师范大学啦啦操队的队员们以整齐划一的动作、充满张力的队形变换和极具感染力的笑容点燃全场。她们时而腾空跃起，时而旋转舞动，将青春的热情与活力展现得淋漓尽致，为整场活动奏响了青春序曲。苏州河畔的清风拂过，仿佛也为这青春的律动而喝彩。

经过层层选拔的十位实力唱将依次登台，为观众带来精彩纷呈的表演。比赛采用“专业评委打分+现场观众投票”的双重评分机制，既保证了比赛的权威性与专业性，也

充分激发了大众的参与热情。在紧张激烈的角逐后，最终评选出“校园十佳歌手”。

友好长风 未来可期

现场，来自复旦大学、上海交通大学、同济大学、华东师范大学等 12 所高校的团委代表齐聚一堂，共同点亮象征智慧与创新的“智慧之树”，让“半马苏河秀”成为连接高校、社区与城市文化的重要纽带，让这片滨水区域焕发出更加迷人的光彩。

当前，普陀区积极推动文旅商体展深度融合，通过精心策划与组织，一系列丰富多彩的活动在全区范围内蓬勃开展，成功吸引了大量市民游客。这些精彩纷呈的活动，不仅点亮了半马苏河沿岸，也折射出普陀区对文化建设的持续投入。接下来，长风新村街道聚力打造的“半马苏河秀”文化品牌，将紧扣“年轻时尚”与“儿童友好”两大主题，通过探索建立高校师生常态化参与机制，联动辖区单位、整合企业资源，深挖“票根经济”潜力，增强人气流量。

未来，长风新村街道将不断推动文化创新，丰富居民的精神文化生活，进一步激发区域文化活力，让半马苏河沿岸成为市民休闲娱乐的新去处。

