



普陀区

微游线路： 寻迹 1949 长寿湾 • 纪念民族工业的崛起



推荐理由：

苏州河十八湾，这里曾是中国民族工业的发祥地之一，因地处苏州河畔，曾有过较长的繁盛期，发展模式的转变导致工业的衰微。品味建筑背后的历史与故事，感受新时代赋予其新意义。

推荐打卡点

苏州河梦清园环保主题公园（原上海啤酒有限公司旧址）

- 13 号线【江宁路】
- 地址：普陀区宜昌路 130 号
- 开放时间：6:00-20:00
- 票价：免费

M50（原信和纱厂旧址）

- 13 号线【江宁路】
- 地址：普陀区莫干山路 50 号
- 开放时间：10:00-18:00
- 票价：免费

纺织博物馆（原申新纺织九厂旧址）

- 13 号线【江宁路】
- 地址：普陀区澳门路 150 号
- 开放时间：周二到周日 9:30—16:00，周一闭馆
- 票价：免费

中华 1912 创意园（原中华书局）

- 13 号线【江宁路】
- 地址：普陀区澳门路 477 号
- 开放时间：8:30-17:30
- 票价：免费



纺织博物馆

同济大学附属中学教学楼（原江苏药水厂）（外观）

- 7/13 号线【长寿路】
- 地址：普陀区宜昌路 550 号
- 开放时间：全天，仅限外观



普陀区



微游线路： 前世今生·记忆与共鸣



推荐理由：

在长寿公园欣赏绿色生机，体验独具海派的文化气息；在国际和平妇幼保健院旧址聆听建筑的前世今生；在顾正红纪念馆缅怀烈士英勇事迹；在上海纺织博物馆了解纺织类轻工业在中国发展的历史与上海纺织工人反抗帝国主义、压迫与封建的悲壮历史；步入 M50 创意园区，感受新时代所带来的创造力与新的辉煌；漫步梦清园，感受和平所带来的宁静与安逸，平静生活的保证，是因为早已有人负重前行。

推荐打卡点



📍 长寿公园

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区长寿路 260 号
- 开放时间：全天
- 票价：免费

📍 国际和平妇幼保健院旧址 (外观)

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区长寿路 170 号
- 开放时间：全天，仅限外观

📍 顾正红纪念馆

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区澳门路 300 号
- 开放时间：9:00-16:00，周一馆休
- 票价：免费

📍 上海纺织博物馆

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区澳门路 128 号-150 号
- 开放时间：9:30-16:00，周一馆休
- 票价：免费

📍 M50 创意园

13 号线【江宁路】

- 地址：普陀区澳门路 128 号-150 号
- 开放时间：9:30-18:30
- 票价：免费





普陀区



微游线路： 亲子时刻·给孩子一场有温度的旅行



推荐理由：

长风公园曾是童年游玩必去的地方之一，承载着上海几代人的成长记忆；乐高探索中心，在玩乐中激发孩子们的创造力，思维能力和学习能力；长风海洋世界，坐拥绿荫环绕，带孩子一起感受都市里的天然氧吧；环球港 Wonder Forest 亲子乐园融合游乐天地、数码水族馆、绘画空间。

推荐打卡点



乐高探索中心

乐高探索中心

13 号线【大渡河路】
2 号线【崂山关路】

- 地址：普陀区大渡河路 196 号
(长风大悦城 2 层)
- 开放时间：10:00-20:00
- 票价：200 元

长风海洋世界

13 号线【大渡河路】
2 号线【崂山关路】

- 地址：普陀区大渡河路 451 号
(长风公园 4 号门)
- 开放时间：8:30-17:00，
阶段周一馆休
- 票价：180 元，微信小程序
[默林玩咖] 场馆预约
方可参观

Wonder Forest 亲子乐园

3/4/13 号线【金沙江路站】

- 地址：普陀区中山北路 3300 号月
星环球港 3 楼
- 开放时间：10:00-21:00
- 票价：100 元起 (1 大 1 小)



普陀区

微游线路： 苏河时代·文化寻访之旅



推荐理由：

普陀区作为中心城区，在全市商贸、文化领域发展中都占有重要的一席之地。特别是改革开放以后，一个个新的商业文化地标在区内涌现，给老百姓的生活带来极大获得感、满足感。M50创意园，一个以“艺术·创意·生活”为核心的苏州河畔文化生活地带；梦清园，讲述苏州河的文化渊源，展示水环境治理过程；万代南梦宫，苏河文化长廊上一个重量级的时尚新地标；上海纺织博物馆，苏州河源远流长，记录上海近代演变为国际都市的辉煌历史。

推荐打卡点



梦清园环保主题公园

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区宜昌路 66 号
- 开放时间：周六、日 9:15-11:00
(公众开放)
- 票价：免费

M50 创意园

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区莫干山路 50 号
- 开放时间：9:30-18:30
- 票价：免费

宜昌路救火会（外观）

3/4 号线【中潭路】

- 地址：普陀区宜昌路 216 号
- 开放时间：全天，仅限外观

苏州河工业文明展示馆

13 号线【大渡河路】

- 地址：普陀区光复西路 2690 号
- 开放时间：9:00-16:00，周一馆休
- 票价：免费

上海纺织博物馆

3/4 号线【中潭路】

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区澳门路 128 号 -150 号
- 开放时间：9:30-16:00，周一馆休
- 票价：免费





普陀区

微游线路： 一隅净土·寻找大隐隐于市



推荐理由：

在繁华都市中，开启寻找大隐隐于市的秘密。华东师范大学有石径花光、水榭观虹、荷塘挹翠等八景，充满诗意；曹杨新村是上海第一代工人新村，充满了历史的沉淀感，现在更被获评“上海优秀历史建筑”；真如老街，在元代是商贾云集的重镇，除了古朴的青石板路，这里还有一座迄今800多年历史的真如寺，寺庙没有重金加身，走的是白墙黑瓦素雅风，处处都露出古朴之风，是真正的大隐隐于市的地方。

推荐打卡点

华东师范大学古钱币博物馆

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区中山北路 3663 号华东师范大学图书馆 10 层
- 开放时间：周二 / 四 / 六 8:30-11:30, 13:30-16:30 (假期另行公告)
- 票价：免费，疫情期间，学校仅对本校师生开放。

曹杨新村村史馆

11 号线【枫桥路】

- 地址：普陀区花溪路 199 号
- 开放时间：周一 - 周五 8:30-11:00, 13:30-16:00
- 票价：免费

兰溪公园

11 号线【枫桥路】

- 地址：普陀区兰溪路 152 号
- 开放时间：全天
- 票价：免费



真如寺



曹杨新村村史馆

刘海粟美术馆分馆

11 号线【真如】

- 地址：普陀区铜川路 1869 号
- 开放时间：8:30-16:30
- 票价：免费

真如寺

11 号线【真如】

- 地址：普陀区兰溪路 399 号
- 开放时间：6:00-16:00
- 票价：10 元



普陀区



微游线路：

守初心·勇担当·扬激情·再奋进



推荐理由：

普陀区是上海著名的老工业区、区域内有着丰富的红色旅游、工业旅游和文博建筑资源。推出“四史”学习教育微旅行活动，让更多市民在体味、发掘和感受普陀历史的同时，领略苏河变迁和城市发展，进一步加深对普陀的了解和热爱。

推荐打卡点



梦清园环保主题公园

沪西革命历史陈列馆

3/4/11 号线【曹杨路】

- 地址：普陀区曹杨路 520 弄
- 开放时间：周一至周五 9:00-16:30
- 票价：免费，提前两天预约

梦清园环保主题公园

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区宜昌路 66 号
- 开放时间：周六、日 9:15-11:00
(公众开放)
- 票价：免费

中央造币厂旧址（外观）

3/4 号线【中潭路】

- 地址：普陀区光复西路 17 号
- 开放时间：全天，仅限外观

顾正红纪念馆

7/13 号线【长寿路】

- 地址：普陀区澳门 300 号
- 开放时间：9:00-16:00，周一馆休
- 票价：免费

M50 创意园

13 号线【江宁路】

- 地址：普陀区莫干山路 50 号
- 开放时间：09:30-18:30
- 票价：免费