



宁波市体育中心内的雕塑。 记者 张培坚 摄

宁波市体育中心： 全民健身的乐园

这里曾是八一男篮主场，无数宁波球迷在此欢笑过、呐喊过、流泪过；这里也有“追星族”挥不去的情结，周杰伦、张学友等众多歌星在此举办过演唱会；这里曾举办过亚洲举重锦标赛等高水平赛事和众多全民健身活动；这里有四通八达的交通，24条公交线路途经此地，新建成的轨道交通3号线也从此处通过。

这里就是占地面积约20万平方米的宁波市体育中心，有建筑面积1万余平方米、近5000个座位的雅戈尔体育馆，有占地面积约5万平方米、3万个观众席位的富邦体育场，有可以承接国际国内各项游泳比赛、每年接待100多万健身人群的游泳健身中心，还有建筑面积2万余平方米、2016年落成的大型群众健身基地综合体育场馆。

宁波市体育中心在不少市民心中是“万金油”般存在。充值公交卡、清明运输公交中转，去体育中心解决；汽车博览会、健身嘉年华，体育中心值得逛逛；打太极、健步走、跳广场舞，体育中心更是不缺志同道合者……事实上，这一始建于1993年，囊括雅戈尔体育馆、富邦体育场、游泳健身中心、网球场、综合体育场馆、笼式足球场、训练馆、综合健身楼等体育设施的宁波市体育中心，自建成起便一直为宁波市民日益增长的体育健身需求提供着专业的硬件支持和尽心的体育服务。

地处市区黄金地段的宁波市体育中心，闹中取静，环境优美，绿树成荫，花香袭人，加之雕塑和户外健身长廊、健身设施，整个中心具有体育休闲公园的特色。作为上世纪90年代宁波市地标性专业体育场所，体育中心先后成功举办过全国体育大会、亚俱杯东亚足球四强赛、六星级的中国羽毛球超级赛、CBA篮球联赛八一主场赛事、全国足球甲B联赛、浙江省足球超级联赛、中日韩青少年运动会、亚洲举重锦标赛、真武魂国际拳王争霸赛等重大体育赛事及众多大型商业性演出活动，为市民带来丰富多彩的体育文化娱乐产品。

近年来，随着全民健身活动的不断深入，体育中心秉承“体育为民”的服务理念，将所有专业场馆向市民开放，并实行部分场馆每周免费开放两天的惠民政策，年均接待约400万健身市民。

记者 朱一诺 通讯员 何婷婷



甬港饭店。 记者 张培坚 摄

甬港饭店： 老牌园林式酒店的 消失与留存

兴建于上世纪70年代的甬港饭店，4年多前悄然退出了酒店业的历史舞台，但其留给人们的记忆却是抹不去的。这家园林式酒店曾是闹市区的一首田园小诗，以红墙、灰顶为主色调的传统民族建筑风格，带给人们清新和自然的独特品位。

甬港饭店始建于1979年，是宁波最早的三星级旅游涉外饭店之一，也是“甬港联谊会”留在宁波的重要历史建筑。

住在酒店附近的一位老人告诉记者：“这家饭店陪伴我儿子一起长大，孩子放学后有时间就会去酒店玩，后来他结婚喜筵也是在甬港饭店办的。”

甬港饭店虽然不是文物保护单位、历史建筑，但它却是宁波的一个标志，见证了宁波改革开放后与香港经济、社会和文化的深入交往。“咸菜小黄鱼”“蟹肉炒年糕”等地地道道的宁波菜味道似乎还留在人们的嘴边，但如今建筑依旧，路却远行。2015年1月，甬港饭店正式对外挂出“停业牌”，终结了其在宁波宾馆餐饮业30多年的风雨历程。

究其停业的原因，除了受大环境影响外，还有设备老化、经营不善等多重原因。从门庭若市到闭门谢客，甬港饭店究竟经历了什么？2013年年初，饭店客流出现明显减少；2014年4月起，饭店停止接待婚宴和会议；经过几年的沉寂，2018年5月25日，宁波市规划局官网挂出《宁波市百丈地段(JD04)控制性详细规划局部地块调整(甬港饭店地块)的批前公示》，未来甬港饭店地块划归鄞州人民医院使用。

让人欣慰的是，公告显示，甬港饭店将保留原有园林式总体布局，考虑到医院的功能与现状建筑结构不适应的矛盾，在保留原有格局和肌理的情况下可进行复建，在不影响整体格局的情况下可拆除局部附属建筑，但保留原红墙灰顶的建筑色彩和坡屋顶建筑形式。同时，保留并开放甬港饭店沿百丈东路、甬港北路的主要界面及入口形象。

局部地块调整后，容积率由1.0提高至3.0，建筑密度调整为50%，建筑高度调整为60米，同时满足周边小区的日照要求，主要出入口方向调整为西侧和南侧。设置与西侧主院区联系的地下通道，沿南北河预留绿化带。

如今，甬港饭店旧址红墙灰瓦依旧，安静地在鄞州区的繁华地段矗立着。我们相信，无论它走向何处，前方的道路是美丽的。

记者 王元卓

宁波时代地标寻访推选活动

顾问机构：宁波市斯正项目管理咨询有限公司
主办单位：宁波晚报、现代金报、宁波晚报旗下「甬恋」新闻客户端
宁波市自然资源和规划局、宁波市城市管理局
指导单位：宁波市政府新闻办、宁波市网信办、宁波市住房和城乡建设局

“肩膀痛不等于肩周炎”你知道吗？ 李惠利医院“肩痛日”、“肩痛学校”本周六开课



在李惠利医院肩关节专科门诊经常会遇到这样的典型病例：今年62岁的陈阿姨，半年前肩关节活动到一定角度时出现疼痛和无力，胳膊抬不起来。夜间睡觉经常被痛醒，不能侧卧，疼痛持续了半年多。最近两月病情加重，连穿衣洗澡都出现困难。陈阿姨到过不少医院，都当作“肩周炎”治疗，吃过西药、中药、做过理疗、推拿、针灸等治疗，也遵医嘱进行过锻炼、爬墙、吊环等活动，仍不见好转，甚至每次运动后病情都会加重，结果越来越糟。最后在李惠利医院肩关节专科门诊就医，才知道自己得的是“肩袖损伤”的病，而且情况已比较严重，经肩关节镜微创手术治疗才彻底解决问题，现在已经恢复正常。

在我国，肩膀痛经常被认为得了“肩周炎”，现代医学的发展告诉我们：大部分肩膀痛不是肩周炎，而是由“肩袖损伤、肩

峰撞击症、肩关节不稳、岗上肌腱钙化……”十余种疾病引起，每一种病都有不同的治疗手段，有不同的运动锻炼方法和禁忌动作。像陈阿姨这样因肩膀痛被误诊为“肩周炎”，导致误治、盲目运动、病情恶化的现象非常普遍。

对于上述这些比较常见的肩膀痛，我们该如何鉴别它究竟是哪种病症呢？我们又该采取哪些正确的治疗手段？目前世界上治疗肩膀痛的新方法是什么？

普及肩膀痛科普知识变得非常迫切，李惠利医院肩关节专科2014年就成立了“肩痛学校”，给肩痛患者介绍科普知识，每个季度上一次公开课，给肩痛患者做免费的集中授课：告诉患者肩关节疼痛的基本知识、新治疗手段及正确康复锻炼的方法。

记者 徐益霞

“肩痛学校”2019秋季班授课内容：

李瑾：“肩痛日”介绍和相关活动。
丁少华主任医师：“肩膀痛不等于肩周炎”；
李瑾主任医师：“肩痛知识有问必答”；
讲座之后，专家将在现场接受患者及家属咨询，帮助解惑释疑。

时间：2019年10月26日上午9点-11点；
地点：李惠利医院住院部(二)2楼多功能厅。

《另附：肩关节专科门诊时间：周二全天(李瑾)、周四全天(丁少华)》