

# 我市新增4条绿道 假期去这些绿道拥抱春天

昨天,记者从市住建局获悉,环象绿道-亚帆路段、甬江南岸滨江绿道、狮子山公园绿道、明湖北区绿道4条绿道已经建成,市民又多了休闲散步的好去处。“五一”期间,不出远门的你,在家门口的绿道拥抱春天也是不错的选择。

## 环象绿道-亚帆路段

第19届亚运会沙滩排球和帆船比赛将在象山举办,环象绿道-亚帆路段正是结合亚帆中心建设,在象山北纬30度最美海岸线的黄金区域建造的绿道。它是浙江省级绿道特色线的组成部分,是一条以生态海岸带为依托、彰显宁波海洋文化的高品质滨海绿道。

该工程起止点为亚帆东路至梅岙路,全长约10公里,两侧慢行道宽2米。

据介绍,该工程沿线布置了服务及管理用房、停车场、景观小品、休闲驿站等配套服务设施,沿途植物造景丰富,不论是漫步还是骑行,皆有美景相伴,遥望大海,引人入胜。

截至目前,象山已建成环象绿道黄避岙段、涂茨段、爵溪段、东陈段、高塘岛花岙岛生态绿道、东门岛生态绿道及滨海栈道工程、斑斓海岸自行车道等一批高品质滨海生态绿道,长度约50公里,为市民提供了大量休闲、游憩的亲海出行空间。

## 甬江南岸滨江绿道

滨江绿带七期整治工程是高新区甬江南岸滨江绿道的最后一期工程,目前各项设施建设已经全部完工。



环象绿道-亚帆路段。通讯员供图

甬江南岸滨江绿带是高新区城市建设的“金字招牌”,沿江七期高品质公园绿道已全部建成,沿江游步道全线贯通,整条绿道西起世纪大道,东至剑兰路东侧规划路,全长约4公里,总占地面积48万平方米,是浙江省级绿道2号线的重要组成部分。

据了解,这条高品质绿道串联起公园内的湿地景观、粉黛花海、休闲文娱场地、新材料科技馆等,漫步其中,处处是风景。

## 狮子山公园绿道

狮子山公园绿道位于江北区慈城镇,紧靠宁波绕城高速,北至宁慈西路,西邻慈城新城,东侧为江北投创中心,全长3.8公里。

据介绍,该绿道工程景观设计面积为220公顷,主要建设内容包括4个景观节点空间优化、林相修复、步道提升、基础设施完善等。环湖设有可走、可骑的慢行步道,布置有3个登山入口,为市民提供一个周末休闲的好去处。

## 明湖北区绿道

明湖北区绿道位于东部新城,在后塘河以北,宁东路以南,湖滨路以西,规划明湖岸线以东,绿道全长约1.9公里。

据了解,该绿道工程景观绿化面积6万多平方米,由一条慢行道串联起健身休闲区、生态湿地、儿童活动区、草坪沙滩区、湖心岛等各功能分区,是一个充满活力的、互动的公园绿色走廊。

## ■相关链接 这两条绿道也值得打卡

荪湖绿道、新路溪生态绿道是已建成的“宁波最美绿道”,也颇具人气,一起来了解一下。

### 荪湖绿道

荪湖绿道,依荪湖环湖而建连接至祥符路,西面直通慈城古县城,东面为保国寺,南面为宁波都市农业园区,是宁波市北旅游线的重要区块,全长13.7公里。

该绿道串联了公园、山体等各类自然景观和文化资源,与环境相得益彰。沿线布置了各类亭廊、游憩场地,沿湖顺应自然岸线,蓝绿交融,是一条集景观、生态、运动、休闲、旅游、历史文化于一体的城市滨水生态景观绿廊。

### 新路溪生态绿道

新路溪生态绿道,位于北仑区大碇街道,起止点为新路村至杨岙村,全长8.6公里,途经共同、何俞、森林植物园、上帽山隧洞、新湖岙农庄向北至新路岙水库。

该绿道沿途有森林植物园、樱花大道、库区池杉片区、龙角山银杏片区、百果园乌柏片区、香樟紫薇落羽杉片区、杨岙香樟榉树栎树早樱片区等景点,是一条呈现多彩自然的生态廊道,更是一条市民休闲游憩、享受慢生活的幸福廊道。

记者 周科娜

通讯员 张彩娜 文瑜

## 健身达人“撸铁”后,手抬不起来;女孩一次瑜伽课后走不了路…… 治疗师:要重视健身前的热身和健身后的拉伸

“医生,我手能抬起来了!”在宁波市康复医院的治疗室,30岁的丁勇惊喜地喊着,轻松地把左胳膊高举过头顶。过去的两个多月,他因为健身时受伤,导致左胳膊抬不起来,甚至难以穿脱衣服。

### 猛男照常“撸铁”却拉伤了

丁勇是位健身达人,几年来,他保持着一周至少5次去健身房的节奏,体型壮硕,8块腹肌和两条人鱼线很明显。

今年2月,他照常用杠铃做练习。可是,在举起的刹那,觉得肩膀突然就“废”了。“像是被撕裂了,很疼,撑不住。”丁勇以为不要紧,这组杠铃是他常用的重量。回家后,他自行喷了些中药止痛喷雾。

第二天,疼痛感明显减轻,只是有些隐隐的疼,丁勇更没当回事了。可是,疼痛感并没有如预期一样很快彻底消失,反而加重。一开始丁勇想着是不是健身强度太大,就暂停了健身,可疼痛还是在加剧,夜晚尤其明显。他的左手很难举到水平位置,穿脱套头衫也非常吃力。

丁勇认为,那次拉伤应该不会造成这么严重且持久的疼痛。于是,他先后去了几家医院的脊柱外科、关节外科、骨科、神经内科等科室就诊,磁共振、CT等检查做了不少。医生排除了颈

椎、神经、关节等方面有明显疾病,建议丁勇静养几个月。

“我静养了一个多月,还是没改善,半夜经常会被疼醒。”丁勇说,肩膀疼已经严重影响了他的生活。在朋友的推荐下,他找到了宁波市康复医院康复治疗部负责人、主管治疗师徐世山。

“应该是过负荷劳损造成的拉伤,导致了组织粘连。这个病的特点是一开始疼痛感不明显,随着时间的推移,疼痛感会越来越明显。”徐世山说,这类似于“千里之堤,毁于蚁穴”。一开始组织撕裂只是个小洞,慢慢发展到组织粘连。

第一次康复治疗结束后,丁勇的左胳膊能举起来了。徐世山说,再来几次,丁勇就能恢复了,能重新健身、“撸铁”。

### 第一次练瑜伽就把腰部深层肌肉拉伤了

“我没想到,第一次练瑜伽,就会伤成这样。”在该院治疗室里,24岁的刘小姐欲哭无泪。

刘小姐上周第一次练瑜伽。“做那个动作的时候我觉得有点累,可边上的人都做到了,我也咬牙跟着做。”下课时,腰部有明显的酸痛。刘小姐想着自己长期缺乏运动,也是正常的,回家后还贴了张止痛膏。

第二天起,腰痛并没有好转,反而更严重。“躺也躺不下,起也起不来,走路也要人扶。身体好像断成了两截,感觉腰里面痛。”根据诊治,刘小姐被确诊为腰部深层肌肉拉伤。

该院骨、关节与脊髓损伤康复治疗师刘鑫告诉记者,深层肌肉负责动作的稳定性。刘小姐长期缺乏运动,那个瑜伽动作对稳定性要求高,她腰部的深层肌肉不足以支撑,就受伤了。

刘鑫遗憾地说:类似的肌肉拉伤,越及时就诊越好。如果刚发生时来,在康复治疗师的指导下做几个动作,几分钟就能基本恢复了。刘小姐在伤后一周来,需要做一段时间的康复治疗。

康复治疗师建议,类似刘小姐这样因运动不当导致腰部损伤,突发痉挛性疼痛或者剧烈疼痛时,可以通过冰敷缓解。同时可以佩戴腰托稳定躯干,防止疼痛加重,再立即就诊。

据介绍,随着全民健身运动的开展以及人们对运动康复理念的提升,近年来该院运动康复患者的比例也在上升。

记者了解到,在该院门诊治疗室内,运动损伤的患者占了患者总数的30%至40%。其中,40岁以上的患者多见于肩袖损伤、网球肘等;更年轻的患者往往是膝关节交叉韧带损伤、侧副韧带损伤、踝足扭伤等。

### 怎样尽量避免运动损伤?

刘鑫强调,首先,要重视健身前的热身和健身后的拉伸。很大比例的运动损伤都与此有关。其中,热身最好到身体微微发汗,拉伸则要对当天运动到的部位进行拉伸。如果是高强度健身,结束后可以先做整理运动,让心率逐渐恢复到个人的基准心率,再做拉伸。

其次,要选择合适的运动场地、运动用品,减少意外受伤的风险,给容易受伤的关节提供针对性的保护。

另外,运动强度要适合。刘鑫还提醒市民注意一个误区——运动损伤后,不要按摩、热敷。很多人以为这样做可以消淤去肿,实际刚好相反。在运动损伤的急性期,可以通过冷敷来抑制损伤。在受伤48小时后,可以适当热敷,让淤血快速代谢,促进局部自我修复。

徐世山补充:“每个人的体能都有天花板。健身的时候,不要老想着突破。在当天的锻炼中,也不要直接挑战自己平时的极限值,至少要等当天健身进展到一半左右时再去尝试。如果当天疲惫、身体情况不佳,更不要按平时的强度来。”

记者 王颖 通讯员 刘小环