



将渔文化和渔旅游有机结合

象山渔民“洗脚上岸”奏响海上共富曲

“靠海吃海”，是宁波渔民祖祖辈辈的真实写照。近年来，许多传统的渔民陆续“洗脚上岸”，吃起了“旅游饭”。据了解，从今年2月起，象山县“减船转产”行动全面铺开，没多久，本地渔民陆续收到了补助金。更多的渔民则踏足休闲渔业、观光旅游等非渔行业，奏响了海上共富曲。



沙塘湾村“地标”。记者 马涛 摄

“北漂”20年的村民回乡吃上旅游饭

开民宿的村民中，有“北漂”20多年后回到家乡创业的陈斌强。“这里就是我家，海边生，海上长。”今年46岁的陈斌强是沙塘湾村村委会委员，在海边开了一家“海上日出”民宿。严格地说，陈斌强是名“渔N代”，祖祖辈辈都是渔民，但他只在海上待了很短一段时间，“以前放暑假的时候出了3次远海，受不了，吐得不行”。后来，他“上岸”了，兜兜转转，又回到了家乡。

陈斌强的哥哥这几年仍在捕鱼，于是，他租了哥哥的房子，打造

了这家现代化别墅。这处环境清幽的所在，花团锦簇，可以品茗，可以商谈，可以休闲……落日余晖下，海风轻拂时，就是他和游客们一天中最惬意的时光。据他介绍，店里的店长、管家、服务员、清洁工都是附近的村民，带动了一批人就业。

沙塘湾村村委会副主任李志龙介绍，现在村里共有8家民宿，接下来，还会打造更多的民宿和配套产业，如酒吧、餐饮等。5月份，一批已经签约的房子也将动迁，同时对老房子也加以保护……

从单一“海上捕鱼”到多元“海陆结合”

沙塘湾村的蜕变，只是象山县依托特色渔文化核心内涵，发展以民宿、餐饮为主体的文旅消费集聚产业的一个缩影。目前，我市完成了15项重点文化元素解码工作，打造了象山特色海洋渔文化标识；与此相应的是，文化类规模景区、省级文化产业示范基地、省市级旅游研学基地、乡村文旅周末剧场……一个个文旅项目“拔地而起”。

如何将渔文化和渔旅游有机结合，一直是我市文旅部门倾力实践的重点。赶海扬帆等6条海洋渔文化体验产品线路、海岛洗肺之旅等7条休养定制游线路、东部黄金海岸旅游线等4条自驾游线路，再

加上13家非遗民宿、13条非遗旅游路线、14家非遗体验基地等业态的打造，推动了渔民从单一“海上捕鱼”到多元“海陆结合”的跨越式发展。

据了解，象山县全力推进国家海洋渔文化生态保护区建设，推进多样化产品开发，拓宽个性化旅游线路，深耕品质融合业态，做强特色化商贸服务。目前，该县共有民宿1203家，床位数23243张，占全市65%以上；助力113名生活困难渔民脱贫致富，拉动旅游经营收入2500万元，形成了一套渔文化、渔旅游产业共建、共享、共富的发展经验。

记者 马涛 通讯员 刘灵灵

有45年“渔龄”的老渔民当起了民宿主

日前，记者来到了象山县石浦镇沙塘湾村，这里三面环山，一面临海，风景卓绝，入选了2021年浙江省3A级景区村庄名单。据村里上年纪的老人说，这里曾经交通闭塞，村民外出要么翻山越岭，要么乘船渡海，直到20多年前打通了一条隧道，才让这个“隐秘”的村落和山外繁华的渔港小镇连接起来。

今年66岁的刘宗平是土生土长的当地人，在60岁“退休”之前，他已经当了45年的渔民。不过，他的退休可不是养老赋闲，而是另一场创业的

开始。记者看到，穿过沙塘湾隧道直抵海边，右转就是串珠成线的民宿集中区，刘宗平的民宿就开在了路口的第一家，位置“首当其冲”，名字“直来直去”：沙塘湾民宿。

沙塘湾民宿一共4层，20间客房，在楼顶可以直面壮阔的大海，海天一色的美景尽收眼底。这几年，几乎是在刘宗平的眼皮底下，村里的民宿开得越来越多：在石阶、原木、落地窗等现代元素的点缀下，简约大气，远远望去犹如一幅美丽的水墨画卷。



67岁阿姨换完双侧膝关节，助行器抓在手里当摆设 这位医生治关节疾病先调理内科

A | 患者迫切想要实现“走路自由”，关节外科医生却说要先调理内科

压垮徐阿姨的最后一根稻草，是5个月前的一次脑梗。原先，徐阿姨腿脚不好，走路需要拄拐或有人搀扶，脑梗后便彻底走不了了。实现“走路自由”是近半年来徐阿姨最大的心愿，然而辗转了多家医院都没能满足，最后慕名找到周先虎。

检查后，徐阿姨被确诊为夏科氏关节炎，这是一种由神经系统疾病造成的关节病。面对徐阿姨迫切想手术的请求，周先虎却说要先

等等。

徐阿姨的基础疾病特别多，比较严重的有心律失常、多发动脉瘤斑块、轻度焦虑症等，同时因为脑梗，她还长期口服抗凝药。周先虎说，这些都是给徐阿姨做手术的难点。因此要做手术，首先要调理好徐阿姨的内科问题。

周先虎找来了两个会诊团队。一个是针对徐阿姨内科问题的相关专业科室医生，系统性调理徐阿姨的

内科疾病以及她的精神、食欲、睡眠和轻度焦虑等；另一个是包括麻醉科、康复科、护理部等常备会诊团队，从徐阿姨入院那一刻起，就开始为她术后的快速康复做准备。

“我们关注病人的每个细节，不仅要有关节换好，还要让病人术后坐起来头不晕、下地身子不软才行。”周先虎说，“只要术前多学科会诊到位了，年龄等并不是手术的绝对禁忌。”

B | 关节置换要“软”“硬”兼顾，过分追求手术速度是大忌

3月下旬，徐阿姨先接受了一侧膝关节置换手术。知道徐阿姨的焦虑问题，周先虎当天到医院特别早，从徐阿姨被推进手术室起，就全程陪伴在她身边。

徐阿姨的双侧膝关节韧带松弛、骨质缺损严重，还伴有病理性半脱位，这样摇摇欲坠的膝关节状况是手术的又一难点。周先虎解释，要让徐阿姨术后能活动自如，需要“软”“硬”兼顾。所谓“硬”就是骨头，修补骨质缺损并调整好下肢立线，是站立行走的基础；所谓“软”就是韧带，修复韧带并调节到适中的松紧度，才能保证术后关节稳定。

带并调节到适中的松紧度，才能保证术后关节稳定。

手术中，周先虎为徐阿姨安装的是一种特殊的LCKK膝关节假体。它有一个特殊的假体柄，置换时需要深深插入骨髓腔，对医生的技术要求更高，但稳定的优势也更突出，术后加上周围韧带的保护，假体的使用时间会更长。

置换膝关节需要多长时间？周先虎直言：“膝关节置换手术必须精准化，所以我认为过分追求手术速度是大忌，一台正常的膝关节置换手术

应该在80分钟以上，不然就有理由怀疑有步骤被遗漏或被马虎对待了。”

等到一侧膝关节伤口顺利拆线后，4月初，徐阿姨又接受了另一侧膝关节的置换手术。术后第5天，她就跃跃欲试地扶着助行器下地练习走路了。徐阿姨还惊喜地发现，因为术前的精心调理，自己的精神、食欲、睡眠等各方面状态反而比两次手术前更好了。因此，她对和周先虎“一个月后不用任何辅助器械自行走来复查”的约定，信心十足。

记者 徐露清 通讯员 庞赞



双侧膝关节置换术后，徐阿姨在周先虎主任的陪伴下下地练习走路。医院供图

“一个月后复查一定要自己走着来啊。”宁波大学医学院附属医院的病房走廊里，关节外科主任周先虎主任医师笑着叮嘱徐阿姨(化名)。

“肯定的！你看我现在都已经走得这么好了！”徐阿姨说着说着，助行器已经腾空抓在手里，成了摆设。

这一次住院，67岁的徐阿姨先后接受了双侧膝关节置换手术，术后逢人便说宁波大学医学院附属医院的周主任真是太厉害了！

周先虎是医学博士、博士研究生导师、美国梅奥医学中心访问学者，曾就职于天津医科大学总医院，擅长各种关节炎、运动损伤、股骨头坏死的诊断及治疗，尤其擅长微创膝关节置换术、直接前方入路全髋关节置换术等。