

# 非遗表演、汉服快闪…… 迎亚运接力跑 各种惊喜不断 快来看看提前“剧透”

扬帆亚运，活力宁波。由宁波市新闻办主办、宁波日报报业集团承办的宁波“千名老外、百个社区(村)迎亚运接力跑”将于4月下旬启动。环绕宁波10个区(县、市)，活动已设置100个接力跑路段，途经全市百个社区(村)。

奔跑途中，不仅有无限好风光，还有好看、好玩、好吃的，等着你来。



“剧透”部分区域的接力跑点位。

## 1 不仅有趣味打卡，还有各种非遗表演

鄞州区五一广场是鄞州站接力跑的开跑点，这里将设置便民集市，打卡墙也已基本制作完成。到时候，参与者可以在开跑前写下自己对亚运的祝福。

从北仑开发开放展览馆出发，北仑区戚家山街道设置了1.75公里的接力跑路段，并在沿途设置了5个打卡点，用于打卡拍照和亚运知识问答。跑完全程并参与打卡的人，将在终点收获精美纪念品。

除了趣味打卡，精彩的非遗和古韵表演也将亮相。海曙区车何渡村正在招募参与者，该村打算组建5支以村民为主的队伍，总计100人。整条线路已经设计完成，沿途将有场景式的互动，

比如太极拳、宋服秀等。

奉化区其中一个接力跑路段，设在溪口武岭路步行街，如果你报名参与，将会看到国家级非物质文化遗产——龙舞(奉化布龙)的演绎。它由敬神、请神、娱神的民间仪式逐渐演变成富有特色的民间舞蹈，迄今已有800多年历史。舞得活、舞得圆、神态真、套路多、速度快，是龙舞(奉化布龙)的艺术特征。

宁海县梅林街道也是百个接力跑路段之一，非遗传承人陈昌福将带来梅林陈舞狮。这项非遗早在清末清初就非常有名了，300多年来，断断续续地在梅林陈村延续着。现今的梅林陈舞狮队舞狮套路精彩丰富，具有很高的观赏性。

## 2 想参与接力跑，欢迎拨打热线87777777

有老底子的味道，也有“洋气”的快闪。为了参与这场活动，鄞州区福明街道明城社区保利印江南小区临时拉起一支20多人的“跑团”，清一色的女性。她们将上演一场汉服快闪行动。届时你若经过，对于眼前不期而遇的风景，可别惊讶。

一路奔跑，能量补给站自然也筹备妥当了。北仑区新碶街道百合社区将联合志愿者摆出凉茶摊位；北仑区柴桥街道不仅让参与者打卡当地的老味道馆，还能品尝到地道的柴桥生煎包。

沿途风景独好，如果再穿插一些有情怀、有情调的小惊喜，是否更称你心？镇海区澥浦镇的草根画家齐齐出

动，他们众筹了一个画展，将设置在接力跑路段两侧。

跑过石浦中国渔村、沙排中心、穿越经海逐浪精品线、大目湾松兰山最美公路，打卡最美绿道、北纬30度最美海岸线，一路抵达活动终点——象山县亚帆中心。在这里，一支支鲜花将游艇装点成“花船”，浪漫送给每一个抵达终点的参与者。迎着海风，登上游艇，摘下一朵鲜花，写下一份对亚运的祝福，每一个治愈人心又充满热情的故事，都将被定格。

现在，听完我们对活动的部分“剧透”，您想参与到哪一个路段，与大家一起奔跑呢？欢迎拨打报名热线：87777777。 记者 陈烨

# 植入ICL后又得了白内障 宁波爱尔飞白技术还患者清晰世界

ICL晶体植入手术具备矫正范围广、手术切口小、视觉质量好和可逆性等优势，许多近视手术意向者和高度近视人群都会将其纳入摘镜的考虑中。

但或许有人会提出这样的疑问：如果先做了ICL晶体植入术，之后年纪大了得了老年白内障，还可以再做白内障手术吗？

首先我们要知道的是，白内障是由各种原因引发的晶状体代谢紊乱，晶状体蛋白质变性而发生混浊，导致患者视物模糊。

而植入的ICL晶体与自身晶状体之间是有距离的，我们称之为“拱高”，因此植入的ICL晶体不会摩擦到自身晶状体，不会影响自身晶状体的代谢，从而引起自身晶状体的浑浊。

现年54岁的患者吴女士，2009年因高度近视1500度在宁波光明眼病医院(宁波爱尔光明眼科医院前身)做了晶体ICL植入术矫正高度近视，术后视力质量一直很好。

但在3年前，出现了视物模糊的症状，吴女士一开始担心是眼轴拉伸变化导致的近视，去了医院检查后，发现并不是眼轴问题导致，便没有引起重视。

没想到前段时间，又出现了眼眶胀痛、视疲劳等症状，便特地从象山赶来宁波爱尔光明眼科医院就诊。

经过详细的检查，医生告知患者看不清楚的原因是因为得了白内障，双眼裸眼视力：右眼0.12，左眼0.1，同时还有右眼黄斑前膜的问题。

由于该患者对术后视觉质量要求高，希望术后能达到全程视觉，结合术前检查结果，宁波爱尔光明眼科医院青白科为其制定了个性化诊疗方案：取出ICL晶体，实施飞秒激光辅助白内障手术，再植入双焦点人工晶体，解决该患者的白内障与近视，改善其远中近视力。

曾庆森副院长曾说道，只要没有白内障，ICL晶体是可以终身使用的。吴女士确认方案后，由曾庆森副院长及团队为患者施飞秒白内障手术。术后不久，吴女士双眼远、近视力恢复良好。之所以右眼留度数，是由于患者有高度近视，考虑到其术后的视觉质量才特意设计的。

手术进行得很顺利，患者十分感谢曾庆森副院长高超的技术，和医护人员热心的服务，让其又重新恢复了清晰的视力。

曾庆森副院长解释道，飞秒激光是拥有短脉冲的激光，它能在短时间内释放能量。在高精度的计算机控制下，利用飞秒激光对眼球进行精确定位，完成白内障手术中角膜切口等步骤，并植入人工晶体，其手术精



▲曾庆森 宁波爱尔光明眼科医院副院长 白内障青光眼学科带头人

准确度更高、更安全以及术后恢复更快。

而这台手术也是借助ICL晶体的可逆性优势。植入ICL晶体后，如果患者视力发生了明显改变而导致所植入的晶体不再合适，可以随时取出或更换。并且，ICL晶体不会破坏患者的眼部结构，不会影响测算后期植入的人工晶体的精准度。

当然，即便超高度近视患者做了白内障手术，植入人工晶体恢复了视力，也依然不能放松警惕。

曾庆森副院长强调，超高度近视患者多伴有病理性的眼底改变，容易导致白内障、青光眼、视网膜脱离、黄斑变性等眼疾，高度近视人群应更注意视力变化，定期到专业眼科医院进行眼健康检查，防止病情的进一步恶化。

记者 徐益霞