



## 浇花水幻化成虹 他们顶着高温守护城市“颜值”

8月11日凌晨4点钟，城市还在沉睡之中，天还没有完全亮，李师傅已经来到鄞州公园二期，开始了一天的工作。

作为公园的养护工，他先是将水泵接到公园的河里，然后对公园里的花草草开始浇水。“高温天气下，绿化植物易受干旱、强光、高温胁迫，甚至引发病虫害暴发，给它们及时‘解渴’是每天的必修课。”该公园相关负责人告诉记者。



高温下的环卫工人

李师傅是土生土长的宁波人，今年60多岁了，他说自己做这一行并不是经济上的原因，而是热爱这份工作，还有就是闲不住，虽然辛苦，但在公园里上班也是一种享受，能赚一份工资，还能锻炼身体。

记者采访时是当天上午，气温超过40℃，一丝风也没有，好像蒸笼一样。只见晒得皮肤黝黑、满头大汗、衣服已经湿透的李师傅将水管对准旁边的花草一阵“输出”，纯白色水柱的下边，忽然幻化出一道彩虹，看起来十分惊艳，连路过的游客都说：“太惊奇了，平生第一次见！”

“主要是天气太热了，水喷出去再加上光的折射，自然就形成了彩虹。”负责鄞州公园二期绿化养护的宁波市天莱园林建设工程有限公司项目部经理李洋波说。

### 2 避高温保“颜值”

李洋波告诉记者，连续的高温天气，给养护花草带来了挑战，特别是有些植物还很“娇气”，要认真“伺候”才行。“养护管理主要围绕降温、补水、保活、防害”展开。”李洋波说。

采访中记者看到，为了避开高温，园林工人们也调整了上班作息时间，上午4时至10时，下午4时至6时，避开高温（10:00-16:00），选择清晨（日出前）或傍晚（日落后）浇水，减少水分蒸发和叶片灼伤风险。若遇连续极端高温，安排清晨额外补水一次，避免植物因夜间蒸腾失水过多。

李洋波说，绿化的高温养护很讲究，对此他们做足了“功课”，平时严格控制浇水量与频率，遵循“干透浇透”原则，避免表面湿润而深层缺水，对乔木可在树干基部堆筑环形水圈，增强保水效果；草坪浇水需保证渗透深度达10厘米-15厘米。对新移栽苗木、幼苗加强监护，早晚各浇一次水，树干缠草绳并喷水保湿，搭建遮阳网（遮光率50%-70%），避免强光直射导致叶片枯焦确保成活率。

除此之外，还要选择清晨或傍晚施药，避免高温时段（药剂易挥发，且可能灼伤叶片）；注意药剂轮换使用，避免抗药性。在住建部门的指导下，经他们的精心养护，现在鄞州公园二期的品质一直很好，每天都能吸引大量的市民前来游玩打卡。

李洋波还表示，鄞州公园二期共有近20名工人，为了防止中暑，他们除了避开高温时段外，还给大家发放了消暑用品及劳保用品，截至目前，没有发生过一起中暑事件。

### 3 全力保障苗木安然度暑

记者从市园林部门获悉，连日的高温天气持续“考验”着城市绿化。为守护夏日里的一抹抹绿意，我市各级园林部门迅速行动，全面打响抗旱保绿攻坚战，通过科学施策、精细管护，为城市植物撑起“遮阳伞”、送上“及时水”，全力保障苗木安然度夏。

“高温时段浇水容易导致根系受损，必须避开正午烈日。”市园林绿化中心工作人员介绍，针对夏季水分蒸发快的特点，全市园林部门已建立科学浇灌机制，将浇水时间控制在每日下午5点至次日上午9点。作业队伍增派多辆专业洒水车，对公园、道路绿化带等重点区域实施高频次喷灌，确保每一株苗木都能“喝足喝透”。

持续高温下，抗旱保绿的“战场”上，离不开一线工人的坚守。为保障作业人员安全，我市各级园林部门指导养护单位开展“做两头、歇中间”的作息制度，即避开中午11点至下午3点的高温时段，确保工人避开烈日炙烤。与此同时，各养护点配备足“清凉装备”——藿香正气水、风油精等防暑药品随时取用，冰镇绿豆汤、凉茶等解暑饮品定时供应，更有专人定期开展健康巡查，实时关注工人身体状况。一系列细致举措，既为高温作业筑起“安全屏障”，也让坚守岗位的园林工人在炎炎夏日里感受到贴心关怀，得以在相对舒适的环境中全力投入护绿工作。

市园林绿化设施中心相关负责人表示，当前，高温天气仍在持续，抗旱保绿工作也进入关键期，他们将密切关注气象变化，持续加大管护力度，以精细化作业守护城市绿色，让市民在炎炎夏日里始终能与清凉绿意相伴。

记者 边城雨  
通讯员 寿晓毅 徐芃 文/摄

## 夏季游泳热度爆棚 益处虽多也要科学运动

近期天气炎热，游泳成为不少人消暑健身的首选。网上常有说法称游泳是项“完美运动”，既能锻炼全身又对关节友好，但宁波市第六医院关节、运动医学中心副主任兼运动医学病区副主任李明提醒，游泳虽益处多多，若动作不当或运动过量，也可能引发多种运动损伤，其中肩关节损伤最为常见。

### 游泳爱好者突遭肩袖断裂 痛到整晚睡不着觉

54岁的张先生（化名）是位有10年泳龄的游泳爱好者，每年夏天都会增加游泳频次和时长。但最近两三周，他发现肩膀在摆臂时疼痛难忍，游不了多远就疼得停下，到了晚上更是疼得无法入睡，连抬手臂这样的日常动作都难以完成。

来到宁波市第六医院就诊时，李明医生检查发现，张先生主动抬臂后会突然无力下垂，存在明显的力弱症状。进一步的核磁共振检查显示，其肩袖肌腱的冈上肌部分完全断裂，且肩峰处有明显的骨质增生。

张先生很困惑，明明没受过外伤，而且常年都在游泳，怎么会这么严重？李明解释，张先生虽有10年泳龄，但属于“野路子”自学泳姿，从未接受过专业教练指导，游泳姿势存在偏差；而且每到夏天就大幅增加运动量，每周游泳3次，每次1小时-2小时，过量运动叠加不标准动作，导致肩峰与肩袖组织反复摩擦，最终引发骨刺增生和肌腱断裂。

随后，张先生接受了微创日间手术：医生通过小切口磨平肩峰骨刺，同时修补断裂的肩袖肌腱，24小时内便完成入院、手术与出院。术后，他按照医生制定的康复方案，在两周、六周、三个月三个时间点逐步恢复锻炼，帮助肩关节功能逐步回归正常。

### 游泳并非“零损伤” 下水前要做好这几点

李明指出，游泳并非完全“零损伤”，其对肩关节的压力尤其值得关注。除了肩峰撞击、肩袖损伤，肌腱炎也是常见问题；而蛙泳因腿部动作特点，还可能对膝关节造成影响。

为何游泳易伤肩？李明解释，除蛙泳外，自由泳、蝶泳、仰泳等均需肩关节进行“过顶运动”，即肩关节活动超过头部平面，若动作不标准，极易引发关节撞击与摩擦。比如划水时手部过身体中轴线、入水时肘部先于手部，都可能增加肩关节损伤风险。

预防游泳损伤，李明强调以下几点：首先，务必在专业教练指导下学习标准泳姿，避免“野路子”动作习惯；其次，游泳前需充分热身，激活神经肌肉系统，尤其活动肩关节，减少肌腱拉伤风险；再者，运动量力而行，避免突然增加游泳时长或频次，像张先生这样“夏天猛加量”的做法很容易诱发损伤；最后，若本身有肩关节基础疾病，如肩峰撞击，需在医生指导下调整泳姿；若出现持续疼痛，尤其是夜间静息痛、活动受限等症状时，应在两周内及时就医，避免延误治疗。

李明表示，游泳作为一项对关节压力小的有氧运动，确实适合各年龄段人群，但“科学运动”才是享受其益处的前提。

记者 任诗好 通讯员 赵蔚