

林宇宸在比赛中。图片均来自组委会



2金1银2铜!

甬将闪耀全国青年游泳锦标赛

4月27日,记者从宁波市水上(游泳)运动学校获悉:2026年全国青年游泳锦标赛26日在成都落下帷幕,在此次全国游泳项目青年才俊的角逐中,该校两名小将表现出色,共夺得2金1银2铜。

作为游泳项目国内青年运动员最高规格年度赛事,本次赛事由国家体育总局游泳运动管理中心、中国游泳协会主办,严格执行世界泳联最新竞赛规定,参赛运动员年龄均为12周岁至18周岁。竞赛项目覆盖自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳及个人混合泳全品类,是国内青少年游泳领域规格最高、影响力最大的年度赛事之一,也是选拔游泳后备人才、夯实人才梯队的重要平台。

共有来自全国各地的700余名游泳健儿参加本次比赛,在为期4天的赛程中劈波斩浪,角逐34枚金牌,并涌现出一批未来可期的年轻选手。

在最后一个比赛日的较量中,男子50米蝶泳决赛率先鸣枪,由宁波市水上(游泳)运动学校培养输送的浙江寿仙谷队队

员林宇宸以24秒02的成绩夺冠,这是林宇宸在本次赛事斩获的第二枚金牌。此前,在4月25日晚的男子100米蝶泳决赛中,林宇宸凭借着优秀的出发反应,从入水后就保持领先地位,最终以52秒77的成绩强势夺冠。

林宇宸出生于2008年,北仑新碶人。2012年开始游泳生涯,之后分别在宁波市水上(游泳)运动学校、浙江体育职业技术学院进行专业训练,曾获得第十八届宁波市运动会男子11岁组仰泳全能第一名、浙江省第十七届运动会男子14岁组4×100米自由泳接力第一名、全国游泳锦标赛男子4×100米混合泳接力第一名等好成绩。去年在新加坡举行的2025年世界泳联世界游泳锦标赛中,林宇宸也入选了参赛名单,代表中国队出战世

锦赛。

除了林宇宸,由宁波市水上(游泳)运动学校培养输送的另一名浙江寿仙谷队队员严宛珊在本次比赛中,同样表现不俗,斩获1银2铜的成绩。她在女子200米自由泳中以1分59秒21的成绩获得亚军,在女子100米自由泳和400米自由泳分别以54秒91的成绩和4分12秒81的成绩收获两枚铜牌。

出生于2010年的严宛珊是一名象山姑娘,从幼儿园开始学习游泳。入选宁波市游泳队后,严宛珊在2022年浙江省第十七届运动会上初露锋芒,随后进入浙江游泳队。在2025年游泳世青赛上,她首次亮相世界大赛,就获得1金1银1铜的佳绩,为宁波游泳增添一名世界冠军。

记者 戴斌 通讯员 陈皎宇

昨起央视播出 宁波籍作家亦舒作品 再上荧屏

4月28日,都市情感剧《爱情没有神话》正式登陆CCTV-8黄金强档,并在腾讯视频、咪咕视频同步播出。

该剧改编自宁波籍著名作家亦舒的小说《独身女人》,聚焦当代都市男女在情感与现实之间的抉择与成长,引发业内关注。

《爱情没有神话》由中央电视台、腾讯视频、新丽电视联合出品,张晓波执导,唐嫣、赵又廷领衔主演,杨采钰、冯绍峰、晏紫东、何蓝逗、王菊、张超、陈昊森、倪虹洁、刘钧、沙宝亮等实力演员加盟出演。

该剧讲述了以林展翘(唐嫣饰)与何韩(赵又廷饰)为代表的都市男女,在事业与情感的交织浪潮中彼此羁绊、探寻自我,最终与爱人、朋友一道绽放绚烂人生的故事。

与众多都市情感剧不同,《爱情没有神话》并未试图定义一种“正确”的情感模式,而是将镜头对准都市男女真实的生存状态。剧中,角色都摆脱了扁平化的设定,生动立体地呈现出当代都市年轻人在不同情感困境中的挣扎与选择。

故事以“爱情没有神话”为核心,通过角色在情感迷宫中的挣扎与成长、幸福与痛苦,为观众搭建了一个审视自我的窗口。

一部作品的深度与质感,离不开主创团队的匠心加持。《爱情没有神话》导演张晓波曾成功执导《小舍得》《三十而已》等现实主义口碑剧集。

亦舒的代表作包括《喜宝》《流金岁月》《我的前半生》《玫瑰的故事》等。小说《独身女人》延续了亦舒一贯的创作风格,聚焦女性在事业与情感之间的自我坚持与现实考量,是一部探讨都市女性精神世界的经典文本。

记者 袁先鸣



不痛不痒的淋巴结,竟是黑色素瘤转移! 医生:这种“疙瘩”最危险

“原以为只是个小问题,没想到这么严重!”在宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授的诊室里,一位40岁的男患者术后复查时,回忆起自己的经历仍心有余悸。

几个月前,他洗澡时摸到左侧腹股沟有个蚕豆大的结节,不痛不痒,只是有点胀。他上网一搜,觉得是“淋巴结炎”,于是热敷、吃消炎药。可一周过去,肿块毫无变化。因为不疼不痒,他就没再理会。直到两个月后,淋巴结没消失,脚底一颗多年的“小痣”却变了——原本黄豆大小,现在长成了指甲盖大小、边缘不规整、颜色深浅不一的黑斑。他这才警觉,赶紧找到许素玲教授。经过皮肤镜、B超和病理活检,结果令人震惊:足底恶性黑色素瘤,伴腹股沟淋巴结转移。

为什么腹股沟淋巴结肿大,要查脚底?许素玲教授解释,下肢(尤其是足底)的皮肤淋巴液,最终都会汇入腹股沟淋巴结。因此,当足底的黑色素瘤开始扩散时,腹股沟淋巴结往往是第一个

“接收站”。

黑色素瘤有多凶险?许教授强调,早期晚期天差地别。黑色素瘤是皮肤恶性肿瘤中恶性程度最高、死亡风险最大的一种,约50%的恶性黑色素瘤继发于色素痣。如果是早期患者,手术完整切除后,治愈率超过90%,基本不影响寿命。一旦发展到中晚期,出现淋巴结或远处转移,5年生存率会骤降至5%-20%。

不过好消息是,随着靶向治疗和免疫治疗的普及,晚期患者的生存期已大大改善。部分淋巴结转移的患者经过规范治疗,长期无病生存率显著提高,关键是千万别拖到无法手术才就医。

哪些痣需要特别警惕?许素玲教授团队赵可喻医生建议,可用“ABCDE”法则自查全身痣:A(不对

称):痣的左右两半不对称,形状不规则;B(边缘不清):边缘模糊、呈锯齿状或地图状;C(颜色不均):同一颗痣出现黑、褐、蓝、白、红等多种颜色;D(直径较大):直径超过6毫米,或短时间内迅速增大;E(变化/隆起):痣突然隆起、破溃、出血、结痂、发痒或疼痛,或者周围出现“卫星”小痣、附近摸到淋巴结肿大。

赵可喻医生特别提醒,如果是足底、手掌、指甲、生殖器、腰腹部(皮带摩擦区)的痣,即使没有任何上述变化,也建议每年到皮肤科做一次皮肤镜检查。另外,不要乱点痣。激光、冷冻或化学腐蚀不彻底,反而可能刺激残留的痣细胞发生恶变。

许素玲教授表示,除了黑色素瘤,第二常见的皮肤癌——皮肤鳞状细胞



许素玲教授(左)在门诊中。

癌(cSCC)也不可忽视。它公众认知度较低,但同样具有明确的转移和致命风险。大多数cSCC可治愈,尤其是早期鳞癌、日光性角化病等癌前病变,通过光动力治疗就能取得满意效果。但一旦转移,晚期可能危及生命,特别是发生在唇、耳、生殖器等特殊部位,或直径>2厘米、厚度>4毫米的高危类型。

要注意的是,淋巴结肿大是关键信号,通常标志着肿瘤已非局部问题。如果发现无痛性、质地硬、固定的肿块(如颈部、腹股沟),必须高度警惕,立即就医。

记者 孙美星