

银川天气



5月21日(星期四)
10℃~21℃
雷阵雨转多云
东北风2级
空气质量良



5月22日(星期五)
11℃~28℃
多云
西南风2级
空气质量良

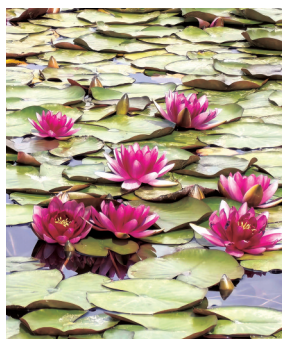


5月23日(星期六)
14℃~28℃
阴转多云
东南风2级
空气质量良

夏日赏花去哪里？ 莫走远，这片花海正等你

记者 陈星彤 文/图

夏意渐盛，银川各处繁花竞放、生机盎然，各公园及城市景观节点迎来赏花热潮。无需远行，满城芬芳盛情邀约市民游客，共赴一场浪漫花事。



银川花博园宛若“莫奈花园”。

花博园 变身“莫奈花园”

近日，银川花博园内，各观赏区次第绽放、花海连绵，品类丰富、景致宜人，是市民游客休闲赏花、亲近自然的首选之地。

位于湿地馆北侧的睡莲观赏区，500亩水域之上，墨西哥黄、科罗拉多等睡莲品种悄然绽放，成为园区最壮观、最具诗意的打卡点。10.8亩的玫瑰月季观赏区内，粉扇、绯扇、红双喜等30余个精品月季品种竞相吐蕊。芍药观赏区里，7.5亩的芍药花依旧风姿绰约，简洁大方的花瓣搭配金黄花蕊，尽显清新雅致。

森林公园 芍药灼灼邀客来

森林公园里，芍药园是核心赏花点位，20多个品种的芍药错落有致，较高的种植密度使得朵朵繁花相映成趣、更显风姿。目前，单瓣芍药正值花期末尾，重瓣芍药因花期稍晚，尚未完全开放。



森林公园芍药花开。

公园主干道两旁也是花影随行，400余株红王子锦带沿路盛放，花色艳丽夺目，微风拂过，花枝轻摇，随手一拍皆是美景。

西夏公园 木茼蒿花开添诗意

近日，西夏公园内29000株木茼蒿陆续绽放，各色小花缀满枝头，为初夏的公园增添了一抹清雅诗意。

据悉，木茼蒿的花期为5月中旬至6月下旬、9月上旬至10月下旬，眼下正处于首轮盛花期。西夏公园的木茼蒿观赏区以清初诗僧成鹜《茼蒿》中“差比菊英，宁同萧艾”为文化立意，为这一花卉赋予了清雅脱俗的人文底蕴。

全园木茼蒿栽植布局层

次分明、分布广泛，南大门两侧成行规整栽种，营造了雅致的公园入口花境；南山脚下，沿地势打造带状花带，随着地形绵延错落，景致怡人；四合院门前，以精巧点缀，烘托出静谧氛围；后花园处，连片大面积栽种，花团繁茂、满目清新。



西夏公园的木茼蒿。

金凤八路完工通车

本报讯(记者 兰菁 宋志书)5月19日，记者从相关部门了解到，银川市金凤八路(六盘山路一金凤十四街)道路工程已于日前完工通车。这条南起六盘山路、向东延伸至金凤十四街的城市次干路，全长1228米，双向四车道，红线宽25米，整体呈“L”形。

金凤八路的通车，为金凤区南部路网新增了一条东西向与南北向的联络通道。此前，该片区南北向出行主要依赖丽银街，早晚高峰时段交通压力集中。金凤八路投用后，与六盘山路、金凤十四街形成有效衔接，片区微循环进一步畅通，路网密度和通达性同步提升。

家住碧桂园翡翠湾小区的居民邬娜告诉记者：“这条路修通了以后特别便捷，观赏湖景也更方便了。”

金凤八路的贯通不仅服务于周边居民出行，更完善了金凤区南部区域路网骨架。作为次干路，它承担着分流主干道交通、衔接支路系统、提升区域可达性的功能。道路紧邻七子连湖生态绿地，也为后续片区发展预留了空间。

护腰靠垫是“神器”还是“智商税” 医生：急性期能用，长期用反会让肌肉变“懒惰”

据《扬子晚报》

长时间坐在办公桌前，腰酸背痛成了许多人的“标配”。于是，从几十元到上千元不等的护腰靠垫悄然走红，号称能矫正坐姿、缓解腰痛。然而这些靠垫真的能“护腰”吗？还是仅仅是一种心理安慰？

护腰靠垫种类多，有的上千元

记者走访多家商超和线上平台发现，市面上的护腰靠垫价格从三四十元到近两千元不等，材质从普通海绵到记忆棉、充气气囊、人体工学硬支撑板，五花八门。不少产品打出“人体工学设计”“骨科医生推荐”“久坐不累”等宣传语，有的还号称能“矫正脊柱弯曲”“改善腰椎间盘突出”。而坐着的感受则因人而异，有人觉得软硬适中很舒服，有人则抱怨“硌得慌”“越坐越累”。

一些“护腰靠垫”还有不同型号。如果选不对合适的型号，也会影响“坐感”。市民柯女士告诉记者，因为一开始选择了XL号，只能感受到腰部被硬生生往前顶，根本贴不住自己的腰背曲线，“坐了一会儿反而更酸了，还不如不用。”后来换了L号，才勉强觉得“有点意思”。

“一时的舒服”可能牺牲长期肌肉功能

“这类产品是把双刃剑。”南京市中医院骨科副主任中医师刘畅畅坦言，“医生们自己偶尔也会用，但得分场合，长时间用一定不合适，不能为了‘一时的舒服’而牺牲长期的肌肉功能。”

专家解释，护腰靠垫的核心作用是提供被动支撑。当腰部处于急性疼痛期，比如腰扭伤、急性腰肌劳损发作、腰椎间盘突出急性发作时，使用靠垫是有益的。然而，问题出在长期依赖上。不少年轻人希望通过护腰靠垫来纠正体态，防止“前倾”或“驼背”，甚至一些健身爱好者也寄望于靠垫来塑造挺拔身姿。对此刘畅畅明确表示，靠其来纠正体态不现实。

刘畅畅指出，核心在于肌肉的主动收缩被“偷懒”替

代了。“你看起来好像是靠垫帮你挺着，显得很直，但一旦撤掉，肌肉没有力量，你还是撑不住。”换言之，长期使用靠垫腰部肌肉会逐渐产生“惰性”，变得不爱使劲。时间一长，肌肉的弹性和耐力反而会下降，甚至可能诱发更长期的腰背问题。

此外，刘畅畅还提醒，出现两种情况务必就医：一是有明确的外伤史，比如摔倒、撞击后出现的剧烈腰痛，可能涉及骨骼或关节损伤；二是腰痛同时伴有神经或血管症状，例如牵拉到臀部、腿部，出现下肢麻木、无力或行走困难。对于日常慢性的腰酸、没劲，如果通过休息、康复理疗、调整姿势或适度运动能够改善，可先自我调整观察。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

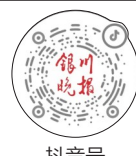
新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号