

亲水康养、鲜果采摘、民俗体验、赛事运动、登山徒步、花海打卡 阳宗海推出 6 条春游路线

都市时报全媒体记者 林霞



阳宗海的花海 本组图片 供图



春未尽，夏初临，阳宗海风景名胜区精心打造并推出 6 条春夏踏青路线，涵盖亲水康养、鲜果采摘、民俗体验、赛事运动、登山徒步、花海打卡六大主题，串联起湖光、山色、花海、民俗与人文，全方位满足亲子出行、好友结伴、独自漫游等不同需求，邀市民游客共赴一场山海花湖的浪漫之约。此次推出的 6 条路线，精准对接市民春夏踏青需求，每条路线各有侧重、特色鲜明，让游客在行走间感受阳宗海的自然之美与人文之韵。

线路一： 亲水慢生活、温泉康养、湖景打卡

路线：棕榈大道→古树景区→施家咀驿站→施家咀湿地(网红沙滩、帆船体验)→柳树湾山海润营地(草坪露营、湖景下午茶)→知青时代馆(窑烤面包、盖碗下午茶、特色餐饮)→玫瑰之家(出片胜地)→环湖绿道 S 弯(骑行/漫步、日落观景)→他归咖啡屋→汤池集镇(天然温泉水)

亮点推荐：白沙滩+蓝湖水，拍出“海边度假”感；百年矿物质温泉，解乏养生。

线路二： 时令鲜果、田园野趣、湖乡风味

路线：七甸街道(4月10日至30日举办第十六届樱桃文化节，开幕式将有非遗展演、特色美食集市、长街宴等众多体验)→松茂、马郎、野竹、水塘(樱桃采摘)→胡家庄、王家庄(桑葚采摘、滨水露营烧烤)→青松岭(树莓、锁梅采摘)→一条龙餐厅(阳宗十道精品菜)→如家酒店、中弘泰酒店

亮点推荐：万亩果园，现摘现吃；采摘、徒步、观景、农家菜一站式体验；伴手礼可选七甸卤腐、王掌柜大饼。



赛事运动

线路三： 滇风闪耀阳宗海 共赴汤池三月三

路线：4月17日(农历三月三)至19日主会场(三营社区施家咀公房:关索戏/板凳龙展演、万人特色打跳、烟花秀、目瑙纵歌)→棕榈大道(特色民俗游演、长街宴、民歌对唱)→口袋公园(非遗手工坊)→施家咀湿地(网红沙滩、帆船体验)→万福寺(祈福、民俗游演、文化惠民演出)→汤池老街(长街宴、烧烤、汤锅)→汤池集镇(温泉住宿)

亮点推荐：国家级非遗“关索戏”(中国戏剧活化石)现场表演；万人打跳、烟火秀，民歌对唱；特色烤鸭、老酱鱼、花椒鸡等地道美食。

线路四： 九湖联赛、省运会铁人三项赛预赛

路线：施家咀网红沙滩(水上运动帆船、桨板、皮划艇体验)→棕榈大道(起点)→华侨城滨水湿地公园→柳树湾→春城湖畔→绿道 S 弯→明珠湾→明湖湿地→胡家庄→施家咀(终点)

亮点推荐：全闭环湖绿道，环阳宗海骑行、九湖乐走(大众组)、九湖亲子乐走、个人环湖挑战赛、环湖接力赛；沿途设补给点：观海咖啡、营地、观景台；可搭配



鲜果采摘

动力冲浪板、动力滑翔伞体验。

线路五： 登山望远、森林徒步、访历史遗迹

A. 老爷山线：木希村文化活动中心→西华寺→登山步道→老爷山顶(俯瞰阳宗海)→汤池集镇(温泉解乏)

B. 梁王山线：阳宗镇净莲寺→梁王山老君殿→饮马池→梁王山山顶

C. 滇越铁路线：水塘站→大营村站→阳宗海站→凤鸣村站→可保村站→汤池温泉小镇

亮点推荐：一山观四湖(阳宗海、滇池、抚仙湖、星云湖)壮阔视野；难度可选，亲子、进阶、历史知识爱好者皆宜。

线路六： 浪漫花海、网红打卡、婚纱旅拍

路线：梁王山(牡丹、芍药)→南国山花(绣球、玫瑰、海神花、木百合绿珊瑚)→玫瑰之家(3000余种月季、绣球花)→汤池集镇(温泉住宿)

亮点推荐：月月有花、处处是景，环湖皆画廊；花海+湖景+暮潮连廊，超级出片。

阳宗海不远，山海就在眼前。这个季节，带上家人朋友，来阳宗海，走一走、玩一玩、看一看，让身心在湖光山色中彻底放松。

昆滇医互口

高速上出车祸险截肢 昆明骨科医院 “大腿取肉” 保住右上肢



医务人员为刘永松做检查 供图

都市时报讯(全媒体记者 伏秀丽)近日,49岁的刘永松(化名)因一场高速公路车祸,遭遇右前臂严重开放性损伤,部分组织缺失,伤情危急。辗转多家医院后,他终于在昆明市手足显微技术中心/昆明骨科医院手足显微外科得到有效治疗。通过“彻底清创+VSD负压吸引术+股前外侧游离皮瓣修复术”,患者恢复良好,避免了截肢的悲剧。

事故发生时,刘永松乘坐妻子驾驶的小货车,在高速行驶中爆胎失控。车辆倾覆后,刘永松的右手臂被甩出车窗外,与地面持续摩擦,造成严重挫裂伤。

事故发生 12 小时后,刘永松转院至昆明骨科医院。接诊他的是昆明市手足显微技术中心/昆明骨科医院手足显微外科医生刀建华,查看患者伤情后,他直言情况十分棘手。“患者入院时右前臂有一处 22cm×9cm 的巨大创面,污染程度极高,同时前臂肌肉等软组织大面积缺损,肌腱、骨骼、肌肉等深部组织完全外露,属于重度多发开放性损伤。”刀建华医生介绍,更为严峻的是,患者受伤后已延误超 12 小时,创面感染风险急剧升高,一旦深部组织引发严重感染,甚至诱发骨髓炎,最终只能截肢。

为最大限度保住患者手臂,医院第一时间为刘永松开通绿色通道,迅速组织专家团队会诊,结合伤情制定了分阶段、精细化的救治方案。

手术中,医疗团队在高倍显微镜下操作,从患者大腿外侧精准切取带血管、神经的游离皮瓣组织,细致剥离直径仅毫米级的微细血管,再将皮瓣完整移植至右前臂缺损部位,逐一完成血管、神经的高精度吻合,彻底覆盖外露的骨骼、肌腱等深部组织,为肢体存活和功能恢复筑牢基础。

术后第 8 天,刘永松移植的皮瓣血运通畅、色泽正常,完全成活且恢复情况远超预期,肢体保肢手术取得圆满成功。