

7月1日起,全国铁路运行图有新调整—— 宁波到厦门将开通高铁

因在沿海线运行,时速与动车差不多,票价可能会贵一些

7月1日起,全国铁路运行图又将迎来新的调整。其中北京南至厦门北将首开G字头高铁动车组列车,该列车途经宁波站,这也就意味着宁波将首次开通至厦门北的高铁,宁波至北京南也新增了一趟高铁。

此外,由于沪汉渝蓉铁路实现全线通车,上海虹桥、杭州东将新增开往重庆北、成都东的动车组列车,宁波旅客通过杭州东或上海虹桥中转,向西有了更多的选择。

记者 范洪

宁波至厦门也有高铁啦

7月起全国铁路实行新运行图后,北京南至厦门北将首次开行高速动车组列车,该列车经京沪、宁杭、杭甬及沿海高铁,全程运行时间12小时42分钟。

具体时刻方面:

G165次,北京南至厦门北,北京南每天上午8点45分出发,下午3点54分到宁波,4点01分出发,当晚9点30分到厦门北。

G166次,厦门北至北京南,厦门北每天上午7点53分出发,下午1点16分到宁波,1点22分出发,当晚8点35分到北京南。

在票价上,由于目前还未公布,相关人士表示,虽然是G字头高铁,票价也可能会比现在宁波到厦门北的D字头动车238元贵一些,但由于宁波到厦门北这段是通过沿海线运行,G字头高铁时速也仍是200公里标准,因此运行时速与原先D字头动车组差不多。

目前,宁波至厦门北全天有24个车次,这趟列车的开行会给宁波赴厦门的旅客在下午4点档出行多一个选择。而该对高铁开行后,宁波至北京南的高铁也由目前的3对增加至4对,而发车的中午时段也正好是一个空档期。

去重庆成都都有更多选择

此次运行图调整还有一个最大的变化就是我国的沪汉渝蓉(上海至武汉至重庆至成都)铁路实现全线通车。这就意味着从上海虹桥、杭州东出发,有了到重庆北、成都东方向真正意义上的时速200公里的动车组列车。

其中,比较受宁波旅客关注的是,杭州东将首开至成都东的D2223次,早上7点35分

从杭州东出发,到达重庆北时间为晚上8点38分,成都东为晚10点51分。这趟车的二等座票价预计在630元左右,而目前杭州至成都的列车,最快的K351次也要32个小时50分钟,硬卧票价488.5元。

相关人士表示,成都、重庆在春运时一直是宁波客流比较集中的区域,而杭州东至成都东动车组的开通,将使宁波旅客通过杭州东往西部中转有了更多选择。

上海虹桥将开行至重庆北的D2217次,上午8点43分从上海虹桥出发,当晚10点01分到达重庆北,全程13小时18分钟,途经南京、合肥、汉口、宜昌后,还将新增停靠恩施、利川、石柱县、涪陵北、长寿北,最终到达重庆北。

此外,上海虹桥还将开通一趟至成都东动车组D2207次,上海虹桥发车时间为早上6点06分,抵达重庆北为晚上7点44分,到达成都东为晚上9点54分。

父母学会和孩子一起成长

“妈妈加油宝贝优优”系列活动首场走进白峰幼儿园



活动现场 记者 崔引 摄

昨天下午,“妈妈知道”公益平台“妈妈加油宝贝优优”系列活动,在北仑白峰幼儿园拉开帷幕。活动邀请了妈妈科学院“院士”、北仑计生指导站站长梅佩红,和百名儿童家长交流如何正确对待孩子成长过程中的常见问题。

该系列活动由宁波市人口计生委、北仑区人口计生局、东南商报联合主办,北仑区各大早教中心和各街道三优中心承办,宁波市妈妈大学公益俱乐部协办。

父母传统教养误区要摒弃

“我是从哪儿来的?”这是家长们最常被孩子问及的棘手问题。不少家长会以“从肚皮里跳出来的”、“垃圾桶捡来的”等敷衍,令孩子疑惑不解甚至自卑。

“其实,家长可以大大方方地把事实告诉孩子,比如找一些有关故事绘本和相关视频,和孩子一起学习。”梅佩红说,这样不但孩子能了解科普知识,也可以增进亲子关系。

梅佩红说,在教养过程中,家长需要了解孩子在不同年龄的不同需求。

“比如0~1岁的孩子正处在口欲期,喜欢吃手指、吃玩具,有些家长就硬把孩子的手、玩具从嘴里拿出来,这是不正确的。”梅佩红说,口欲期的孩子自身需求集中在口腔,通过吮吸、咀嚼、咬等口唇活动获得内在情感的满足,使体内积压的负面能量得以释放。家长如果粗暴地干预,可能反而会让孩子将来出现爱咬手指、咬笔头、注意力不集中等行为,更严重的还会自闭。正确的做法是,把孩子的小手洗干净,把玩具洗干净。

想孩子听话先学沟通技巧

在成长过程中,孩子会遇到很多的烦恼,他们其实渴望父母们能理解自己,而家长们其实也很想了解孩子们到底在想什么。

梅佩红说,父母和孩子的和谐沟通是有技巧的。首先要尊重孩子;其次,认真倾听孩子的心声并适当给予回应。

比如,用简单的词语回应他们的感受:“嗯”、“哦”、“原来是这样啊”等;或说出他们的感受:“这件事让你很灰心!”或用幻想的方式帮助他们实现愿望:“真希望能有一只魔笔擦掉那些粗心做错的题。”一句话,做到“无条件的接纳孩子的情绪,有条件的引导孩子的行为”。

本月还有9场活动开进北仑

为了让北仑区更多的幼儿家庭了解并参与到“三优”促进工作中,北仑区人口计生局计划在今年启动主题为“妈妈加油宝贝优优”北仑“三优”加油站系列活动,依托东南商报五大公益品牌(即妈妈知道、安全童伴、妈妈赶集、春天妈妈故事会、生活学会),在全区各街道乡镇、村社区开展。

从昨天至6月29日,将有“妈妈科学院开课啦”、妈妈体验团、妈妈赶集等9场活动分别进入北仑新碶街道、大碶街道等9个乡镇。读者可直接加“妈妈知道”公众微信(微信号:ningbomama),回复“三优”,了解具体详细安排;也可加北仑妈妈知道QQ群(群号:99052892)参与互动。

记者 孙肖 通讯员 陈盛 实习生 徐莹

《要留光明在人间》后续

胡平军善举获各界盛赞

宁海献血明星胡平军不幸患癌,在病榻上,他提出捐献眼角膜的心愿。此事经本报报道后,热心市民纷纷盛赞他是“最美志愿者”,向他表达敬意和关爱之心,为他加油。

6月3日晚,在孙子孙女满月宴上,胡平军因身体不适不得不提早进了医院。

当晚7点左右,胡平军被一口痰卡住喉咙,呼吸不畅,手脚僵硬。所幸经医生抢救,当晚10点多他终于清醒过来。

意外的是,胡平军醒来的第一句话,就是让儿子胡海波赶紧把遗体捐献登记表交上去。

6月4日下午,胡平军插着输氧管,硬撑着从病床上坐起,在遗体捐献登记表上签

下了自己的名字。

这几天,胡平军的故事在当地广为传播,人们被他矢志奉献的善举深深感动。

另一位微博大V@滴水穿石中 在评论中写道:“献血明星在生命的最后,还想着尽自己所能捐献器官,帮助别人。对这样的平民英雄,给予再多的赞美都显得无力苍白。”

胡平军所在的保安公司去看望他时送上了2000元,胡平军的老家黄坛镇政府也送来3000元,共青团宁海县委、县慈善总会给他送来了1万元慰问金,市县两级献血办也在时刻关注他的病情……

记者 张贻富 通讯员 水玲玲

3.3万元拍得汽车,收货时反悔了 亲,司法网拍不“退货”哦

河北的蓝先生最近通过司法网络拍卖,在淘宝上拍了一辆丰田车。成交后,他到象山法院实地看车,却觉得自己买亏了,当场反悔,导致这辆丰田不得不重新拍卖。

昨天,象山法院暂扣了他的保证金,如果重新拍卖的价格低于他的出价,蓝先生需要为这部分差价及相关损失埋单。

这辆丰田车是今年4月上线的,因为有些年头,起拍价为1万元,不高,当时吸引了6.5万余名网友围观。

尽管网页上对车子的具体性能情况、使用年限、价款等信息都做了详细介绍,但法院还是希望并鼓励有意向的网友实地看车。可因为路途原因,不少意向网友都没来。

4月9日开始拍卖,竞拍很激烈,最后来自河北的蓝先生以3.3万元成交。

成交后,蓝某才到法院实地看车。看完车,他当场就后悔了,认为车子不值3.3万

元,拒不支付成交款。

负责这次网拍的法官反复做他工作,告诉他司法拍卖的规则及相关违约责任,但蓝某不接受。因他拒不支付价款,象山法院只好作出了重新拍卖的裁定。

自司法网络拍卖上线后,像蓝先生这样拍完又反悔的,不在少数。

“竞买成功又反悔,要负违约责任,造成损失的,还要赔偿。”承办法官说,根据有关规定,重新拍卖时,原买受人不得参加竞买。如果重新拍卖的价款低于原拍卖价款,造成的差价及相关佣金损失,由原买受人承担。法院可直接从其预交的保证金中扣除。保证金数额不足的,可责令原买受人补交;拒不补交的,强制执行。

此外,宁波有些法院对像蓝先生这样违约者,还有1年之内不许再参加司法拍卖的限制。 通讯员 沈建燕 赖臣 记者 胡珊

中药治眼病 一滴见效



眼前有白雾、看东西模糊,重影,弯曲变形,眼前有小黑点,眼睛红肿、干涩、刺痒、怕光、迎风流泪、视力模糊这些都是白内障、青光眼等眼病的常见症状,中医称之为“翳”,必须及时治疗。艾达明牌拨云锭,传承数百年古方,通过现代高新制药技术精制而成。

艾达明牌拨云锭,先滴舌下,就是通过舌下丰富的毛细血管吸收药效,再滴眼睛,使药效直达眼底患处,改善视力,缓解眼部疲劳。刚开始使用时,会有凉和辣的感觉,眼睛清凉

舒适,眼干、眼涩、怕光流泪等得到改善,建议按疗程使用。对治疗白内障、视力模糊、暴发火眼、眼睛肿痛、干痒流泪、翼状胬肉,改善视力有明显作用。

艾达明牌拨云锭,先滴舌下再滴眼,轻松治眼病。中药治疗眼病,选择艾达明牌拨云锭。五盒一疗程,活动期间有优惠,请按疗程使用。市内免费送货,省内免费邮寄,货到付款。

咨询电话:0574-81197576
经销地址:信谊药店(解放南路55号)越丰堂药店(儿童公园对面)镇海:太和堂药店(车站路86号)奉化:长生药店(东门路8号)
国药准字Z42021916 鄂药广审(文)第2013060124号
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用