

昨天是清明小长假首日，市区道路通畅。来自市交通运输委清运指挥部的数字，截至昨天下午3点，市区扫墓线路客流总量5.6万人次，其中公交扫墓专线5.1万人次，经轨道换乘扫墓客流约5000人次，15条扫墓专线共投入运力669辆。

昨天，记者分别对东线公交专线始发站体育馆和今年首次开通的“轨道+公交”东环南路站换乘点进行了采访。

记者 范洪
通讯员 应刘娜

►昨日，市民在市体育中心等
候清运专线。记者 崔引 摄



清运首日“轨道+公交”挺给力

高峰段体育馆排队上车12分钟

昨天4点20分，体育馆，首趟专线公交提早40分钟发车开往育王方向。

6点半左右，体育馆上客点迎来上车高峰。记者从进入隔离栏排队到上车，花了12分钟左右。高峰持续时间并不长，到7点，队伍已变得很短，而这时从进入隔离栏排队到上车，只需5分钟。8点15分，体育馆上客点乘客寥寥无几了。

早晨6点地铁不挤人人有座

今年，“轨道+公交”方式首次加入清明运输。早晨6点不到，记者来到轨道交通1号线福明路站，站台上共有5名乘客在等车，都是去东环南路站坐地面公交扫墓的。

上车后发现，车厢内比较空，大约100来人，都有座位，随后的世纪大道站、盛莫路上来一些乘客，到

终点东环南路站时，车厢乘客仍然不多，也还有空座位。

6点20分左右，记者从东环南路站的A站口——距离换乘公交车站最近的出口出来。在沿途工作人员和志愿者的指引下，出站非常顺利。

从接驳站到育王需要15分钟

到达地面，不用过马路，步行大约200米，到达扫墓接驳的公交162路(大站区间)上客点。这趟车是坐满乘客即走的，直接到墓区，只停靠雅庄、宝幢、育王3站，每票2元，可使用IC卡。

6点30分不到，车辆发出，经329国道往育王方向，一路上还算通畅。到达终点，差不多用了15分钟。

记者从福明路站候车，一直到育王，整个过程大约用了40分钟。

随后记者折回，同样在起始上客位置附近下车。如果要往沙堰、东吴、天童方向，也可以在接驳点选择162路常规线路。还要提醒的是，6点半



昨天一早，市民乘地铁前往东环南路站转公交去扫墓。记者 王增芳 摄

到7点半为接驳出行高峰。

考虑到正清明扫墓客流量的激增，相关负责人仍然建议：如果到体育馆和到东环南路站路程差不多的市民，还是到体育馆乘坐公交专线。另外，乘坐轨道和公交162路(大站区间)都是可以刷公交IC卡的。

公交司机黄寄赢的清运



昨天工作中的黄寄赢

商报讯(记者 林伟 通讯员 钱霞 毛敏尔)黄寄赢是市公交总公司809路的一名80后司机。今年是他第一次作为专线车驾驶员为清运服务。

4点30分：亲吻女儿后出门

昨天凌晨4点30分，黄寄赢起床，摸黑关掉手机闹铃，麻利地穿好衣裤，整个过程训练有素。

“经常早起，习惯了。为了不吵到家人，早就练成了穿水洗漱轻、快的本领。”黄寄赢微笑着说。

凌晨5点，准备出门的黄寄赢突然转身蹑手蹑脚地来到女儿床边，亲了一下。

女儿上小学三年级。因为工作关系，父女俩的休息时间总是错开，能在一起玩的时间并不多。这次清运，黄寄赢放弃休息时间，主动要求参加的。

7点24分：开始第一趟专线

黄寄赢迎来了第一拨扫墓乘客。

“慢慢来，注意脚下台阶。”黄寄赢大声招呼乘客。车子沿着途途路一路开往墓区方向。记者站在黄寄赢身边，问他：“你对这段路很熟吗？”黄寄赢回答，这段路平时不怎么开，报名今年清运后，利用休息时间重新走过。

上午8点，车子进入五乡地界，陆续有乘客要求开门下车，甚至有乘客自己也不确定应该在哪儿下车。

“有些乘客可能好几年没来扫墓了，一时不知道哪里下车也正常。我们能帮忙解答的就帮一下，都是举手之劳。”黄寄赢说道。

8点50分：扒了几口“午饭”

车子回到汽车东站专线点，时间是8点50分左右，而“午餐”已送来。

看着记者诧异的表情，黄寄赢一边大口吃着，一边解释：一般10点之后是客流返程高峰，到时可能要连轴运营，估计没时间吃饭，所以早点吃好。

趁着“午饭”后难得的几分钟休息时间，黄寄赢赶紧给女儿打了个电话。

14点10分：赶紧回家休息

下午2点10分，又一次回到汽车东站专线点，黄寄赢第一趟专线运营结束了。

回到公司，做好车辆卫生，黄寄赢赶紧往家赶，女儿正在家等他。他要好好休息，养足精神。因为第二天清运需要，黄寄赢驾驶的809路早班车发车时间提早到了5点。

甬台温高速车流昨“井喷”

商报讯(记者 范洪 陈爱红 通讯员 褚惠强 孙祺 蔡颖 任丽丽 胡克克 孙伟明 陈亮)昨天，我市境内多条高速路段不同程度出现了拥堵。其中，G15甬台温高速公路更是出现了“井喷”。

昨天最先发生拥堵的是甬台温高速。上午8点左右，因台州段车流量较大，三门分流堵车一直到麻岙岭隧道，宁波往台州方向姜山、奉化、西

店、宁海进口一度关闭，车辆在宁海分流。随后，象山港大桥及南北连接线、杭州湾跨海大桥等路段车流开始增大，部分路段采取了限速措施，杭州湾跨海大桥在上午9点左右全桥限速80公里，在接下的时间里，甬台温、甬金、沈海等高速公路宁波段陆续出现堵车情况，直到下午才好转。

市公路局相关人士表示，今天正

清明，高速出行将迎来车流最高峰，高峰时段可能从早晨6点开始一直持续到下午5点，此外6日下午3点至晚上8点将进入返程客流高峰。其中，甬台温高速与绕城高速东段交错的姜山北枢纽附近可能事故高发，造成阶段性拥堵。

另外，车主们也可随时关注高速交警宁波支队的微博了解路况，选择合理的行驶路线。

明天起阴雨 大幅降温

昨天市区最高气温较前一日狂升9.9℃，达到28.1℃，只是最低气温仅13.5℃，日温差高达14.6℃。早间还是有凉意的。

今天是正清明，一早出门扫墓的人将多一些。今天的天气和昨天差不多，多云到阴，东南到南风3~4级，最高气温23℃~26℃，最低气温15℃~17℃，早上出门要多穿件衣服。

此外，昨天到今天，都是燥热天气，又遇上扫墓高峰，火险等级较高，大家要注意野外用火安全。

今天会是清明小长假天气转变的分水岭。市气象台称，从今天傍晚开始，我市将转为阵雨天气，明天阴有时有雨。

此外，受冷空气影响，我市明天又将出现一次大幅降温，预计最高气

温会跌至16℃左右，仅有今天最低气温的水平。

这次低温阴雨春寒天气预计将会持续到下周。尤其是患有心脑血管疾病的老人，面对气温大起大落，更要做好预防措施。

记者 石承承

椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为腰椎和颈椎间盘突出两部分，病理性质相同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体进行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成椎间盘损伤等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛，肌肉痉挛或萎缩，行动困难或肢体瘫痪、大小便及性功能障碍、神经系统损害等。是许多老年发病的罪魁祸首，如行不到及时治疗，将严重影响病人的健康和生活质量。给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创GRT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在GRT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在CT或C臂的透视监护下，直接将椎间盘突出部分的热凝靶点通过靶点热凝原理使变性、凝固，以收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现椎间盘突出治疗的微创、不出血、时间短、恢复快、费用低。

文小川

本周向宁波市民免费发放最后500份富硒水杯+水质处理器

限时发放时间:4月5日—4月9日 5天后结束申领

医学专家们走访了巴马等长寿老人聚居地后发现，即使迈入高龄，他们仍拥有年轻的免疫系统和动脉血管，癌症发病率比西方低40%。研究发现，最重要的一个原因就是长期饮用弱碱性、微量元素尤其是硒元素丰富的水。

目前，在相关单位的关注下，全民健康饮用水普及行动在全国发起。向市民免费发放“富硒养生水杯”以及水质处理器。富硒养生水杯采用巴马当地潘阳河的富硒岩石烧制而成，天天用这个杯



子喝水，可以有效补充水中的矿物质、微量元素硒；同时，将水质提升为弱碱性水质，有助于提高免疫力。

在家中装上水质处理器后，通过滤芯颜色的变化则能判断家中水质的好坏。

免费申领条件：1) 常住居民；2) 因富硒杯价值比较高，优先照顾55周岁以上的老人。我市仅剩最后500个名额，本周发完！
宁波申领电话:400-799-5977 0574-27916067 (报名时间:早8:00到晚上5点)