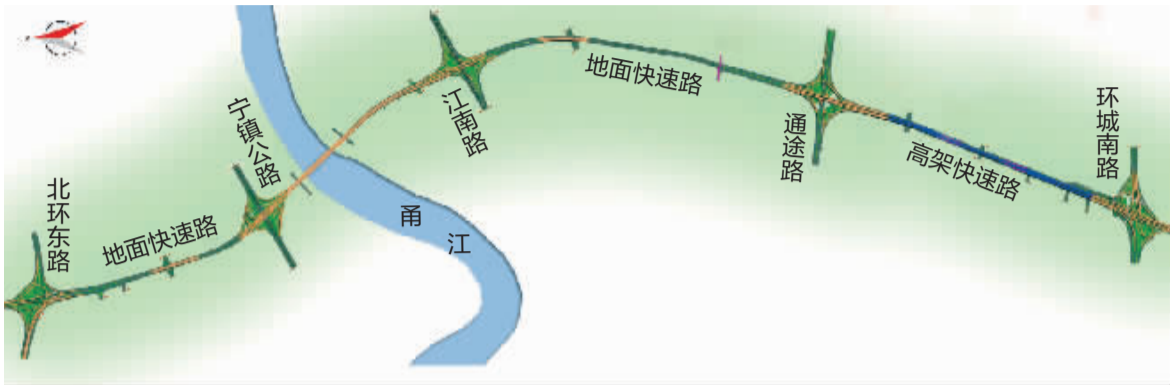




东外环通途路至环城南路段将建高架



商报讯（记者 范洪 通讯员 叶建明）记者昨日从市规划局了解到，《东外环快速化改造工程规划选址批前公示》昨日发布，在规划中，目前的东外环将进行快速化改造，其中通途路至环城南路段将建高架，其他路段也将进行一定的改造和整修。

东外环快速化改造工程覆盖镇海区、北仑区、高新区、东部新城、鄞州区。北起北环东路钟包立交，南至北斗路，全长约13.6公里。

其中，快速路系统分为新建段和整治段：新建段为通途路至环城南路，长约2.3公里，采用“主线高架+地面辅道”的建设形式。高架主线南接环城南路互通立交北引桥，向北跨越宁穿路、宁东路后与通途路立交衔接（现状立交不改造），高架设计行车时速80公里，采用双向6车道；其它则为整治路段，长约11.3公里（含立交及桥梁），采用调整出入口、封闭平面交叉口、病害整治及增加交管设施等综合整治措施，设计行车时速80公里。

辅道系统新建段（通途路—环城南路）地面辅道为城市

主干路，采用双向6车道，设计时速50公里，并整治现状辅道，采用病害整治、新建人行道、增加交管设施等综合整治措施，完善辅道系统。

建成后，东外环快速路将分为高架快速路和地面快速路两部分：其中，通途路至环城南路段为新建高架快速路，采用双向6车道高架+双向6车道地面辅道，在宁穿路交叉口两侧设置2对平行匝道，实现高架与地面道路交通转换。北环东路至通途路段、环城南路至北斗路段为地面快速路，双向6车道，进行路面整修并新建菁华路跨线桥。

市规划局相关人士表示，东外环路的通途路至环城南路段新建高架，将使得这条路与现有的机场路、环城南路、北外环形成城市内部高架快速路环线。

该规划公示期截止到7月30日，市民可通过宁波规划网（www.nbplan.gov.cn）下载相应表格，将电子邮件发送至nbgjhj@ningbo.gov.cn进行反馈，也可以书信形式反馈意见，寄往宁波市江东区江澄北路575号宁波市规划局工程管理处（315042），联系电话及传真为89187307。

中小生社会实践卡 记录实践足迹

商报讯（记者 李臻 通讯员 陆灵刚）这几日，我市很多中小生都收到一张社会实践大课堂学生卡，拿着这张卡，可以免费或优惠参加诸多社会实践活动。

记者了解到，宁波市中小生社会实践大课堂领导小组办公室向海曙区、江东区、江北区和高新区的12.2万名中小生，每人发放一张学生卡。学生们持该卡不但可以免费（优惠）或预约参加全市63家市级社会实践大课堂资源基地的活动，还可以通过储存的刷卡信息，记录自己中小学时期参加社会实践活动的足迹。

今后，学生们可持学生卡通过POS机刷卡进入认定的社会实践大课堂资源基地，目前新认定的第二批23家市级社会实践大课堂资源基地正在安装POS机。另外，学生也可凭本人学生卡的卡号（登录的账号和密码默认为卡号）登录宁波市中小生社会实践大课堂平台（http://dkt.nbjyfw.cn），查询相关信息，预约参加基地活动，并对参加的每次活动发表感悟、评价或互动交流。

“我与光明” 有奖征文活动落幕

近日，宁波爱尔光明眼科医院（原宁波光明眼科医院）建院63周年“我与光明”有奖征文活动圆满落幕。活动历时一个月，收到社会各界征文共计42篇。通过这些朴实真挚的文字，63年来，一代又一代的医护人员追寻光明、守护光明的形象跃然纸上。

从槐树路上一所小小的诊所，到全市乃至全省领先的专业眼科医院，宁波爱尔光明眼科医院经历了63年的风雨变迁。医院规模从小到大，医疗器械不断升级，专家团队一再扩大，优质的技术与服务，也得到了广大患者的一致认可。

征文围绕医患的动人故事，记录了许多感人的情节：饱受眼病折磨、面临失明危险的患者，手术后重拾生活的信心；一家三代人的眼病都在这里得到有效诊治；小患者在白衣天使的精心呵护下，萌生了从医的理想，最终也成为一名眼科护士……医术高明、医德高尚、医风正气，这是人们对于以徐曾祥老先生为首的“光明人”的美好印象。未来，宁波爱尔光明眼科医院也将一如既往，竭诚为患者服务。同时加强与交流，让宁波市民足不出市，也能享受到省内、国内乃至国际领先的眼科医疗服务。

本次征文活动邀请江北区卫计委相关负责人、市级媒体记者及院方医务部负责人组成评审小组，评选结果如下：

一等奖一名，奖品为价值2000元的品牌洗衣机。获奖者：黄明朗；二等奖两名，奖品为品牌空调扇。获奖者：周斌、徐蓓君；三等奖三名，奖品为电子血压计。获奖者：王安定、王顺英、郑安康；参与奖10名，奖品为价值153元的干眼体验券。

宁波爱尔光明眼科医院将于明天上午9:00，在医院（环城北路西段8号）三楼会议室举行颁奖仪式。

通讯员 管昌燕 记者 鲍云洁

上海专家“会诊”宁波城区内河 需较长时间生态修复过程



近日，市城管局内河管理处请来上海市环境科学学会水环境专业委员会的专家团队，为宁波内河“会诊”。专家团在对宁波内河“搭脉”后认为，进一步提升内河水质，恢复“清清河岸摇树影，悠悠碧水绕城流”的景象，需一段较长时间的生态修复过程。为此，专家团队给宁波内河开出了六个“处方”。

一成内河存在水质突发性恶化现象

目前，城区范围内30%的河网水域水质状况良好，常年水质稳定，主要指标已达到Ⅵ类水体；60%的河网水域水质总体良好，基本达到景观水质要求，但河水水质存在季节性变化；10%的河网水域由于受高温、少雨、污水排放、水源补充不足等因素影响，河网水质情况不稳定，存在季节性反复、水质突发性恶化，个别河道可能出现黑臭现象。

六个“处方”重现碧水绕城流

如何通过水体调控、水质养护、生态修复等常态化措施，重建水生态系统的生物群落及结构，最终实现绕城市水

体生态系统整体协调、自我维持、自我演替的良性循环？专家团队开出了六个“处方”，分别是：

增强水体流通性，使区域水体的水质得到改善；尽快启动城区排水管网系统改造工程，对老旧小区管网以及道路老旧、破损管网进行分批改造，避免污水渗入入河；多渠道拓展补充水源，增强城区内河水体补充及交换力度；构建完善城市河道信息库，定期开展水质监测，随时掌握河道水质情况；学习国内外内河管理先进技术与理念等方式，定期为内河水环境治理难题“搭脉会诊”；以政府购买水质养护的形式，为中心城区内河寻找“水管家”。

今年计划完成36条城区内河疏浚

按照专家团队开出的处方建议，今年，城管内河管理部门计划完成海曙区黄家河沟通工程，推进江东区威隘河沟通工程，江北区后姜河整治工程和刁家河整治工程；鄞州区实施万达环河和长丰河沟通工程；计划完成36条城区内河底泥疏浚工程，其中海曙区7条，江东区10条，江北区9条，鄞州区7条，高新区3条；全面推进第二批水质日常维护提升工作的开展；重点做好海曙中心城区、江东明楼北区及江东中心城区河网补水工作；对所有建成区排污口应采取封堵、截污纳管等污水截流措施；对城中村及城乡接合部面源污水直排现象，采取河段隔离、污水原位处理等手段进行污染减缓。

记者 林伟 通讯员 任宓娜

“缠腰龙”惹祸 胳膊痛了4年

商报讯（通讯员 应红燕 记者 鲍云洁）家住象山的陈先生这几天倍感轻松——纠缠了他整整4年的手臂疼痛，竟是皮肤病带状疱疹惹的祸。在李惠利医院疼痛科医生的诊治下，他的手臂现在活动自如，再无任何不适感。

“4年前的夏天，我早上起床发现左手臂有个水泡，碰着有点疼，过了两三天功夫，水泡越来越多，还连成了一大片，有几个水泡破了，有几个还化了脓，我就去当地的卫生院看了。医生告诉我，这是带状疱疹，也就是民间所说的‘缠腰龙’。”陈先生说。

医生对陈先生的带状疱疹进行了内服外敷治疗，经过半个月的治理，他左手臂的皮肤慢慢愈合结痂了。可渐渐的，他发现自己的左手臂越来越疼。头两年只是皮肤破溃过的地方和左手臂感到疼痛，后来发展到连穿着长袖的衣服或是晚

上睡觉碰着被子都钻心痛，连吃饭、拿东西都成问题了。这4年，陈先生跑了不少医院，做了不少检查，都没检查出啥病症。

在别人推荐下，陈先生抱着试试看的心情来到了李惠利医院疼痛科。疼痛科副主任医师谢道奋观察到了陈老伯左臂留下的疤痕后，仔细询问病史后，确诊这是带状疱疹后遗症——带状疱疹后神经痛。

谢医生介绍，夏季因天气闷热，导致不少人因休息睡眠质量差而过度疲劳，这就给带状疱疹的侵入带来了机会，在老年人中表现尤为突出。

他提醒，老年带状疱疹的患者，若皮肤出现某个特定部位的“闪电样”痛感时，应趁早及时到医院的疼痛科就医，除了药物治疗，疼痛科医生还可以采用针对神经系统的微创介入治疗。

毕业旅行季，去欧洲吧



读万卷书行万里路，又是一年毕业季，爸爸妈妈们带着孩子，去看看外面的世界吧！运通旅行社在暑期特推出高性价比的欧洲旅游线路——荷兰、法国、意大利、瑞士4国10天，让孩子们走进欧洲浓郁的艺术氛围中，泛舟塞纳河，在巴黎邂逅塞纳河两岸诸多历史遗迹，享受久违了的属于一家人的美妙时光。同时，行程中增加独特安排——巴黎塞纳河全景餐厅用餐，优雅巴黎浪漫体验。荷兰段特别安排参观风车村，体验欧洲木屐奶酪制作过程。

凡凭着2015年录取通知书来我社报名者，立减500元/人优惠，2人起报名即可赠送宁波至杭州机场一趟接送服务。

1、荷法意瑞4国10天
发团时间：8月11日，8月20日 原价：14500元，现惊爆价：11999元起/人

2、【提前抢位价】法意瑞+新天鹅堡9晚11天
发团时间：11月16/25/28日，12月3/9/13/29日，价格：9999元/人；报名及投诉电话：87651111；QQ群：116159829；地址：海曙区新典路536号新海蓝钻8楼；运通我去游网：www.57676.com

浙江运通旅行社有限公司（L-ZJ-CJ00079）