

# 清明小长假汽车票本周四起售

今年清明小长假为4月2日至4日。宁波公运集团昨日发布消息,从3月23日(周四)起,宁波汽车南站、中心站(客运中心)、北站及东站的车票预售期将延长。此外开往上海、杭州等一些方向的车次,也开通了窗口直接购买回程车票业务,方便旅客出行。

## 23日起发售清明汽车票

根据车站安排,从3月23日起,汽车南站、中心站、北站及东站车票预售期延长,具体安排为:3月23日预售至4月5日(含当天)之前车票,也就是说,小长假

期间所有车票,都将在本周四起售。从3月31日起预售4月6日(含当天)车票,恢复正常。

为了方便旅客返程,去往临海、金华和杭州、上海旅客可分别在汽车南站

和汽车中心站售票大厅指定售票窗口购买回程车票,但上海回程票只可购买24小时以后的车票。

此外,汽车中心站与临海客运中心、金华西站已开展了联程票业

务,旅客可在中心站指定窗口直接购买上述两站始发的所有班车车票,实现到站后的“零换乘”,车站还免收异地售票手续费,预售票天数与始发站预售期同步。

## 东站与铁路宁波站间有接驳公交

随着新汽车南站及轨道交通2号线启用,汽车南站与铁路宁波站同属于南站区域,步行即可实现换乘,而汽车

南站与汽车中心站之间目前实现了轨道交通直达,这也是目前最理想的换乘方式。而如果是汽车东站与铁路宁波站

间,比如从舟山来宁波坐高铁的旅客,则有公交988-2联通:988-2路铁路宁波站始发:头班7:00,末班18:00;

汽车东站始发:头班6:30,末班17:00,铁路宁波站乘车点为南广场公交3号口;汽车东站为快客停靠点。

## 携带1.2米以下儿童须提前声明

目前宁波的汽车站已开通二维码扫码检票上车功能,旅客在宁波公运微信公众号或官网,以及巴巴快巴、巴士管家、畅途、携程等手机APP上购票均可实

现直接扫码检票的功能。

旅客咨询比较多的就是带儿童上车,车站工作人员告诉记者,目前宁波市汽车站的儿童半价身高标准线为1.2

米至1.5(含)米。此外,按照相关条例规定,每趟班车1.2米以下免票的儿童数不得超过该车核定载客人数的10%。超出的免票儿童将无法乘车(属超载行

为)。因此,请携带身高1.2米以下免票儿童的旅客在购票时主动向售票员声明,以免耽误行程。

记者 范洪  
通讯员 沈霞波

## 逾六成老年慢病患者存在睡眠障碍

商报讯(记者 程红 通讯员 郭军) 3月21日是世界睡眠日,今年睡眠日的主题是“健康睡眠,远离慢病”。近日,宁波市康宁医院老年亚专科发布了一组老年人与慢病相关的睡眠障碍调研数据。

该调研选取鄞州区和海曙区部分社区60岁以上老年人共2106人,进行匹兹堡睡眠质量量表评定,由此发现睡眠障碍991人,老年人睡眠障碍总体发生率为47.06%,其中男性患病率为43.08%,女性患病率为49.52%,女性高于男性。

这些老年人中,1076人患有慢病,占到总人数的51.09%。其中有667人存在睡眠障碍,发生率为61.98%,明显高于平均发生率。多数老年人同时患有两种以上慢病。

宁波市康宁医院院长胡珍玉表示,除了睡眠障碍,患慢病的老年人在抑

郁、焦虑以及认知功能障碍倾向的比率也明显较高。

“最少不能少于6小时,最多不要多过10小时。平均睡眠时间过短或过长都会导致慢性疾病发病率增高。”胡珍玉表示,美国的一项研究表明,每天睡眠时间少于6小时的人比睡眠时间为7-9小时的人患心脏病、糖尿病、中风和肥胖等慢性疾病的发病率更高。每天睡眠时间超过10小时的人患慢性疾病的危险更高。

晚上没睡好,白天补个觉。这是不少人的习惯,但专家建议,这个习惯最好改一改,以免打乱睡眠节律,导致晚上又睡不好。正确的做法是,忍住睡意,等到晚上该睡觉的时候再睡,把生物钟调整回来。平常多去室外活动,放松心情,积极的生活态度和良好心情有助于改善日常睡眠。

## 每天一句宁波话

词条: 犟头倔脑  
解释: 形容倔强,执拗不从。  
例句: 该小孩犟头倔脑哦。[这小男孩很倔强的。]



钱元平 辑录 任山葳 配图

## 福彩

七乐彩 第2017031期  
基本号:03 05 16 18 21 22 27 特别号:10  
6+1 第2017031期  
基本号:4 0 5 2 2 1 生肖码:鸡  
15选5 第2017072期  
基本号:02 03 10 11 12  
3D 第2017072期  
开奖号码:1 7 4

## 信息

### 蔬菜价格小幅下跌

商报讯(记者 孙明星 通讯员 卢健咏) 昨天,市价格监测与成本监测局公布了最新一期民生商品价格监测信息。据监测,与上期相比,本期列入民生商品价格信息公布范围的9家超市49种商品价格总水平下跌0.27%,10家农贸市场98种商品价格总水平下跌0.23%。

本期超市商品价格总水平下跌0.27%。在49个监测品种中,价格周环比下跌的有13种、持平的有21种、上涨的有15种。从种类来看,蔬菜、鱼、大米、牛奶类均价分别下跌2.19%、1.48%、0.43%、0.02%;水果、方便面、肉、调味品、食用油、蛋类价格分别上涨3.02%、1.24%、1.13%、0.95%、0.10%、0.05%。从具体品种来看,小黄鱼、胡萝卜、芹菜、西红柿、青菜、红富士苹果均价分别下跌13.80%、12.50%、12.40%、11.24%、6.51%、3.86%;香蕉、土豆、带鱼、蒜苗、青圆椒均价分别上涨16.57%、15.19%、11.47%、6.26%、3.02%。

商品	规格	海曙中心菜市场	东裕菜市场	华严菜市场	白鹤菜市场	甬港菜市场	联丰菜市场	宋诏桥菜市场	白沙菜市场
菜籽油	一级桶装	72.00	63.00	60.00	57.90	56.00	65.00	46.90	53.00
花生油	一级桶装	114.00	65.00	-	50.00	52.00	-	79.00	50.00
鲜猪肉	肋条肉	18.00	16.00	17.00	18.00	16.00	16.00	18.00	23.00
猪肉	精瘦肉	18.00	17.00	16.50	18.00	16.00	15.00	17.00	13.00
鲜牛肉	腱子肉	39.00	40.00	39.00	38.00	39.00	38.00	38.00	40.00
鸡肉	新鲜	15.00	12.00	13.50	8.00	15.00	15.00	15.00	14.00
鲫鱼	鲜活	8.40	10.00	10.00	10.00	11.00	12.00	12.00	10.00
蛭子	鲜活	17.00	15.00	17.00	15.00	16.50	18.00	15.00	20.00
菠菜	新鲜一级	5.00	4.00	4.50	3.50	4.50	3.50	4.00	4.00
小白菜	新鲜一级	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	5.50	3.50	-
大白菜	新鲜一级	1.70	1.50	1.50	2.00	2.00	1.00	1.50	1.00
韭菜	新鲜一级	4.50	4.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00
芹菜	新鲜一级	3.90	3.00	4.00	3.50	3.00	3.50	3.50	3.00
香菜	新鲜一级	8.30	7.00	10.00	10.00	9.00	10.00	13.00	10.00
冬瓜	新鲜一级	1.70	2.00	2.20	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50
黄瓜	新鲜一级	4.30	5.00	4.80	4.50	4.00	5.00	5.00	4.00
山药	新鲜一级	6.60	6.00	7.50	8.00	7.00	7.50	7.00	8.00
生姜	中等	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	8.00
蒜头	干燥	12.00	10.00	12.00	12.00	11.00	12.00	12.00	12.00
土豆	新鲜一级	3.40	3.00	3.00	3.00	3.00	3.50	3.50	3.00
芋艿	新鲜一级	4.80	4.00	5.00	5.00	6.00	5.00	5.00	6.00
尖椒	新鲜一级	3.70	6.00	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00	4.00
茄子	新鲜一级	6.80	6.00	6.00	8.00	7.00	7.00	8.00	7.00
青椒	新鲜	4.70	6.00	5.50	7.00	5.00	5.50	7.00	4.00
西红柿	新鲜一级	4.80	6.00	5.20	5.00	5.00	5.50	5.00	5.50
长豇豆	新鲜一级	6.60	5.00	6.00	7.00	6.00	6.00	6.00	6.00
四季豆	新鲜一级	9.00	8.00	9.00	9.00	9.00	8.50	10.00	9.00
花菜	新鲜一级	5.10	5.00	4.00	3.50	4.00	4.00	4.00	3.00
西兰花	新鲜一级	4.30	6.00	5.00	5.00	4.50	4.50	6.00	4.00

单位:元/500克

## 体彩

大乐透第17031期:  
02 16 17 30 32+02 09  
20选5第17072期:  
10 11 14 16 20  
排5第17072期:  
9 4 8 3 2  
(中奖号码以彩票中心为准)