调换水表7万多只 修复漏水点1.3万处

城乡供水基本恢复正常

本报讯（记者**单玉紫枫** 通讯员**魏光华**）昨天记者从市城管局供排水集团获悉，此次强寒潮重创下，我市六区共冻损水表7.4万只，爆裂水管1.4万处。其中，截至昨天上午12时，1240位抢修人员已调换维修冻损水表70869只，紧急抢修漏水点13221处，其余漏水点正按照应急预案的目标任务加快推进。目前，城乡供水已基本恢复正常。

经查，此次因寒潮受损的水表主要集中在老小区、近郊农村和新建没有防护的高楼，尤其是在推进城乡供水一体化过程中，纳入城市供水大环网统一供水的鄞州、北仑、镇海等乡镇供水设施冻损更为严重，仅受损水表一项，鄞州29699只、北仑13779只、镇海9100只、海曙9510只、江东6523只、江北6147只。

“很受伤”的还有大量输水管。经巡检，发现市六区100mm口径以下的输水管破裂高达13743处，100mm口径以上的输水管破裂152处，还有屋顶水箱、阀门冻损8453处。

在重大灾情面前，供排水集团迅速组织力量，连续作战、昼夜抢修受损管网、更换冻裂水表。一户一户地更换、一处一处地维修，很多抢修队员的双手已经开裂出血。还有268位抢修工放弃了回家过年的计划，并退掉了好不容易买到的返乡车票。1月27日深夜，抢修工鲍勇斌在甬港花园小区切割冻损水表时伤了左手，在鄞州人民医院缝了14针，第二天继续冲在抢修一线。这些天，他一人调换水表1200只，抢修水箱、阀门60多处。

供排水集团表示，下一步将认真总结，进一步深化应对突发性灾害气候的应急保障，强化供水部门与物业联手联动、协同配合工作机制。同时，加快老居民住宅小区供水设施改造。春节期间，供排水部门将落实应急保障队伍，确保安全供水。

水表换新，水费怎么算？

又讯（记者**单玉紫枫** 通讯员**魏光华**）换了新水表，水费怎么算？昨天，供水部门表示，按照《宁波城市供水和节约用水管理条例》相关规定，供水部门免费更新水表后，已将换下的旧水表度数进行了登记存档，供下月抄表时进行核对：对冻损旧水表度数可抄见的，按实际数计量；对不能抄见的，按上月的水费计算，对因冻管流失水严重的进行调查核实后确定。

琴桥亮了

昨日18时许，夜幕降临，位于市中心的琴桥上灯光闪烁，为节前的甬城增添了一分美丽。（**周维强** 摄）

借“外智”设工作站填空白补短板

我市引进7个院士医疗团队

本报讯（记者**黄合** 通讯员**勇祖轩**）昨日，记者从市委组织部了解到，通过院士工作站建设，我市已累计引进7个医疗系统院士专家团队，“院士”直接来到阿拉“家门口”，甬城市民可在本地享受高端医疗服务。

神经外科收治病人增加了40%左右，年手术量由原来的200例上升到1000例，年节约相关费用5000万元……过去5年时间，宁波市第一医院的神经外科专科技术水平实现了“跨越式”发展，创造了多个“宁波第一”纪录。

一系列突破的背后，是院士专家团队的运筹帷幄。2011年，宁波市第一医院引进上海华山医院神经外科主任周良辅院士团队，成立了我市第一个医疗系统院士工作站。在周良辅院士团队支持下，该院申请了8项省级科研课题，发表了40多篇高水平论文，9名医生的学历职称得到提升，一跃成为省内一流的神经外科中心。

“过去，由于区域和历史等客观因素，我市医学学科建设水平相对滞后，学科覆盖面与技术创新力与杭州、上海等周边城市相比存在较大差距。”对此，市委组织部、市科协、市卫计委积极推进医疗系统院士工作站建设，借助“外智”填补空白、补齐短板，推进我市高端医疗人才引进、医疗骨干队伍培育和整体医疗水平提升。

市第二医院在吴祖泽院士带领下，已应用细胞免疫治疗法治疗患者1000多例；宁波大学医学院附属医院骨外科在邱贵兴院士团队的指导下，在手术治疗脊柱病例方面取得了长足进步；鄞州区第二医院普外科在郑树森院士团队指导下，成为目前全国少数能开展腹腔镜胰十二指肠切除术的医院之一……

据统计，自2011年以来，我市先后在市第一医院、市第二医院、宁波大学医学院附属医院（市第三医院）、镇海区第二医院、鄞州区第二医院、慈溪市人民医院等6家医院建立了6家院士工作站和2个院士工作室，柔性引进吴祖泽、顾玉东、周良辅、郑树森、邱贵兴、侯凡凡、葛均波7个院士团队，为保障广大人民群众的生命健康发挥了积极作用。

春节宁波出境游火爆

本报讯（记者**俞永均** 通讯员**白丹鸿**）一年一度的春节大戏拉开序幕，宁波市民出境游火爆。记者昨日从宁波机场海关获悉，春运期间，宁波空港计划新增国际、地区航班186架次，主要为宁波飞曼谷、兰卡威、巴厘岛、芽庄、台北等地。

针对春节期间航班密度大、跨凌晨航班多、进出境客流呈现高峰状态等特点，宁波机场海关专门制定了春节通关保障方案，启动备用X光机，合理部署监管人力资源。如果出现因雨雪、雾霾等恶劣天气造成航班延误、取消等突发情况，海关将配合航空公司做好旅客疏导工作，确保广大进出境旅客能够迅捷通关。另外，海关提醒旅客，在出发前需要主动了解目的地国家海关的规定，不要携带超过2万元的人民币现钞或折合5000美元的外币现钞出入境；在境外获取总值超过5000元人民币的物品，要向海关主动申报。

U型快速路网将打通两大节点

机场快速干道约20公里实现快速连通
自西向东车辆可沿南外环快速路直达东部新城

本报讯（记者**王岚** 通讯员**沈璐萍 吴培均**）市住建委昨天传来消息，备受市民关注的中心城区快速路网两大“节点”工程：东苑立交和机场路（青林湾大桥-江北大道）快速化改造工程将于今年建成，促成中心城区机场快速路、南外环快速路和北环快速路一纵两横“U”型快速路实现连通，最大限度发挥快速路网沟通作用。

东苑立交位于高速宁波东出入口，工程西起环城南路快速路接沧海路，东至河清南路，采用“高架主线+地面辅道”建设形式。“东苑立交一期工程是在现状东苑立交上新建四层枢纽全互通立交，往西与世纪大道一期接通，新建环城南路高架主线长约1.63公里，改建地面辅道长约2.06公里。”市住建委相关人员介绍，工程于2014年5月开工，计划今年底建成。届时自西向东车辆可从匝道落地直接到达东部新城。

机场路北延立交，是实现机场路与北环快速路转换的重要枢纽工程。工程南起青林湾大桥北引桥，北至江北大道，主线全长约2.42公里。工程采用“地面快速路+菱形立交”的形式。该工程建成通车后，总长约20公里、南北两头分别连接绕城高速朝阳出口和保国寺出口的机场快速路将实现全线快速贯通。

2016年，我市还将加快实施东外环路快速化改造、环城南路东段和北外环东段快速化改造项目，以上项目均计划2018年底基本建成，届时将再新增快速路21.3公里。此外，我市今年将争取开工建设世纪大道快速路（百丈东路-沙河互通）；东起机场快速干道，西至甬金高速连接线的环城南路西延（机场路-甬金高速连接线）等。

城市快速路连网工程能有效缓解城市拥堵，加强市内交通与市际交通的衔接。跨江桥梁的建设，则将进一步推进城市组团之间的连通。继去年建成投用新江桥后，今年我市将建成通车澄浪桥，为海曙与江东沟通再添快捷通道。同时，加快实施三官堂大桥、中兴大桥，争取开工建设跨姚江的西洪大桥及接线（通途路-北环快速路）、邵家渡大桥及接线等。

小心“年末综合征”找上你

医生提醒：调整心态很重要，可以抽空运动或静坐放松心情

本报讯（记者**蒋炜宁** 通讯员**刘春霞**）前天，笔者在市心理咨询中心和各大医院了解到，最近两周，因压力导致的失眠、莫名的心悸与烦躁来就诊的患者较以往增加了两三成。这些是典型的“年末综合征”。

“不知为何，快过年了，心情却越来越糟糕，白天没精神，晚上又失眠。脑子里总是感觉很多事放不下，焦虑感很重，又不知如何排解。”市民小李的一番话是不少都市白领的真实写照。年关一到，工作量加大，通宵加班工作且不说，不能按时上交的工作或者不能完成的任务，那才叫人抓破脑袋。年底各种应酬也赶着凑热闹。无论是公事还是私事，饭局一场接着一场，客人来了一波又一波，喝不完的酒，吃不完的饭，身心俱疲。

镇海龙赛医院中医科主任傅能说，这样的生活会造成人得不到充分休息，情绪极易焦躁，心理负担大。“职场人忙碌的同时要注意调节，一个礼拜抽出三四天，每天至少半个小时‘静坐’，让心‘静’下来；睡觉前放些舒缓的音乐，调节情绪；抽空去运动，一星期保证三次；定期选择旅游等形式放松心情。”傅能建议。

市心理咨询中心主任禹海航说，最根本的还是要正确认识自己。他说，职场上的人往往勇于挑战自我，尤其到了年底，希望自己有所“突破”，于是给了自己过大的压力。“很多患者对自己的要求非常高，心有余而力不足，于是就出现焦躁或者抑郁的情绪。因此，正确认识自己，制订一个合适的计划和人生目标对于现代职场人的身心健康非常重要。

此外，除了心理治疗外，医生推荐用食疗的方法来对付“年末综合征”。很多食物有安抚情绪调节心情的作用，比如葡萄酒可以提神、净化繁杂思绪，大蒜可以赶走疲倦、焦虑，香蕉可以调节情绪提升自信，鱼油、菠菜可以安眠益智抗抑郁，低脂牛奶可缓解紧张情绪，适当补充维生素也能抗疲劳。而对于罹患“年末综合征”的白领，医生建议远离咖啡、酒精以及辛辣刺激的食物。

扎猴灯

近日，市民姚女士等4人专门来到位于鄞州区横溪镇金山村的宁波市非物质文化遗产彩灯扎制传承基地，向非遗传承人钱师傅学扎猴灯。（**郑拓 徐能** 摄）

天气恶劣，你就别爬山了

一男子登山赏雪摔伤，救援人员耗时2个半小时将其救出

救援人员把伤者抬下山。（**王晓峰** 摄）

本报讯（记者**王晓峰** 通讯员**俞盛琼**）1月23日，极寒天气，镇海的一位爸爸带着女儿上山赏雪被困，2个半小时后才获救。前天，又有一起类似的事情发生了：一名50岁左右的男子在鄞州横溪镇松石岭古道登山时，因山顶积雪且路面结冰湿滑，摔伤被困。经过民警约2个半小时的救援，伤者终被救出并送往医院救治。

历时2个半小时，终将被困者救出

前天上午9时许，鄞州横溪派出所接到一市民报警，称他们一群登山爱好者在攀爬松石岭古道时出现意外，其中一人不慎摔倒，导致右小腿骨折，无法行走。值班民警金俊接警后，立即启动应急预案措施，带领8名救援队员以及2名医护人员赶往现场。

由于受到寒冷天气影响，我市部分山区仍然处于积雪封山状态，进出道路受阻。警车在一处叫做“五都头”的地方不得不停下。金俊带着人在约10厘米厚的积雪上徒步前行。

爬了半个多小时后，救援人员遇到了往山下转移的那群登山者。据悉，他们在报警求救的同时，也就地取材，用找来的木板、竹棍和麻绳制作了一个简易担架，将伤者抬下山。

为了尽量减少移动可能给伤者造成的二次伤害，两队人轮流扛着自制担架下山。上午11时30分许，伤者终于被救援人员救出，由120急救人员送往医院救治。

登山游玩莫任性，注意安全最重要

民警说，每年“失陷”在横溪古道的游客不少，每次都要出动大量的救援力量方能将被困者救出来。之所以如此，除了游客不走“寻常路”导致迷路出事外，也与在恶劣的天气情况下强行出游有很大关系。

据不完全统计，横溪古道和溪口风景区，是我市发生这类事情最多的两个地方。去年年初以来，这两地接到类似的报警求助超过50起。

为此，警方提醒广大市民，春节假期又将是一个旅游高峰，尤其是春节末尾这几天，短途游更为热门。如有登山活动，一定要注意以下几点：

第一，不建议一个人上山。万一出现脚扭伤、踩到捕兽夹、摔坠等状况，就麻烦了。警方建议至少3人出行。

第二，别以为带着手机就万无一失，山上有些区域手机信号难以覆盖，同时要考虑到GPS定位方面存在的误差。要知道，在山上100米的误差就可能意味着两座山峰，这对于搜救来说，难度是成倍增加。

第三，莫任性，恶劣天气别上山。最近的几起事故都是当事人上山赏雪，最终导致被困。