

外卖找不准地址 快递送件“晕菜” 或不挂或重号,海曙大梁街门牌很混乱



本报讯（记者邱韵）门牌是事关城市生活方方面面的重要指引信息。如果标注不精准，则会产生误导，影响居民的正常生活。

4月21日，网友“YYDSChang”在中国宁波网民生e点通群众留言板发帖反映，位于市中心的海曙区大梁街短短几百米的道路，门牌混乱，道路两边店面房的门牌号和双梁小区的门牌号分不清，给小区居民和沿街店铺带来诸多不便。

随后，记者前往现场。在大梁街，记者看到街北侧为双号，南侧为单号，仅有部分商铺门外挂了门牌。另外一个问题是同样号码的门牌同时出现在大梁街北侧沿街店铺与相邻的双梁小区内，两处号牌上均标示为“大梁街20”。

难道该商铺属于小区外围店铺，同属于一幢楼？然而经记者地图定位发现，根本不在同一幢。双梁小区内“大梁街20”对应的沿街店铺为“大梁街34”。

在双梁小区内，一居民告诉记者，小区内号码与商铺门牌重号的情况存在已久，快递收货地址一定要写上小区名，不然就会送到外面商铺去。

“商铺写成大梁街××号，那么小区内最好改成双梁小区××号，小区整体一个门牌号，现在你看每个楼道大门处的门牌前缀都是



“大梁街”，不常来的人哪分得清是小区外还是小区内？”该居民说。

记者在向沿街商铺询问地址时，商家也会不约而同询问记者“您说的大梁街××号是店铺还是住宅？”

外卖找不准地址，快递送件

“晕菜”，小小门牌号本该为大家生活提供便利，如今却让人一头雾水，对生活造成困扰。那么，大梁街门牌何时才能“精准定位”？记者将继续关注。

本栏目参与方式：1、在甬派客户端首页找到民生e点通区

鄞州姜山西河步道菜地清退绿道复绿

新闻追踪

本报讯（记者邱韵）姜山西河两侧绿道经整治已经复绿。

3月25日，宁波日报、中国宁波网、甬派客户端对姜山西河河道两侧绿地被菜地蚕食、景观步道“凤凰变乌鸡”的情况进行了曝

光。随后，姜山镇政府立即组织有关部门进行整治，步道绿化全面补种。

然而，4月10日，有网友在中国宁波网民生e点通群众留言板相关帖文后跟帖称，刚补种的绿化已经枯死了一半。

步道绿化情况现在如何？开垦种菜是否死灰复燃？记者近日再次

前往现场进行了走访。

记者看到，绿化带、临河栏杆、河岸处都未见有开垦种地、晾晒菜叶的情况，绿化保持完好，绿道内设置了公告牌，牌上写明“禁止破坏城市绿地及绿化设施，违者将处罚”，并公示了举报电话。

记者还发现，绿道草坪大部分

呈黄色，但中间也有新长出的嫩草，对于是否有进行日常维护，记者联系了姜山镇，一名工作人员表示，3月27日绿道复绿，日常是有维护的，由于季节交替，新铺设的草坪才呈现黄色，需要养一段时间。市民若在日常见到步道被恶意损毁情况可拨打“0574-88453873”反映。



“长假”后复工,如何赶走“综合征”

战疫心理疏导日记 ⑧

“之前宅在家，人都宅懒了。这几天解封后去上班，突然觉得适应不了，工作很不在状态。这要怎么调节？”

昨天，战疫心理疏导公益热线接到市民孙先生的咨询求助。坐诊的宁波市康宁医院心理咨询师叶雪婕说，近日随着疫情形势的变化，原本划定在“三区”范围内的一些小区逐步解封，这样的问题并不少见。

孙先生几天前开始恢复上班。此前，受疫情影响，他在家“宅”了一段时间，每天上网、看

手机、玩游戏，经常半夜12点以后睡觉，第二天中午才起床。复工以后，孙先生由于早上起不来，上班一点精神都没有，工作也不在状态，还出了个小差错，被领导批评了一顿。

“由于疫情管控原因，一些市民在家度过了一个较长的‘假期’。随着陆续复工，面对工作，难免一时不太适应。”叶雪婕说，在“假期”里，身心处于一种“愉快、松弛、非理性”的舒适状态；一上班，身心又要进入一种“条理、紧张、挑战、理性”的工作状态。面对这种变化，有些人会出现抑郁、焦虑、忧伤、失落，甚至心悸、失眠等身心健康

问题，如何及时调整身体状态，尽快适应工作或学习节奏成了大家普遍关心的问题。

叶雪婕介绍，这样的情况是一种正常的适应性反应，即所谓的“假日综合征”。它的产生是由于“假日”期间，大家的作息时间表被打乱了，很多人养成了晚睡晚起的生活习惯，时间一长，生理心理节律也与这种生活规律相适应了。一旦要变回原来的工作模式，可能会出现晚上睡不着、早上起不来、工作不来劲、注意力难以集中、身体疲乏无力等现象。只要进行适当的调适，这种现象很快就会消失。

叶雪婕建议，在这段再适应过程中，孙先生要做好以下几点：首先，要恢复原来的生活习惯，调整作息时间，适当提早上床时间，睡前做些放松训练；其次，要加强早餐的营养，如牛奶、鸡蛋和水果，给肌体补充足够的能量；再次，应适当做些户外活动，来唤起肌体的应对能力，让身体有适度的紧张感；最后，要适当调整自己的心态，意识到工作对自己的重要性，将封控状态时的“躺平状态”作为忙碌工作间隙的一个小假期，以饱满的精神正面对重新回归工作的现实。

（记者 董小芳 整理）

一道高标准 隔离餐是怎样出炉的

后厨全阳光、台账全电子

记者 王岚 冯瑾
通讯员 王昉

随着新一波的疫情，不少密接者或次密接者需要集中隔离，让他们隔离期间能吃好吃安全成了市场监管部门需要重点保障的内容。记者近日走进隔离点配送餐单位宁海县恒太霞客居酒店，实地走访了宁波隔离餐从出炉到配送的“高标”流程。

宁海跃龙所副所长潘运梅告诉记者，除了取得食品经营许可证外，所有有资格提供隔离点餐饮配送的服务单位，其食品安全量化等级必须达到B级及以上，“餐饮单位分级监管共ABC三级，其中A级最好，所以提供隔离餐的基本是信誉比较好的酒店、连锁餐饮店、大饭店等”。

据介绍，除了“高等级”配备，这些餐饮提供单位还需具备以下条件：

一是后厨全阳光。全市所有隔离点配送餐单位建成网上阳光厨房，通过阳光厨房监控视频，实时记录厨房烹饪、粗加工、清洗消毒、分餐备餐等关键控制点。“地方、宁波市，乃至省级市场监管部门，每天都会通过屏幕监督查看现场操作。”宁波市市场监管局餐饮处负责人说。

二是台账全电子。集中隔离点供餐单位全部接入“防疫餐饮在线”数字化平台，全覆盖激活使用众食安企业端，每天上传原料采购索证索票、食品留样等“三索一留”信息，及时更新食品安全管理员、从业人员信息，监管部门可在线开展督查，大幅提高监管效率。



后厨盒饭打包流水作业。（王岚 摄）

本周天气时晴时雨忽冷忽热



本报讯（记者孙肖 通讯员郭宇光）春天“孩儿面”，由于冷暖气团交锋激烈，本周宁波将开启晴雨频繁转换模式，时晴时雨，忽冷忽热，阳光和雨水轮番出现。

据市气象台预报，今日多云，夜里转阵雨或雷雨，气温18℃至31℃；明天阵雨或雷雨，气温

19℃至26℃；27日多云，气温16℃至21℃；28日多云，夜里转阵雨或雷雨，气温12℃至24℃；29日阴有阵雨，气温15℃至18℃；30日多云，气温11℃至20℃；5月1日阴有阵雨，气温13℃至19℃。

市气象台提醒市民出门随身携带雨具，做好防晒，并根据天气变化增减衣着，合理使用“洋葱法穿衣”（用几件薄衣服代替一件厚衣服），同时也要抓住雨水的间隙晾晒晒晒。

读者来信 >>>

公交站牌 能否显示地铁转乘几号线标识

荣膺全国文明城市六连冠的宁波，城建范围不断扩大，立体的公共交通四通八达，特别是随着宁波地铁的建设发展，给广大市民生活带来了极大的便利。

作为乘客，在公共汽车与地铁之间转乘是常有的事，面对公交站牌提示，年过七旬的我总犯糊涂：因为公交站牌只有地铁转乘符号，而没有几号线显示，实际换乘时经常出错，多付了车费不说，还耽误了宝贵的途中时

间。我把此事跟小区里经常在一起的众多老年人说起，他们都有这样的经历。因此，我建议：希望公共交通决策者多考虑我们老年乘客的需要，在公交站牌上显示地铁转乘几号线标识，这样就能解决众多乘客的乘车疑惑，方便市民转乘。

恳请有关部门斟酌，如能采纳，老年人之幸！

海曙区联丰南区国安巷39号404室 张樵耕



▲洪塘中路北环西路口公交站牌。
▲距洪塘中路北环西路口公交站牌两三米处有轨道交通4号线转乘标识牌。
（陈结生 摄）

部门回复 >>>

公共交通部门 将研究完善相关标识及措施

收到读者来信，记者跑了几处公交站点，发现公交站牌上有“甬”字形的轨道交通换乘标识，的确没有标示轨道交通几号线。不过，距洪塘中路北环西路口公交站牌两三米处有轨道交通4号线转乘标识牌。

记者为此采访了市公路与运输管理中心，他们对市民关注和支持公共交通表示感谢！

据市公路与运输管理中心相关负责人介绍，为百姓提供快速、高效的公共交通服务，一直是公共交通部门努力的方向，公共交通接驳也是一个重要内容。宁波轨道交通1号线开通之际，公共交通部门已经第一时间实施

公交与轨道的无缝衔接。轨道一开通，就在沿途公交站牌上增加了轨道乘坐站点，提醒市民可以就近乘坐。市民乘坐轨道与公交换乘，在1.5小时内是免费的，对于大部分经常乘坐公共交通出行的市民可能不存在接驳障碍。

该负责人表示，由于宁波轨道交通快速发展，且公交换乘站牌的空间十分有限，所以当初设计换乘标识时，没有详细标明轨道交通的线路。下一步随着轨道交通的不断完善，他们将根据百姓实际出行需求，特别是老年乘客需求，再进一步研究完善相关标识及措施。

（记者 张燕 陈结生）

公交站点不容肆意违停



道，有网友通过中国宁波网民生e点通群众留言板发帖反映，关于镇海区清泉路庄市街道行政服务中心站车子违停占道的投诉帖子已经有十来条了，相关责任部门的答复还是抄告，但事实上违停情况越来越严重。

公交站点是专供乘客候车和公交车停靠使用的，其他社会车辆都没有权利随意停靠。社会车辆随意泊于公交站点，不仅无形中增加了公交车到站停靠的难度，给乘客上下车制造了不必要的麻烦，而且存在巨大的交通安全隐患。公交车车体长，公交站点上下车乘客多，加之同方向行驶

的机动车车流，路况异常复杂，如果机动车不能按照规定行驶，很容易发生车辆之间、车辆与行人之间的刮蹭，花钱心疼、看病遭罪，当真是得不偿失。

其实，公交车站屡屡被私家车“占领”已不是新闻了。这其中，既有一些车主图个人方便、不顾及他人利益的不良习惯；更有无视禁停、明知故犯、随心所欲的“霸道”行径。

交通秩序是全民参与的一件大事，必须靠大家执行、遵守和保持。尤其是公交站点，其原始属性谁都无权肆意改变，公交车与乘客的合法权益谁都不能肆意违停。希望执法部门高举法律利剑，加大整治力度，对私家车在公交站点的违停现象进行高压严管。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）