

# 清明假期部分高铁票已“一票难求”

## 民生关切

见习记者 沈莉  
通讯员 徐峰 胡晓炜

从昨日起，旅客们就可以购买清明假期首日的火车票了。

根据国务院办公厅日前发布的通知，2024年清明节法定节假日为4月4日至6日，共3天。记者发现，清明假期临近，短途踏青游升温。

### 部分车次的票开售即“秒光”

记者从铁路宁波站了解到，清

明假期预计发送旅客31.8万人次，日均7.95万人次。其中，4月4日为高峰日，预计发送10.2万人次。

受假期时长影响，清明假期出行仍以周边游、短途游居多。京沪、沪宁、沪昆、杭昌、连镇高铁，杭深、金温铁路或将迎来客流高峰。

部分热门车次的车票开售即“秒光”，真可谓“一票难求”。根据中国铁路12306网站数据，截至昨天上午11点，4月4日当天从宁波开往杭州东的119趟列车，仅剩11趟还有余票，开往上海的45趟列车剩20趟有余票，开往厦门北的21趟列车剩13趟有余票。

“从目前的预售情况看，往沿海城市方向的客流比较大。”铁路宁波站相关负责人说，“由于列车班次充足，余票数量相对可观，没

有买到车票的旅客记得及时提交候补订单。”

据统计，前往上海、杭州及其他沿海城市（包括温州、台州等）的旅客人数占铁路宁波站发送旅客总人数的35%~40%，前往福建、南京等旅游热门城市的旅客人数占20%~25%。

该负责人提醒，清明假期准备出行的旅客，请随时关注铁路部门发布的信息，提前安排好出行计划并购买车票，以免耽误行程。

### 铁路宁波站已进入“春季”

春分一过，便到了“花花世界”的“最佳赏味期”。长三角地区风景名胜众多，旅游资源丰富，且区域内铁路织线成网，乘坐高铁

“快旅慢游”已成为一种新时尚。

目前，长三角铁路已进入春游运输时期。今年春游运输从3月15日起至4月15日，铁路宁波站预计发送旅客195万人次，日均发送6.1万人次，较去年同期增长13.1%。

随着皖南、苏北、浙东等地高铁网络进一步完善，旅客出行范围已由沪宁杭、苏锡常、甬台温及黄山、淳安等传统旅游城市向皖南、浙东、浙西南、苏北等地拓展。从长三角去江西婺源、湖北武汉、湖南长沙、福建福州和厦门等地的高铁行也受到越来越多旅客的追捧。

预计本周末，铁路宁波站将迎来首个清明祭扫高峰。此外，2024年亚洲羽毛球锦标赛将于4月9日在宁波开赛。届时，铁路宁波站或将迎短时空流高峰。

# 睡眠日，昨晚你睡得好吗？

## 医生提醒：避开这些睡眠认识误区

## 说说身边事 给你提个醒

记者 陈敏 通讯员 徐晨燕

3月21日是“世界睡眠日”。当天上午，宁波市医疗中心李惠利医院举行了睡眠日多学科联合义诊活动。记者在现场了解到，越来越多的人正饱受失眠的困扰，据最新发布《2024中国居民睡眠健康白皮书》，被调查人群中59%的人存在失眠症状，完全无睡眠障碍的人群仅占19%。李惠利医院睡眠专家卢苗青主任医师说，睡眠同呼吸一样不可或缺，但从临床看，市民对睡眠存在不少认识误区。

### 打呼噜是睡得香？

在很多人的印象中，打鼾是睡得香的表现。其实打鼾是睡眠时呼吸道阻力上升、气流不畅的表现，严重者会引起人体缺氧。卢苗青提醒打鼾者要警惕睡眠呼吸暂停综合征。

睡眠呼吸暂停综合征，也就是说，在睡眠中出现了呼吸暂停或低通气，长期可导致人体缺氧，使老年性痴呆、冠心病、高血压、脑卒中的发病率升高，严重者可诱发窒息、猝死等。

# 看到办公室长期闲置 房东竟“一房两租”



记者 石景

“在高新区研发园C区6幢租了一间办公室，签订合同付了租金，但未入驻，最近到办公室看了一下，发现里面竟然有别的公司在办公！”

3月15日，网友“shizhang-wansui”在宁波民生e点通留言板发帖求助，声称自己当初从浙江铂永商业管理有限公司以9600元/年的价格，租赁了高新区研发园C区6幢330号办公室，租期为2022年10月1日至2024年3月31日。之后他一直未使用该办公室，浙江铂永商业管理有限公司相关负责人由此认为这间办公室空置“浪费”，又擅自出租给其他公司，此举违反了合同约定。他希望有关部门帮他讨还公道。

记者联系了该发帖网友周先生，得知他在互联网行业工作，目前正在创业，租赁这个办公室是为了在高新区注册公司，因办公室面积只有30平方米不够用，所以他平时在其他地方办公。

周先生表示，他平时在其他地方办公，得知他在互联网行业工作，目前正在创业，租赁这个办公室是为了在高新区注册公司，因办公室面积只有30平方米不够用，所以他平时在其他地方办公。周先生表示，他平时在其他地方办公，得知他在互联网行业工作，目前正在创业，租赁这个办公室是为了在高新区注册公司，因办公室面积只有30平方米不够用，所以他平时在其他地方办公。

“肥胖是引发该病的重要因素。”卢医生进一步解释，此外还有吸烟、饮酒、高血压等引发该疾病。她提醒，如果夜间打鼾，白天出现精神萎靡、注意力不集中、疲倦、精神暴躁等情况，应及时就诊，尽早进行干预治疗。

### 熬夜后补够8小时就行？

“8小时睡眠论”，仿佛成了衡量睡眠质量的黄金标准。对此，卢苗青认为，睡眠需求因人而异，同时受到年龄、健康状况、生活方式等多种因素的影响。

据了解，美国加州大学圣地亚哥药学院和美国癌症学会的研究发现，每天睡6~8小时的人死亡率最低，尤其是睡眠7小时者更低。因此，她建议大家保持6~8小时的睡眠，不宜过长。

对现代人尤其是年轻人而言，熬夜成了常态。很多人对此不以为意，认为只要事后补够8小时睡眠，就可以弥补熬夜给身体带来的损耗。

卢医生说，这种观念并不正确。熬夜会打乱人体的生物钟，影响睡眠的质量和睡眠深度。这是因为人体的生物钟是根据自然环境的昼夜变化而形成的，长期熬夜会打乱这个规律，导致身体机能出现问题。即使事后补足了睡眠时间，也无法完全弥补熬夜带来的损害，而且长期熬夜会导致免疫力下降、记忆力衰退、情绪波动等一系列健康问题。

# 好浪漫的“樱花大道”

这几天春暖花开，象山城区象山港路旁的樱花绽放，布满枝头，花团锦簇，灿若云霞。微风掠过，落英缤纷，使整条象山港路弥漫着浪漫的气息。（徐能 摄）



# 宁波肺结核发病率去年创新低

本报讯（记者陈敏 通讯员林慧波）今年3月24日是第29个世界防治结核病日。昨天，宁波举行了“世界防治结核病日”宣传活动暨“无结核城市”建设宣传启动仪式。记者在活动现场了解到，连续13年，宁波市结核病发病率均低于全国、全省平均水平，2023年全市报告肺结核发病率更是创历史新低。

肺结核是由结核分枝杆菌感染引起的慢性呼吸道传染病，其常见的临床症状有咳嗽、咳痰、咯血、胸闷、消瘦、午后发热、盗汗等。该病主要是通过肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷射出的含有结核分枝杆菌的飞沫进行传播。肺结核如果不及时治疗，会影响健康，严重时危及生命，同时还有可能传染家人

和朋友。如有疑似结核病症状，务必及时接受筛查，并到正规结核病防治机构进行诊治。经过临床规范治疗，大多数结核病是可以治愈的。近年来，在常住人口及流动人口不断增加的背景下，宁波市高度重视结核病防治工作，多措并举，成效显著。分析2023年宁波市结核病发病情况，主要呈现以下几个特点：老年人及青壮年人群高发；男性发

率高于女性；发病人群以农民、工人为主。

有关人士认为，世界卫生组织提出要在2035年全球终止结核病流行，将结核病发病率降到十分之十以下。尽管这几年我市结核病发病率稳中有降，防控成效明显，但是与十分之十的目标还是有很大差距，防控任务艰巨，还需要做更多的努力。

### 【紧接第1版①】

曾毁于1943年的常德战役。近年来，常德市复原老河街风貌，将此地打造成为历史文化街区。当天上午，习近平来到常德河街，察看各种特色小吃、特产、特色工艺品，同店主和游客亲切交流，并欣赏非物质文化遗产展示，详细了解常德老城墙修复利用、城市规划、水环境综合治理等情况。习近平指出，多姿多彩的地方特色传统文化，共同构成璀璨的中华文明，也助推经济社会发展。常德是有文化传承的地方，这里的丝弦、高腔、号子等要以适当载体传承好利用好，与时俱进发展好。

湖南是全国13个粮食主产省之一，水稻播种面积、总产量均居全国第一。当天下午，习近平来到常德市鼎城区谢家铺镇港中坪村，走进当地粮食生产万亩综合示范片区，察看秧苗培育和春耕备耕进展，听取高质量推进农业现代化情况介绍，并同种粮大户、农技人员、基层干部一笔一笔算投入产出账。习近平强调，我国有14亿多人口，粮食安全必须靠我们自己保

证，中国人的饭碗应该主要装中国粮。要建设好高标准农田，推行适度规模经营，加强政策支持和示范引领，加大良种、良机、良法推广力度，在精耕细作上下功夫，进一步把粮食单产和品质提上去，让种粮也能够致富，进而吸引更多农户参与发展现代化大农业，真正把中国特色农业现代化之路走稳走扎实。

习近平随后来到种粮大户戴宏家中，察看农机具和春耕物资准备，并前往村党群服务中心了解当地为基层减负、提升基层治理效能等情况。他指出，要坚决整治形式主义、官僚主义问题，精兵简政，持之以恒抓好这项工作。他勉励基层干部在产业发展和乡村治理上群策群力，不断干出让农民群众认可的实绩。

离开时，村民们纷纷围拢过来欢迎总书记。习近平满怀深情地对大家说，党中央高度重视“三农”工作，一定会采取切实有力的政策举措，回应老百姓的关切和需求，把乡村振兴的美好蓝图变为现实。

### 掌声在村庄久久回荡。

21日上午，习近平听取了湖南省委和省政府工作汇报，对湖南各项工作取得的成绩给予肯定。

习近平指出，科技创新是发展新质生产力的核心要素。要在以科技创新引领产业创新方面下更大功夫，主动对接国家战略科技力量，积极引进国内外一流研发机构，提高关键领域自主创新能力。强化企业科技创新主体地位，促进创新链产业链资金链人才链深度融合，推动科技成果加快转化为现实生产力。聚焦优势产业，强化产业基础再造和重大技术装备攻关，继续做大做强先进制造业，推动产业高端化、智能化、绿色化发展，打造国家产业集群。

习近平强调，进一步全面深化改革要突出问题导向，着力解决制约构建新发展格局和推动高质量发展的卡点堵点问题、发展环境和民生领域的痛点难点问题、有悖社会公平正义的焦点热点问题，有效防范化解重大风险，不断为经济社会发展增添动力、添活力。湖南要加强

改革系统集成，更好参与全国统一大市场建设，全面融入中部地区崛起和长江经济带发展战略，深度融入共建“一带一路”，稳步扩大制度型开放，高标准建设好自由贸易试验区，着力打造中非经贸深度合作先行区。

习近平指出，推进乡村全面振兴是新时代新征程“三农”工作的总抓手。湖南要扛起维护国家粮食安全的重任，抓住种子和耕地两个要害，加快种业、农机关键核心技术攻关。坚持大农业观、大食物观，积极发展特色农业和农产品加工业，提升农业产业化水平。深入推进城乡融合发展，壮大县域经济，畅通城乡要素双向流动，科学统筹乡村基础设施和公共服务布局。切实加强乡村精神文明建设，大力推动移风易俗。健全党组织领导的自治、法治、德治相结合的基层治理体系，坚持和发展新时代“枫桥经验”。落实防止返贫监测帮扶机制，坚决守住不发生规模性返贫的底线。

习近平强调，湖南要更好担

# 海泉湾海乐苑、海康汇项目交付公告

我司开发的位于宁波市杭州湾新区文旅宜居

项目海乐苑及海康汇已具备交付条件，请各位业

主在2024年3月28日-2024年3月30日至海泉湾

海乐苑及海康汇现场办理商品房交付手续。

特此公告!

宁波杭州湾新区海泉湾旅游开发有限公司

2024年3月22日

# 华东物资城浙甬建材广场价格行情

物资名称	型号	产地	价格	联系电话
世爵壁纸	0.53*10M	浙江	118-296元/卷	15888021063
欧雅墙纸	0.53*10M	上海	169-466元/卷	15888021063
米兰墙纸	0.53*10M	上海	260-636元/卷	15888021063
实木地板	9518	东南亚	168元	87909115
实木地板	9515	东南亚	160元	87909115
实木地板	7006	东南亚	178元	87909115
实木地板	7007	东南亚	178元	87909115
负离子木工板	1.22*2.44*1.8	杭州	235元	87357258
E.生态板	1.22*2.44*1.7	杭州	215元	87357258
负离子生态板	1.22*2.44*1.7	杭州	345元	87357258
负离子浮雕水曲柳	1.22*2.44*0.36	杭州	170元	87357258
负离子浮雕水曲柳	1.22*2.44*0.3	杭州	135元	87357258

地址:宁波江北区东昌路888号

电话:87666188 87612668

2024年3月21日

【紧接第1版②】“支教奶奶”周秀芳，古稀之年远赴贵州、湖南支教，把爱心搬到大山深处……春风化雨，润物无声。点滴善举汇聚成涌动不息的爱心江河，积蓄着城市文明的内在力量。

共建共享，离不开法治力量的“保驾护航”。以法治化的创新思维为“有德者”激励嘉许、为“失礼者”划定藩篱，推动文明之美从“盆景”变成“风景”，让宁波这座城市“彬彬有礼”。

在国内最早推行“礼让斑马线”，宁波公交车、出租车和机关公务用车率先践行；2022年，《宁波市公共自行车使用规定》获表决通过，成为全国第一部公共自行车立法，践行“光盘”、使用公筷公勺成了宁波人餐桌上的风景线。

垃圾分类、文明就餐、文明交通、随手志愿、重信守诺、文明乡风、文明旅游、文明上网、守序排队、文明经营“十大文明好习惯”养成行动有序推进，让有礼有德明于心、行于外。

共建共享，根本是把文明意识内化于心。宁波创新推出“我们的”系列文明培育行动，激发“我们的”主人翁意识，来提升“我们的”文明素养，持续擦亮“在宁波，看见文明中国”城市品牌。

非遗展示、“有礼”送福写春联、守望相助便民服务、亲子义卖市集、“艺”彩纷呈快闪……这是1月24日宁波市“我们的市集”开市的场景。市集活动中，“烟火气”“幸福味”送到百姓身边，引导群众在沉浸式体验中感受有礼氛

围，涵养文明气质，推动人人争做文明有礼宁波人。

根植中华优秀传统文化，通过举行“我们的节日”“我们的市集”“我们的家园”“我们的家风”等群众性创建活动，把精神文明建设的理念、内容送到群众身边，从而激发他们参与精神文明建设的主体意识。

举全民之力，谋文明之域，绘幸福底色。如今，市民的广泛参与，让宁波的文明城市创建有了常态化的不竭源泉，以涓涓细流的绵绵之力汇起滔滔江河的磅礴之势。

“我们倡导共建共享理念，目的是让文明成为市民内化于心、外化于行的自觉，实现在城市的每一个角落、市民的每一张笑脸上的‘看见’幸福”“幸福味”送到百姓身边，引导群众在沉浸式体验中感受有礼氛