



如果您有疑问需帮忙，可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问；或微信关注“宁波晚报”提问；还可以发送邮件至wom-enlbn@163.com提问。

杭州湾钱江通道对宁波市民出行有何影响？

市民袁先生：昨天，钱江通道及接线工程正式开通试运营。据报道这是继杭州湾跨海大桥、嘉绍跨江大桥之后，跨越杭州湾的第三条通道，这条通道对于宁波市民出行有什么作用吗？

我们来帮您：钱江通道的“学名”叫S9苏绍高速公路，全长43.6公里，分北接线、过江隧道、南接线三段，是浙江第一条水底高速公路，总投资约132.6亿元。

目前开通试运营的路段长33.4公里（剩下的10.2公里尚未开工，建成后将与沪杭高速对接），起点为杭甬高速盐官西枢纽，终点为杭甬高速齐贤枢纽，为双向六车道高速公路，设计时速100公里（其中隧道段设计时速80公里）。

小汽车全程通行费45元。

根据测算，钱江通道开通后，萧山区至嘉兴地区平均可缩短里程25公里，绍兴地区至嘉兴地区平均可缩短里程19公里。

这条通道的开通，对宁波市民带来的出行利好不明显。“宁波去嘉兴，多数走杭州湾跨海大桥，少数走嘉绍跨江大桥，走钱江通道在时间上节省不了多少。”宁波一家公路运营公司负责人说：“如果去盐官看钱江潮，以及去杭州余杭、湖州部分地方，不妨走钱江通道。”

杭州湾跨海大桥缩短的主要是宁波、台州往返上海的车程，使浙东更加融入长三角，而嘉绍跨江大桥缩短的主要是绍兴以及浙江中部地区往返上海的车程，钱江通道缩短的主要是钱江南岸地区往返浙北、苏南的车程。

记者 吴明京

微发布

24日起百丈东路两处桥梁封闭施工

因百丈东路一号桥（开元大酒店门口）、二号桥（太古城小区门口）桥梁抢修工程施工的需要，4月24日—7月24日期间，两处桥梁将半幅路面封闭施工，机动

车由百丈东路途经施工区域时利用南北两侧非机动车道实行临时借道；施工区域路段机动车最高限速调整为40km/h，其余路段仍为60km/h。徐叶 楼烧冬

周日有场阅读“名人传”讲座

4月20日14时，中国阅读学研究会会长、南京大学信息管理学院教授徐雁将做客宁波大学园区图书馆，作题为《读书与人生：阅读“名人传”，汲取“正能量”》的讲座，对《四十自述》、

《林语堂传》、《沈从文传》等图书进行解读。有兴趣的读者可以到宁波大学园区图书馆（钱湖南路928号）二楼礼仪台领取免费入场券。

金晓 陈金菊

个人生活“小习惯”，危害家庭大健康 市二院专家解读《中国肿瘤登记年报》

□记者 林诗舟 通讯员 孙校华

你还在因为懒惰而不愿意运动？因为繁忙而饥一顿饱一顿？因为压力过大而吸烟频频吗？这些坏习惯很可能就是造成自己和家人身体每况愈下的最大凶手。在第20届全国肿瘤防治宣传周期间，市第二医院的专家们解读全国肿瘤登记中心发布的《2012中国肿瘤登记年报》，帮助市民预防癌症，正视癌症，并帮助癌症患者科学抗癌，走出癌症防治误区。因为癌症是一种生活方式疾病，也是一种可防可治的疾病。

肺癌排名恶性肿瘤发病和死亡的首位

根据《2012中国肿瘤登记年报》显示，肺癌成为我国恶性肿瘤发病的第一位。市第二医院心胸外科主任医师赵国芳解释说，总体而言城市居民肺癌的发病率比农村高，这与城市大气污染和烟尘中含有致癌物质都有关。此外长期大量吸烟，以及频繁的雾霾天气，也是两大元凶，使得肺癌的高危人群变得越来越广泛。

赵国芳告诉记者，肺癌的治愈率依赖于被确诊时癌症发展的程度。换句话说，就是肺癌的分期。但是由于肺癌常在发展到晚期才表现出咯血、胸痛、气急等临床症状，使得不少病人在明确诊断前，癌细胞已扩散，失去了治愈机会。

那么如何早期发现肺癌呢？赵国芳表示，国际上推荐辐射剂量明显低于常规CT的“低剂量螺旋CT”进行胸部扫描检查，可以发现肺内小于1厘米的肿块。一般40岁以上的人，不分男女，可选择一年做一次。但是遗憾的是，很多肺癌病人常常是出现症状时才到医院就诊，这时往往已经是中晚期，失去了最佳的治疗时机。

乳腺癌成女性最大杀手，25岁后逐步上升

《2012中国肿瘤登记年报》显示，乳腺癌位居女性恶性肿瘤发病第一位。其中乳腺癌的发病率在25岁后逐渐上升，50岁至54岁达到高峰。从未哺乳、从未生育、生育过晚、流产次数多，长时间补充雌激素，腰部以上特别肥胖或腰围与臀围相近的体型特殊的人为乳腺癌高危人群。

市第二医院乳腺科主任医师李旭军告诉记者，在我国城市妇女中，乳腺癌发病率正在以每年3%至4%的增长率急剧上升。1期乳腺癌的5年生存率超过95%，4期乳腺癌的5年生存率却只有16%。

李旭军也提醒广大女性朋友，在没有症状、摸不到肿块前接受乳腺检查是最有意义的。因而女性应该如同关心自己的鱼尾纹一样关注自己的乳房健康，定期进行乳腺的临床检查。其中40岁以下的一般妇女，建议每1-3年进行一次乳腺临床检查；而40岁到60岁的一般妇女，建议每年进行一次乳腺X线检查和临床体检；当然乳腺B超检查也是不可或缺的手段。

不良饮食易发胃癌，长期酗酒最损肝

《2012中国肿瘤登记年报》中提到的胃癌和肝癌，因为与人们日常生活饮食息息相关而引起重视。市第二医院普外科主任医师陈平告诉记者，有长期进食高盐、熏制品、盐腌食品者，以及有进食快、爱吃热烫食物以及一日三餐不按时进食等不良饮食习惯者，都是胃癌高发人群，此外患有胃病以及有胃癌家族史者的患者也应当心。

陈平建议这些易患胃癌的高危人群，尤其是40岁以上者，即使没有发现特殊病变，也应在一二年内作胃镜定期复查。目前市第二医院在我市已率先开展胃镜、腹腔镜双镜联合下胃癌等肿瘤的“一体化”微创治疗。

除了胃癌，肝癌也与饮食关系密切。市第二医院肝胆胰外科主任医师舒明告诉记者，长期嗜烟酒者、长期进食霉变

与你聊天

暖湿气流影响

今天气温飙升

□记者 陈胜男

昨天我市的降雨量并不大，气温也在走高，市区最高气温达23.6℃，只是天稍显阴沉。市防汛指挥部刚刚宣布宁波于本周进入一年一度的汛期，隔天降雨就来了。

汛期是指在一年中因季节性降雨、融冰、化雪而引起的江河水位有规律地显著上涨时期。梅雨期和台汛期是宁波一年中降雨量较为集中的时候。

据市气象台预报，今天多云转阴有阵

雨或雷雨，明天多云到阴，夜里有时有阵雨。受暖湿气流影响，今天气温飙升，市区最高气温30℃，最低气温18℃。我们仿佛一夜之间来到了初夏，今年第一个突破30℃的日子很可能就是今天了。但气温很快又会回落，这个双休日等冷空气抵达宁波，气温就将下滑。而周日迎谷雨节气，雨水增多、气温快速上升是极为明显的特点。

春季气温虽起伏频繁，但做个有心人及时了解天气预报，及时调整衣着，气温变化时应该是能够避免感冒之类毛病的。



微公益

三门免费培训课程25日前报名

市人才培训中心近期将开设三门公益课程，专业技术人员可以在本月25日前免费报名参加，面授培训地点在人力资源大厦。

三门课程分别为《物联网技术与应用》、《低碳经济与绿色生活》、《海洋经济与现代化国际港口城市建设》，属

于2014年专业技术人员继续教育公需科目培训，参加培训且考核合格的专技人员，每门公需科目记20学时。

据悉，《物联网技术与应用》面授培训时间为4月25日，另外两门课程的培训时间另行通知。

罗湘波 魏国良



微健康

年轻人也要提防脂肪肝

苏浙沪地区流行病学调查显示，脂肪肝发病率15%~20%，近年来也出现了明显的年轻化趋势。对此，宁波市肝病学会副主任委员唐有为说，门诊中年轻人被确诊为脂肪肝的情况并不罕见，主要原因是营养过剩和运动不足。有的患者，吃饭习惯叫外卖，点的还都是高脂肪高热量的食物，一天10小时对着电脑，连购物都是网上解决，“宅”的结果就是体重一天天增加，腰围一天天增大。

十几岁的孩子患上脂肪肝，则多与肥胖有关。有的家长，生怕孩子吃得不够多不够好，把所有好吃的全堆在孩子面前，结果养出了一个个小胖墩。

专家提醒，单纯脂肪肝的患者如果不改变生活方式，会发展为脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌，同时容易合并高血脂、高血压和动脉硬化，导致心血管疾病的意外发生，危及生命。医学证明，脂肪肝与胆结石、糖尿病、胰腺炎、慢性肾病等疾病都有一定的关联。

唐有为医生表示，脂肪肝是可防、可控、可治的。被确诊为脂肪肝后，患者一方面要配合医生的治疗，另一方面就要建立良好的饮食习惯和健康的生活方式，少吃垃圾食品，每周一定量的有氧运动，戒烟限酒，避免脂肪肝发展成其他更严重且不可逆的肝病。

童程红 吕方伟

相关链接



粮食者、常饮用被污染水者以及乙肝患者和有肝癌家族史者，都是肝癌的高危人群。其中喝酒最损伤肝脏，长期大量饮酒可能导致肝硬化，而由肝硬化转化成肝癌的比例高达70%。

本周日上午8:30-10:30，在市中山广场有大型义诊活动，该活动由市卫生局疾控处、市肿瘤防治临床指导中心、市慢性病预防控制中心、市第二医院主办，现场将有专家提供免费义诊、健康咨询、测量血压等服务，发放健康教育资料，还将由医务人员带领市民抗癌沿江健步走。