

微提醒

清明期间前往宝幢方向扫墓
最好到体育馆或汽车东坐专线

轨道交通首次加入清明运输,在清明期间“轨道交通+公交”出行可能成为很多市民的选择。昨天,市客管局发布提醒,清明期间前往宝幢方向首选体育馆或汽车东坐公交扫墓专线。

我市扫墓客流最集中的是宝幢、育王方向。清明期间有两种到达方式可选:到体育馆或汽车东坐专线、乘坐轨道交通1号线然后在东环南路站换乘162路接驳公交线。市客管局相关负责人建议市民首选体育馆或汽车东坐专线。

据介绍,我市设立的15个扫墓公交专线上客点中,体育馆和汽车东是最大的两个,安排的运力也最多,基本不用等候,两条专线每票5元,一人一座,均开往雅庄、宝幢、育王方向,在育王停车场下客。以高峰时段1000人等候计算,体育馆上客点从候车到抵达墓区,通常需1小时左右,汽车东

上客点从候车到抵达墓区,通常需要50分钟左右。

而乘坐轨道交通1号线然后在东环南路站换乘162路接驳公交线,则在东环南路站下车后,步行约10分钟到达公交162路接驳站。这是一个临时过渡停车场站,并没有非常完善的上客设施。同时,轨道列车1趟可能超过1000人,而1辆公交车一班最多40个人。也就是说,1趟轨道列车的客流如果绝大多数都去扫墓,就需要至少25辆公交才能“消化”。在公交车数量足够的情况下,1000人坐上接驳公交也需30分钟。在这段时间里,还有3到4趟列车会到达,客流会源源不断地从站口涌出。

市客管局建议,轨道交通+公交的方式适合轨道交通沿线居民。如果住得距离轨道沿线较远,或家门口直接有公交到体育馆,还是到体育馆直接坐公交扫墓专线比较方便。 吴明京 储鹏飞

清明期间铁路增开12趟临客
主要是上海、杭州、温州方向

昨天,上海铁路局宁波车务段发布消息,清明小长假期间铁路计划增开12趟临客,以方便市民出行。

据介绍,这些临客主要是上海、杭州和温州方向,既有始发和终到宁波站的,也有途经宁波站的。

具体临客开行计划为:4月3日至6日,增开上海虹桥—宁波的G9501;4月3日至6日,增开宁波—上海虹桥的G9502次;4月3日和5日,增开杭州东—温州南的G9507次;4月4日和6日,增开温州南—杭州东的G9508次;4月3日和5日,增开杭州东—温州南的G9509次;4月3日和5日,增开温州

南—杭州东的G9510次;4月4日和6日,增开上海—温州南的G9511次;4月3日和5日,增开温州南—上海虹桥的G9512次;4月4日至7日,增开温州南—上海虹桥的D9578次;4月3日至6日,增开上海虹桥—温州南的D5581次;3月27日至5月31日,增开上海虹桥—温州南的D9571次;3月27日至5月31日,增开温州南—上海虹桥的D9572次。

铁路部门表示,上述临客的开行日期以售票为准,车票均已经进入售票系统,旅客可通过互联网购票、电话订票、代收点购票等方式购买。

吴明京 钱惜红

交警提醒市民关注交通管制信息

本周末将迎来清明小长假,不少市民早已有了出行计划。祭扫、踏青、短途出行都将给郊区、山区、墓区、农村等道路带来不小的交通压力。为此,交警部门提醒市民:出行前请了解交通管制信息,合理规划出行路线和时间。

根据往年经验,交警部门预计,从

4月3日下午开始,各高速出入口、车站及市区主干道将迎来一波出行小高峰。由于今年清明期间继续实行高速公路小客车免费通行政策,届时329国道鄞州段、通途路、绕城高速等道路,以及九龙湖、天童、育王、东钱湖等景区周边道路可能会迎来出行高峰。

徐叶 陆明光 周瑾

清理落叶
用“吹风机”

昨天上午,春风劲吹,江滨公园沿江大道满地落叶。一位环卫工人正在使用新式的吹落叶设备清理落叶,工作效率比传统清扫明显提高。

龚国荣 摄

微发布

宁波中院出台立案登记规定

4月1日,宁波市中级人民法院发布了《宁波市两级法院立案登记暂行规定》,在全市法院全面推行立案登记制,这也是浙江省首个立案登记制规定。

该规定要求,今后宁波两级法院对各类起诉材料,只要符合法律规定的立案条件,均应依法予以立案;对于不符合起诉条件的,也应以登记,做到有案必立、有诉必理,充分保障当事人诉权。

此外,该规定在全国法院中率先将立案登记制全面适用于民事、行政、刑事自诉、申请强制执行、申请国家赔偿等所有类型的案件中。

该规定要求,法院立案部门在

接到起诉状时,应先予以登记。对符合法定起诉条件的,一般应当当场登记立案。当场不能判定是否符合起诉条件,应当接收起诉材料,并出具注明收到日期的书面凭证。

该规定明确,预缴案件受理费并非立案的前置条件,各法院不得以当事人尚未预缴案件受理费而拒绝立案。

另外,法院立案部门存在无故不接收起诉状、拖延立案、立案踩刹车、推诿管辖等情形的,根据该规定明确,当事人可以向上一级法院投诉。对行政案件的起诉,有管辖权的人民法院在七天内既不登记立案,又不作出不予立案裁定的,当事人可以向上一级人民法院起诉。

黄金 钟法

我省32所本科院校新增57个专业

近日,教育部公布《关于公布2014年度普通高等学校本科专业备案或审批结果的通知》。今年,浙江有32所本科院校新增57个专业,将从今年起招生。

在今年浙江本科院校新增专业的名单里,不少是去年的热门专业。例如,商务英语专业,去年浙江就有5所高校新增开设。今年,浙江万里学院、浙江水利水电学院、浙江大学城市学院和上海财经大学浙江学院又将新增这个专业。

互联网周边专业和基础建设的周边专业很火。有3所高校新增数字传媒艺术专业,分别是浙江理工大学、浙江师范大学和浙江大学宁波理工学院。宁波工程学院新增了道路桥梁与渡河工程专业,浙江水利水电学院新增了给排水科学与工程专业,浙江财经大学新增了城乡规划专业。

另外,今年,浙大新增了地质学专业,这是今年全国唯一一所新增地质学专业的高校。

沈莉萍

天一阁为自闭症儿童点亮蓝灯

昨天是第八个“世界自闭症日”,上午9时,关爱自闭症儿童公益系列活动在天一阁举行,38位自闭症儿童及其家长参加了此次活动。而在前一个晚上,天一阁更是为自闭症儿童点亮了蓝灯。

跳舞、背唐诗、讲故事……昨天上午,自闭症孩子为大家表演节目、展示才艺,天一阁博物馆还特意为每个孩子准备了爱心礼物,孩子们也绽放出了美丽的笑容。

4月1日晚上,天一阁为“星星的孩子”点亮蓝灯,一个小时内,古阁笼罩在了一片蓝色的灯光中。

据了解,此次活动由中国文物学会历史文化名楼保护专业委员会、中华志愿者协会敬老助残志愿者委员会等携手中国十大名楼共同发起,大观楼、岳阳楼、黄鹤楼、滕王阁、鹳雀楼、蓬莱阁、阅江楼、天心阁、城隍阁九大名楼也在同一时间为自闭症儿童点亮了蓝灯。

梅薇 郑薇薇

微健康

春季头晕多与肝火旺有关

一年之计在于春,春季是万物生长的最佳时间,人体的新陈代谢也一样。经过冬天的休养生息,春天人体的免疫功能会逐步修复,肝脏也是如此。春季肝脏的分解、合成、排毒等功能会明显增加,如果受到抑制,就会出现肝气郁滞,出现肝火旺。肝火上升到头目,就会出现头晕、头痛、失眠、烦躁、易怒,甚至控制不住情绪。可见,肝脏的确是春天应该好好呵护的器官。

春季养肝要诀1:多躺少站

多躺少站并不是要求你和床形影不离,能躺着就不坐着,而是保证正常的睡眠时长,并进行适量的运动。

是否睡眠的时间越长对肝脏越好呢?也不尽然。一般建议,青少年和中年人每天睡8小时,60岁以上的老年人可以睡7小时左右,80岁以上老年人应睡8-9小时。体弱多病的人可以适当增加睡眠时间。

春季养肝要诀2:常吃“绿色”食物

春季此时阳气升发,饮食上要以清淡和营养丰富为宜,同时要保持均衡。避免多吃油腻、油炸、辛辣

食物,加重胃肠和肝脏的负担。不要暴饮暴食或饥饿,引发肝脏功能的失调。

春季大量新鲜蔬菜、瓜果陆续上市,“绿色”食品是保肝养肝的最佳选择。像黄豆芽、绿豆芽、香菜、春笋、莴笋、菠菜、香椿、芹菜、油菜、柳芽等既能补充多种维生素、无机盐及微量元素,又可清热润燥,有利于体内积热的散发。肝气太旺的人可以吃些具有泄肝作用的食物,如用鲜芹菜煮粥、喝点菊花茶。

春季养肝要诀3:保持好心情

人们平时常说“火大伤肝”、“怒伤肝”,其实都是在说情绪过度受刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏。

春季人们容易倾向两种消极的情绪,一是春季阳气升发,容易造成肝火上亢,情绪激动,动辄大发脾气。另一种是春季容易导致情绪低落,甚至自暴自弃。

预防不良情绪最好的办法有:一是多与亲朋好友沟通,自己不要钻“牛角尖”;二是多到大自然中去,享受大自然赐予人类的美好春天。

据新华网

今日特惠

徽州,好山好水好风光

线路特色:

- 1、游览气势宏伟的徽派建筑;
 - 2、游览编织美梦的徽州古村落;
 - 3、欣赏荟萃国内外各流派盆景精华;
 - 4、了解“徽州三雕”徽派风格的砖雕、石雕、木雕3种民间雕刻工艺;
 - 5、欣赏黄山第一瀑的壮丽奇观;
- 在徽州,总有一种风景,温暖你的心,走进你的梦

徽州古韵·田园山水二日游

发团时间:4月8日,价格:288元(景点门票全含)

发团时间:4月11日/18日,价格:299元(景点门票全含)

运通旅游报名热线:87651111

运通旅游QQ群:411030887

报名地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼

运通我去旅游网:www.57676.com

旅游许可证:L-ZJ-CJ00079