

# 首条假日登山公交专线周六开通

## 今后是否开出更多特色专线,要看市场反应

□记者 林诗舟 通讯员 毛敏尔

本周六早上七点半,从东门口(宁波影都)发车,开往江北北山游步道的特色公交专线开通,这个双休日两天市民可免费乘坐体验。据悉,我市今后还将根据时令季节,开出赏花、采摘等公交特色专线。

### 从东门口到北山游步道,本周末登山专线开通

这条假日登山公交线路全长约17.8公里,从东门口(宁波影都)出发,经过和义路、碇闸街、中山东路、中山西路、翠柏路、环城北路、青林渡、江北大路、江北大道、机场路北路、骆观线、荪湖路、甬荪线,最终到达北山游步道荪湖入口,单程约45分钟。市民也可选择在途经的鼓楼、大脚桥、体育场路、翠柏西巷、谢家(江北万达)等5个站点就近上车。

本周六这条假日登山公交专线开始试跑。周六周日两天,在早上7点半和9点东门口(宁波影都)站点各发一班车。在上午11点和下午1点,从北山游步道荪湖入口,对应地

发出返回市区的两个班次。

本周末两天试跑,市民可免费乘坐体验。下周末起,该条登山公交专线,参照正常公交车收费标准,实行2元票价,刷卡可打折,且享受一小时内免费换乘的优惠政策。但银行发行的市民卡暂不通用。

此外,考虑到是登山旅游专线,与普通公交相比,有更明确的目的地方向,所以从东门口开往北山游步道方向的班次,沿途站点只上客不下客;而从北山游步道方向返回东门口方向的班次,沿途站点不上客只下客。此外,车上还特别配备了装有创可贴、晕车药、防暑药等的急救包。

### 首条假日特色公交专线,为何选择到江北北山

记者了解到,此次假日登山公交专线的开辟,并非偶然。此前市公交总公司调研时发现,宁波市民对于开辟诸如登山等特色公交线路的呼声特别高。事后进一步在本地论坛发布征集意见帖,浏览量也高达3万多人次,收到反馈意见数千条。

首条公交专线目的地为何选择北山游步道?市公交总公司相关负责人告诉记者,位于江北区的北山游步道,周边风景优美,相对离市区比较近,单程45分钟就能到达,且沿线的道路条件较好,安全系数较高。此外,先前各方沟通时,当地政府部门也很支持,划出了专门的停车、中

转等场地,并派专人维持场地秩序,提供后勤保障,这在很大程度上保障了这条特色专线的开通运营。

记者了解到,该条特色专线的开辟,不仅方便了市民周末去北山游步道,而且对于缓解城市拥堵方面也是一种新的尝试。根据市公交总公司的调研数据,每周末到北山游步道爬山的人可谓爆满,而大部分都是开私家车前往。周末的荪湖附近,密密麻麻地停满了车。“首条假日登山专线开进去,让市民能够从家门口坐到山脚下。”市公交总公司相关负责人表示,“初步估算,一班专线最多能载68人,按一家三口人计算,至少能减少20辆私家车出门。”

### 今后将根据时令季节,开出更多特色公交专线

记者了解到,特色公交将是我市公交未来发展的一大主题,旨在为市民提供更多样化、个性化的服务。

昨天,有业内人士表示,专线的班次时间是否可以调整,比如中午在山上露营,下午三四点下山就没有班次可坐了。也有市民表示,既然是特色公交专线,能不能更加接地气一些,比如能够打破常规的公交线路模式,直接开进小区,让爬山爱好者在家门口就能坐上车?还有市民给出建议,比如往南是否可以开通到溪口、四明山的爬山专线;往东是否能够开通到天童寺、福泉山的

专线等。

对此,市公交总公司相关负责人表示,首条假日登山公交专线试跑,也是想看看市场的反应。在当地政府的支持下,结合百姓需求,今后肯定会开出更多的特色专线。至于这些特色专线的站点如何设置,是否开进小区,时间和班次如何安排等,只要能够更加便民,他们都会尽力作出相应调整。

此外,接下来市公交总公司方面还将根据时令季节,开出赏花、采摘等一批特色公交专线。市民可通过市公交总公司的官网、微博以及公交热线电话87928888等,对市公交特色公交专线提出更多的意见和建议。

## 全国41所培智学校 成立社区融合教学共同体

本报讯(记者 成良田 通讯员 朱尹莹) 由全国41所培智学校组成的特殊教育社区融合教学共同体,前天在宁波达敏学校成立。该教学共同体成立后将结合各地实际,共同学习社区融合教学理念和建构社区融合教学模式,让全国的特殊孩子都能享受教学成

果。

据悉,社区融合教学模式由达敏学校创建。该模式以社区为课堂,生活为教材,居民似教师。让孩子走出校园,融入社区,公园、超市、医院、茶馆等都是学生学习场所,实现学校、社区良性互动,形成全社会办特殊教育的支持系统。



### 杜鹃花开迎客来

这两天,江东福民公园的杜鹃进入盛花期。福民公园是一个以杜鹃为主题的特色公园,有杜鹃品种30多种,花朵颜色以红、粉、白为主,花期可从早春一直持续到初夏。

记者 王勇 摄

## 羊奶PK牛奶 喝奶哪种强

家住柳庄新村的张大伯来电咨询说,他前段时间参加了小区里的一个关爱老年人的健康讲座,讲座上有人热情地推荐他要多喝价格不菲的羊奶粉,听说羊奶粉的营养价值远远高过牛奶粉。羊奶粉真的比牛奶粉的营养价值高吗?为此,笔者专门请教了宁波某食品企业高级公共营养师程巢宣。

### 羊奶比牛奶售价高,原因多方面

首先,程巢宣肯定了羊奶的营养价值的确不错。然而,羊奶卖得贵,真是因为其营养价值比牛奶高得多吗?程巢宣直言不讳:“这简直是无稽之谈。羊奶卖得贵不完全是因为营养价值比牛奶高,其营养价值只是一小部分原因,真正的原因是羊奶的产量小,厂家的广告宣传费高。”

到底羊奶和牛奶的营养价值差多少?看看《中国食物成分表》就一

目了然。在碳水化合物、烟酸、维生素A、磷等营养素的含量上,羊奶高过牛奶;但从主要营养指标上看,钙、蛋白质、锌、硒等营养素的含量,牛奶则高过羊奶。程巢宣说:“所以,不能简单地地下结论是羊奶好还是牛奶好,要根据个人营养缺乏的情况,来选择喝哪种奶好。不过大多数消费者喝奶的目的是为了补充钙与蛋白质,因此考虑经济等综合情况,我们优先推荐喝牛奶稍好一点。”

### 经过加工的羊奶和牛奶,吸收率相近

除了营养价值,有的商家另一个宣传噱头是“羊奶的吸收率要比牛奶高得多”,事实果真如此吗?程巢宣表示,现在市场上销售的羊奶和牛奶都是经过均质机处理过的,它们的脂肪颗粒都已经变得很小了,吸收率的差距也就变得微乎其

微,可以忽略不计。程巢宣补充说,市场还有传言“乳糖不耐受的人可以喝羊奶”、“喝羊奶不上火”,羊奶里不仅含有乳糖,而且其乳糖含量比牛奶还高,而中医认为牛奶与羊奶都属于平和、性温的食物,谈不上“上火”之说,有的传言并不完全是真的。

### 不管是牛奶粉还是羊奶粉,都没有鲜奶好

乳业营养排行榜一直有“鲜奶是金,酸奶是银,奶粉是铜,常温奶是铁”的说法,程巢宣表示,这在乳业界也是科学定律。他还补充道,巴氏鲜奶是85℃杀菌的牛奶,它的高营养作用,早已被欧美发达国家的民众所认识,巴氏杀菌牛奶在全球液态奶的市场份额中始终占据95%以上的优势地位,而且还享有一个全球通

用的美誉——鲜奶;酸奶排在奶粉之前,是因为它的营养成分仅次于鲜奶,而且它富含有益的活性乳酸菌,对调理肠胃有好处;而奶粉属于还原奶,是在高温下把鲜奶喷成粉后的产物,在没有额外添加微量元素的情况下,营养自然没有巴氏鲜奶好,所以说不管是牛奶粉还是羊奶粉,都没有鲜奶好。

### 警惕关爱老年人健康讲座的骗局

现在社会上针对老年人的讲座五花八门,有的冒充总经理、人大代表、讲师等给老年人讲课的骗局相对较多。程巢宣说,一般是通过利诱方式免费给参加讲座的老年学员发放低价物品来聚集人气,然后打亲情牌与挑拨子女忙工作、不管老年

人等言论来洗脑,最后待人气旺了就故弄玄虚夸大宣传保健品的神奇功效;类似讲座大多是骗局,他提醒老年朋友需多警惕,同时也呼吁子女也要多抽空关心老人,尽最大努力照顾好老人。

周晓宇/文