



梁宁 制图

轨道2号线二期北仑段快开工了

本报讯(记者 王元卓 通讯员 徐志焕)日前,季景路西延、经一路南延工程及轨道交通2号线配套绕行道路选址意见书已通过规划审批。

轨道交通2号线二期工程镇海清水浦至临江段已于去年10月30日开工建设,北仑段因现状渡口路路幅宽度较

小,建设条件有限,红联站届时将封闭渡口路(江南公路至季景路段)进行施工。为保障红联站施工期间周边群众出行及过境车辆通行、缓解渡口路等南北向道路交通压力,红联站施工期间交通组织总体方案建议建设季景路西延、经一路南

延工程及轨道2号线配套绕行道路。

季景路为东西向城市次干道,红线宽度为24米,规划西起经二路,东至戚家山接联合路,连接小港-戚家山。经一路为南北向支路,红线宽度为14-16米,纬四路-季景路段为红联站施工保通需要、结合

“窄马路、密路网”的城市道路布局理念及正在编制的控规予以新增。轨道2号线二期工程红联站建设各前期工作正稳步推进,红联站施工期间交通组织方案、渡口路现有地下管线迁改方案正在修改完善,季景路西延、经一路南延及配套绕行道路正深化设计。

相关链接

宁波轨道交通2号线(含一期、二期)全长36.827公里,其中高架线长9.175公里,地下线长27.037公里,过渡段0.615公里;共设车站27座,其中高架站5座,地下站22座。一期工程为西南-

东北方向的基本骨干线,起自鄞州古林,线路沿奉化江、甬江城市发展水轴布置,贯穿三江片,经镇海直至北仑。全线依次贯穿鄞州、海曙、江北、镇海4个行政区。

宁波轨道交通2号线一期,在去年9月26日已正式通车,宁波轨道交通2号线工程一期起于栎社国际机场站止于清水浦站,全长约28.35公里。

宁波轨道交通2号线二期

工程从清水浦站出发,沿镇海公路在镇海电厂西侧进入地下,此后沿车站路、城河西路进入镇海老城区,此后向南下穿甬江进入北仑区,到达终点站红联站。

偶尔睡不好,其实没啥大不了 越关注睡眠越容易失眠

□记者 童程红 通讯员 郭军

人的一生,有近三分之一时间是在床上度过,所以睡眠是一件大事。睡不好,自然让人头疼。昨天,记者从宁波市心理咨询治疗中心睡眠障碍门诊了解到,医生们经常碰到一类特殊的患者,原本不算失眠,却由于过分关注,最后真的引发了失眠。

放大睡眠问题,结果招来失眠

35岁的许小姐原是我市一家事业单位某业务科室的普通职员。4个月前,领导找到她,说年底将提拔一批年轻职员,让她近期好好表现,不要错过机会,他个人很看好也很支持许小姐。

听到领导这样说,许小姐自然是心花怒放,工作也更加

积极了。但到了晚上,她却发现自己经常躺在床上翻来覆去睡不着了,“以前一个月也就一两次,现在每周都有两三次,不是晚睡,就是早醒,睡眠也很浅,一有动静就醒了。”许小姐说。

为此,她买来更加舒适的寝具,把房间布置得更加

温馨,甚至换了隔音效果更好的门窗。还从网上搜来的各种改善睡眠的办法,如音乐,香薰,阅读,打坐,冥想等,失眠情况却反而升级了,从睡不好渐渐发展为睡不着。白天整个人没有精神,工作也经常丢三拉四。

最终,许小姐被诊断为失

眠。但她的失眠,却是弄假成真而来。市心理咨询治疗中心睡眠障碍门诊主治医师敬攀表示,门诊中,许小姐这样的情况并不少见。他们对于睡眠质量太过重视,容易放大睡眠问题,高度紧张的结果就是真的招来了失眠。

偶尔睡不好,没啥大不了

至于偶尔睡不好,还真没什么大不了的。人不是机器,人的睡眠质量会受到生活事件、情绪起落、环境改变等多种因素的影响,会呈现一定的高低起落,睡眠是很自然的事,一定程度内的睡不好,也是很自然的事。我国的一项睡眠障碍流行病学调查显示,我国睡不好的人有3亿。

围绕睡不好的现象,国外一些学者提出了“垃圾睡眠”的

概念,主要是指睡眠时间和质量都不如人意的情况,具体表现包括,经常在看电视、听音乐时睡着,强迫自己准点睡和醒,但这个“点”却经常改变,自然醒后却还刻意延长睡眠时间,晚上不睡全靠白天补觉等。

国内一项调查显示,1800余名受访者中,超过80%的人表示自己存在上述一种或几种问题,其中不少人为

此而忧心忡忡。

“临床上,诊断失眠要看几个具体的指标,比如,频率是否大于等于一周3次,是否持续3个月以上,是否影响第二天的工作学习。”敬医生表示,如果没有达到上述指标,垃圾睡眠就只是垃圾睡眠,并不形成病,也不需要用药干预,“人的状态可分为健康、亚健康、亚临床和临床4种。垃圾睡眠更多是提醒当

事人可能处在一种亚健康状态,需要减轻压力,加强营养等。”

专家指出,首先要排除生理疾病导致睡不好后,仍然时不时睡不好的,不妨从生活细节入手,提升睡眠质量。敬医生建议,睡眠以外的卧床时间尽可能减少,白天要保证一定的活动量,如5000步以上的运动,几点睡、几点起,最好形成一定的规律,而且尽量不要经常打乱。

天热开车骑车易急躁和犯困

□记者 孙美星
通讯员 张基隆 郑瑜 郑轲

持续高温天气,在太阳下开车和骑车,人很容易急躁。最近一段时间,宁波各大医院里车祸的患者明显增多,不少车祸都和电瓶车有关。

鄞州人民医院急诊室近日在一周之内接诊了5起车祸患者,其中有4起车祸与电瓶车有关。这些车祸患者都比较年轻化,最小的仅16岁。

心急回家 小伙骑车摔成昏迷

来自安徽的16岁男孩乐乐(化名),原本是来宁波探亲度假,如今只能躺在病床上。不久前,乐乐骑着电瓶车去逛街,来到陌生的城市,一切对他来说都觉得新鲜。乐乐一路疾驰,但由于电瓶车速度太快,撞上马路上对向行驶而来的汽车,他当场被撞飞在地致昏迷不醒,生命垂危。

天气太热,骑着电瓶车在大太阳底下不好受。从重庆来宁波打工的20岁小伙子小李每次一下班,就急匆匆赶回出租房,只想着早点回家。小李说,那天白天下雨了,天气格外闷热,开电瓶车速度比以往快得多。谁知一不小心,撞到路边栏杆上,他连人带车摔倒在地,头部着地受伤,当场昏迷。

天热开车更容易疲劳

“每年的高温天气,都是车祸患者增多的时候。高温天人们外出活动增多,特别是晚上人们的活动更多。此外炎热天气下,人们不管是开车还是骑车都很容易疲劳,也容易急躁。”宁波二院急诊科副主任医师刘鹏做了一个统计,8月1-12日,仅因为车祸送到急诊抢救室的患者就有20位,这还不包括那些轻伤、没有生命危险的患者。

“驾驶机动车是一种需要耗费大量体力和脑力的劳动,由于高温天气,加上昼长夜短,睡眠不好或不足,更容易疲劳,造成车辆事故。”鄞州人民医院ICU主任安敏飞介绍,骑电瓶车的市民们车速比自行车快,又完全暴露在自然环境下,若骑车时稍有不慎,容易发生意外。

安医生提醒,不管是骑车还是开车,都要慢一些。骑电瓶车的市民们要保持安全距离行车,在遇转弯或前车超车时,要注意减速。夏季雨水多,行车途中遇上雨天时应减速慢行,不要突然转弯,如果积水较深,最好绕道而行。