

小曹娥

# 余慈高速主线沥青摊铺完工

## 预计年底全面建成，届时马渚到小曹娥开车只要10分钟

本报讯(记者 范洪 通讯员 邓雪 蔡亚绒) 宁波又一条高速——杭州湾跨海大桥杭甬高速连接线(余夫公路至小曹娥互通段)主线沥青摊铺工程全面完工了。昨天,记者在施工人员带领下走上这条高速,看到这里正在安装中央分隔带防眩板等交通设施,路面上的标线正在施划,部分崭新的高速指引标牌也已安装到位。

这条全长18公里的高速,设计行车时速100公里,起点位于余姚马渚镇大施巷东、余夫公路(S61)北侧,在此处,这条高速将与正在施工中的杭甬高速肖东互通至余夫公路段相接,再一路向北,高速利用兰曹大道中央分隔带全线铺设高架桥,穿越萧甬铁路、杭甬高铁线路,在北侧连接未来的杭甬高速复线小曹娥互通。

在这条双向四车道的高速沿途,设置了马渚、阳明、泗门3处互通立交收费站,方便沿途车辆就近上高速。

据宁波交工余慈高速路面一标项目部负责人陈东风介绍,连接线开通后可方便绍兴、杭州等方向车辆快速到达杭州湾跨海大桥,不必绕行到宁波绕城高速,再至杭州湾跨海大桥,距离可缩短约65公里,节约半小时的时间。而通过这条高速,从余姚马渚到小曹娥开车只要10分钟。

从更大范围来看,这条高速使目前

的杭甬高速及未来的杭甬复线高速相互沟通,这也就意味着,未来,从余姚城区及以西地区如果要上杭州湾跨海大桥,可以不必再通过慈溪绕行地面道路或绕行宁波绕城高速,而是可以直接通过这条高速,经杭甬高速复线向东上杭州湾跨海大桥,更加方便快捷。这也将有效缓解杭州湾跨海大桥南接线及杭甬高速的交通压力。

此外,这条高速也是浙江省“两纵两横十八连三绕三通道”高速公路网中杭州湾宁波通道的重要组成部分,是我市“二环十射四连四疏港”高速公路网中重要组成部分,也是余慈地区快速路网中“一环”的西环线。

同时,这条高速沿线通过马渚、阳明和泗门互通,实现与余姚北环西路、姚慈路、姚北大道等地方路网相衔接,这也将进一步完善宁波高速公路骨架路网和余慈中心城快速路网,从而更好地利用余慈地区现有雄厚的发展基础和优越的区位优势,构建宁波都市圈副中心,使其在宁波市新一轮发展中发挥出更大作用。

对于工程进度,施工人员告诉记者,在这里的路面沥青摊铺完成后,将进入伸缩缝、安全设施以及机电设备安装施工阶段。目前,房建、绿化等附属工程已陆续进场施工,计划在年底前全面建成。

# 宁波至万州航线明起开通

## 那里是重庆烤鱼和谭木匠梳子的故乡

本报讯(记者 范洪) 说到万州,可能对大伙来说略显陌生,但如果提到重庆烤鱼和谭木匠梳子等当地特色,相信不少人就熟悉了。万州是重庆的一个区,地处重庆东北部,三峡库区腹心,以“万川毕汇”“万商毕集”而得名,有1800多年历史,自古以来就是长江三峡文明大通道的重要节点,旅游、美食、特产和文化资源都比较丰富,而今后,宁波人到万州旅游和进行商务活动也更加方便了。昨天上午,市经合局相关负责人表示,宁波至万州直航航线将于明日起开通,这也是宁波机场第一次有了直飞万州的航班。

10月29日起,新开通的宁波至万州航线将由中国国际航空公司,采用波音738客机,每周一三五日执飞,其中CA4717航班中午11点55分从宁波起飞,下午3点整到达万州五桥机场,CA4518航班下午4点50分从万州起飞,晚上7点05分飞抵宁波。

一个是东海之滨的国际港城,一个是三峡库区的中心城市。有了直航航线后,两地的人员往来和交流更加方便了。那么宁波人到了万州可以玩些什么?万州区相关负责人向记者介绍,万州当地的旅游资源十分丰富,除了长江三峡,万州还有大瀑布、潭獐峡、西游洞等绚烂的自然风光,而在吃的方面,除了重庆烤鱼和万州凉面、杂酱面、格格(当地肉类和土豆一起蒸的一种特色小吃),还有网红汽水“北冰洋”的原料——万州古红桔,临走时再带上一把谭木匠梳子或三峡绣品回去馈赠亲朋好友,你一定会觉得不虚此行。

余慈高速

马渚

余姚

# “我为海丝代言”校园活动启动

## 全市300多名大中学生参赛

本报讯(通讯员 徐佳婧) “我在宁波,我为海丝代言。”昨天下午,来自全市21所大中学校的数百名学生汇聚在宁波工程学院阳明报告厅。全市“我为海丝代言”大型校园活动暨首场半决赛正式启动。

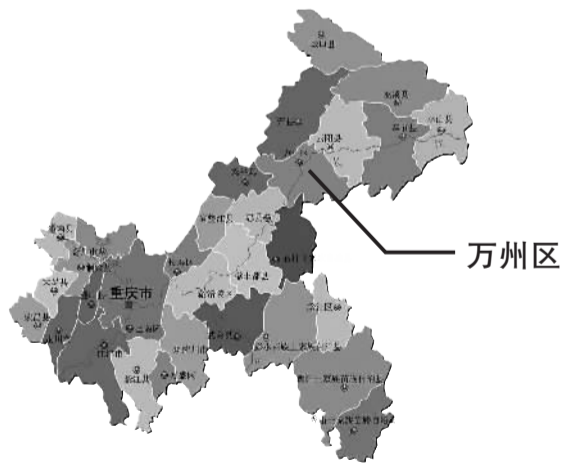
“我为海丝代言”活动由中共宁波市委宣传部、共青团宁波市委、宁波市教育局、宁波日报报业集团共同主办,现代金报承办。活动组委会介绍,宁波古港口是古丝绸之路的“活化石”,以“一带一路”“名城名都”为主题的“海丝”活动自今年6月启动以来,先后经历了“海丝—寻访”“海丝”彩色跑等活动,吸引了全市大中专院校师生和社会各界人士广泛参与。“我为海丝代言”校园活动,旨在让全市大中学校的学子主动了解和服务“一带一路”,成为新一代“丝路精神”的传承者和接力者,用青春的符号为宁波城市代言,向各界和海内外积极传播“名城名都”和宁波城市文化。

据介绍,“我为海丝代言”活动发起后,得到了

全市共21所高校、中学的积极响应,组委会收到学校推荐和自荐的有效报名表300余份,经过层层筛选,最终97人进入半决赛。在昨天的半决赛比赛现场,选手们通过海丝知识问答、个性才艺展示、“海丝代言人”一年履职计划答辩等几个环节,展示自己的风采。

宁波日报报业集团总编辑金波代表组委会寄语参赛选手,希望更多的年轻人能够主动了解“一带一路”,弘扬和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢的丝路精神,主动融入和服务国家“一带一路”战略,带着宁波走出去,让更多的人了解宁波、爱上宁波。

启动仪式上,宁波艺星医疗美容医院向活动组委会赠送了价值100万元的美丽公益基金。据了解,这笔费用将用于救助一些先天有缺陷的或是烧伤的患者,也将用于困难学生的救助。



# 治疗椎间盘突出的一——新疗法

椎间盘突出主要分为腰椎和颈椎间盘突出两部分,病理性质相同,是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体退行性改变的自然老化,外因主要是外力影响及长期不当的姿势造成椎间盘突出等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压,病变部位疼痛或神经放射痛、肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体瘫痪,大小便及性功能障碍、神经血管系统损害等,是许多中老年疾病的罪魁祸首,如得不到及时有效的治疗,将严重威胁到患者的健康状况和生活

质量。严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫,甚至危及病人生命。

新式微创技术是椎间盘突出的一种新式疗法。椎间孔镜及射频技术在CT或C臂的直视监护下,直接将椎间盘突出部分的轻松摘除或溶解,对脊柱稳定性无影响,术后次日可下地活动。同时对于部分椎管狭窄、椎间孔狭窄、钙化等骨性病变更可同时处理,不伤及神经和血管。其特点是创口小、时间短、风险少、恢复快、费用低。

文小周

**宁波海曙友好医院**  
健康热线:87255555  
医疗结构第一名称:宁波海曙友好医院  
(浙04)医广[2017]第10-11-0766号  
地址:宁波市海曙区环城西路南段480号  
(农工商超市北南雅新村对面)  
诊疗项目:外科

阳光消费百城行动赵之心领衔“健走生活百岁人生”大型公益活动开始啦!

## 398元秋季足力健热能鞋 免费领!

首创“7大按摩环,46个按摩触点”3D鞋垫  
秋季足力健热能鞋:走路就像做“按摩”

秋季足力健热能鞋:走路就像做“按摩”足力健秋季热能鞋,是由孝夕阳联合国内多位知名制鞋及养生专家,依据老人脚型特点,采用“五维一体”的老人鞋设计标准,最新推出的一款走路就像做“按摩”的鞋。老人穿上秋季足力健热能鞋,在走路的同时就感觉像在“按摩”,“3D鞋垫”走路刺激脚底穴位,让老年人愿意出门、多走路、爱运动!

领秋季足力健热能鞋的老年朋友请注意!  
报名成为会员,立即免费领取!

- 每位报名参加“健走生活、百岁人生”的老年朋友,即可成为“阳光消费、百城行动”宣传大使会员,免费领取足力健秋季热能鞋!
- 每人限领1双足力健秋季热能鞋,仅限本人前来领取,不能帮领、代领。
- 所有领取人员先打电话报名,然后到指定地点进行申领登记姓名、鞋码大小,待鞋到达后统一时间、地点、分批发放。

- 所有人员必须是60岁以上退休人员
- 所有申领人员需携带身份证和退休证办理
- 本次活动限额200名,送完为止,请勿重复报名
- 凡是报名登记的会员可免费获得彩色颈项多普勒检测一次。

报名热线:0574-87025036、87025329、87025319