



扫码下载 甬上APP

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日16版
第9272期

2020年10月10日 星期六
庚子年八月廿四

新闻热线
87777777

今天 多云 16℃-25℃
明天 多云 15℃-26℃

李惠利医院 地下通道 本月开建

全长214米,2022年建成
可缓解兴宁路与
彩虹南路交叉口交通拥堵



工程效果图



工程方位图

记者昨天从市住建局获悉,李惠利医院地下通道工程建筑工程施工许可证已于近日获批,计划本月开工建设。

该工程位于鄞州区兴宁路与彩虹南路交叉口,采用过街地下通道形式连接李惠利医院、泛迪中心商业广场和新蓬莱大酒店。工程全长约214米,其中,东西向通道长约124米,南北向通道长约90米。

该地下通道建成后,能够有效缓解兴宁路与彩虹南路交叉口行人通行压力,提升该路段交通通行效率,提高市民出行品质。

目前,各参建单位人员均已到位,正抓紧做好开工各项准备工作。根据项目整体计划,将于2022年建成。

记者 周科娜 通讯员 张彩娜



你感觉到秋燥了吗 听听医生怎么说

近几日,甬城天气以晴好居多,秋燥愈发明显。宁波市中医院肿瘤科副主任中医师凌仕良表示,近期门诊中,每天总会遇到一些因秋燥导致身体不适的患者。对此,他给出一些建议:

秋季起居早卧早起

一般来说,晚上9点至10点就寝、早晨6点至7点起床最为适宜。

注意开窗通风,保持室内空气流通;夜间睡觉不宜蒙头,要养成露头而睡的习惯。

运动养生不宜过度

金秋时节,天高气爽,是锻炼的好时期,但运动量不宜太大,要注意避免大汗淋漓的运动项目。中医主张秋季锻炼以“静功”为主,如散步、爬山、骑车、健美操、太极拳等中等运动量的项目。

通过食疗缓解秋燥

秋季空气比较干燥,肺主呼吸,因此,秋燥最易伤肺,秋日饮食需避免辛辣,宜吃清热生津、养阴润肺的食物,如各种秋季水果、石斛、西洋参、百合、枸杞、麦冬等。凌仕良还介绍了几个缓解秋燥的食疗方子:

枸杞银耳汤:枸杞子、银耳适量,可加入少量冰糖,银耳煮熟烂后即可食用。

石斛炖梨:石斛、梨子适量,可加入少量冰糖,煮熟即可。

百合莲子粥:百合、莲子适量,加入粳米一起煮粥,可每日食用。

西洋参菊花茶:西洋参、菊花茶适量泡水,日常饮用。

记者 徐益霞
通讯员 陈君艳



广告

宁波银行 私人银行
BANK OF NINGBO PRIVATE BANKING

汇通天下 洞见未来

责编 叶楼世宇
审读 刘云祥
美编制图 严勇杰