

又一条高架快速路建成！

世纪大道快速路(东明路-永乐路)今天通车



快速路航拍图，图中立交为世纪大道-北外环互通立交。 通讯员供图

本报讯(记者 周科娜 通讯员 张彩娜 俞颖)市住建局昨天发布消息,世纪大道快速路(东明路-永乐路)工程已完工,于今天上午通车。

世纪大道快速路(东明路-永乐路)工程,是世纪大道快速路重要组成部分。这段快速路南起江北区规划东明路以南、北至镇海区永乐路北,全长约4.2公里,采用“主线高架+地面辅道”的建设形式。自南向北,这段快速路依次与东明路(规划)、兴甬路、聚兴路、329国道、庄市大道、逸夫路、北外环、永茂路、永和路、永乐路、永平路相交。

全线设置世纪大道-北外环互通立交1座,上下匝道2对——分别位于东明路、永平路。项目经过不到两年的建设,地面

主车道与高架主线同步建成。

住建部门表示,该项目的建成,打通了世纪大道-北外环互通立交快速路节点,实现了现状道路与快速路网的高效衔接,将加强江北区、镇海新城、北高教园区、科创大走廊、新材料科技城、宁波植物园之间的联系沟通,改善区域之间交通出行,同时也强化了与宁波绕城高速之间的沟通,为“甬舟一体化”推进提供助力,对充分发挥快速路网效益,加强中心城区集聚辐射功能,缓解镇海新城、新材料科技城的交通压力有着重要作用。

这段快速路通车后,所在路段交通组织有如下调整:高架道路(亿家居建材陶瓷城-永平路),全天候禁止行人、非机动车、摩托车和所有货车(含享受

通行优惠政策的新能源货车、已备案登记的皮卡车)通行;高架主线限速80公里/小时,平行匝道限速50公里/小时,互通(转向)匝道限速40公里/小时;高架匝道实施信号灯控制,请按照交通信号灯通行。

地面道路维持现状的禁货交通管制措施不变;地面道路两侧辅道和人行道尚在施工,限速50公里/小时。

宁波中心城区世纪大道南起绕城高速姜山北互通,北至沙河互通,规划为城市快速路,快速化改造分成四段:绕城高速姜山北互通-东苑立交;东苑立交-百丈东路;百丈东路-永乐路(此次通车的即是其中一段);永乐路-沙河互通。其中东苑立交-百丈东路段已建成,通过百丈东路上下匝道与现状世纪大道连接。绕城高速姜山北互通-东苑立交段暨世纪大道快速路南延工程,按规划与甬台温高速公路共通道。住建部门表示,工程涉及国土空间规划调整、甬台温高速公路改建等事宜,目前正在抓紧规划建设方案协调。下步将结合相关工作推进情况,适时启动建设。

百丈东路-东明路段(含跨甬江通道节点)和永乐路-沙河互通段,即此次通车的这段快速路进一步往南、往北延伸,需要结合片区交通组织和后续要素保障情况,按照轻重缓急原则,适时推进建设。

“翰墨千秋——周节之先生书法篆刻艺术作品展”开幕

本报讯(记者 顾嘉懿 文/摄)昨天上午,“翰墨千秋——周节之先生书法篆刻艺术作品展”在月湖蒋宅内的宁波印社开幕。

周节之(1920-2008)出身艺术世家,为甬上翰墨林印社第三代传人。他自幼便显露出书法篆刻艺术天赋,勤奋研读金石,耕耘篆刻,博采众长,对秦诏版、金文、残纸、砖铭、墓志等浸淫至深。早年受业于葛夷谷、沙孟海先生门下,曾参加浙江省龙渊印社、上海中国金石篆刻研究社,生前为中国书法家协会会员、西泠印社社员、浙江省书协篆刻创作委员会顾问。

他的创作在继承中求发展,在发展中谋创新,形成了质朴厚重、刚劲沉雄的独特艺术风格,为一代宗师沙孟海先生青睐,也得到业内同仁的称赞和敬佩。

为感恩缅怀周节之先生为宁波书法篆刻发展所作的贡献,经过近半年的准备,在先生家人和各位同道藏家的大力支持下,“翰墨千秋——周节之先生书法篆刻艺术作品展”在宁波印社开幕。



展览现场。



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

桃子、西瓜不能一起吃? 柠檬水不能白天喝? 一起来了解真相

网传桃子和西瓜不能一起吃,会中毒致命? 黄瓜、西红柿不能一起吃,会破坏维生素C? 柠檬水不能白天喝,皮肤会变黑? 这些说法究竟是真是假? 今天一起来了解真相。

桃子和西瓜不能一起吃?

坊间有传言说,桃子不能和西瓜一起吃,会中毒。

从营养成分看,桃子含丰富的维生素和矿物质,尤其是钾元素等矿物质和一定量的果胶,对减重和高血压等心脑血管疾病大有益处。西瓜含水量较高,是补水“利器”,番茄红素和维生素C含量也很高。从营养成分角度分析,并没有发现一起吃会中毒的理由。

至于相克,在营养学和食品安全理论中,并没有“食物相克”之说。

食物与药物的相互作用是客观存在的,药物与药物之间的相互作用也是有的,但现实生活中,并没有看到真正由于食物相克导致的中毒案例及相关报道。

中国营养学会曾委托100名健康人进行所谓“相克”食物试食试验,包括猪肉+百合、鸡肉+芝麻、牛肉+土豆、土豆+西红柿、韭菜+菠菜等,连续观察一周,也均未发现任何异常反应。

所以,桃子和西瓜不能一起吃的说

法并没有科学依据,会中毒致命的说法更不可信。

黄瓜、西红柿不能一起吃?

网上有种说法是黄瓜含有维生素C分解酶,西红柿含有维生素C,一起食用会破坏西红柿的维生素C。

其实,这仅仅是理论上的逻辑推理,而实际并非如此。确实有研究显示黄瓜含有一些维生素C分解酶,但其含量很少,达不到分解维生素C。日常生活中,维生素C受破坏最主要的方式是加热损失和空气氧化破坏。

柠檬水不能白天喝,会变黑?

坊间传言:柠檬是光敏食物,容易吸收光,柠檬水白天喝会皮肤变黑。

首先,柠檬本身确是一种光敏食物,因为柠檬中含有的柠檬烯、香豆素类对光源十分敏感,接触到光源会发生作用,导致变黑。但柠檬含有的柠檬烯、香豆素等感光物质极其微量,人们放那几片柠檬的柠檬水中的柠檬烯等含量极低;

其二,柠檬烯、香豆素属于脂溶性物质,几乎不溶于水,主要存在于柠檬精油中,柠檬水几乎泡不出来;

再者,即使能摄入体内,还需要足够的日光暴晒才有可能使皮肤变黑。

所以,柠檬水不能白天喝没有任何科学依据。

水果饭前还是饭后吃?

关于水果,业内也有一些“金、银、铜、铅”的说法,早上吃的水果是“金”、中午吃的是“银”、下午吃的是“铜”、晚上吃的是“铅”。

从营养搭配的角度来说,水果越早吃越好。经过晚上较长时间的未进食,早上摄入一些水果获取维生素和矿物质是一个很好的补充方式。

一般水果除含维生素和矿物质外,也含有一定的膳食纤维,不易消化,如果在晚上摄入,加上夜间睡觉时胃肠动力下降,可能会对胃肠健康产生不利。

当然这也不是绝对的,一天中任何时候适当摄入一些水果类食物都是有益健康的。

如果有减重需求者,胃肠功能正常,

可以考虑饭前吃水果,这样可以增加饱腹感,进而可减少正餐的食物摄入。

如果胃肠功能较差,慢性胃炎、胃十二指肠溃疡者,则建议饭后吃水果为佳,这样可以减少水果所含的膳食纤维等对胃肠粘膜的直接刺激作用。

夏季吃水果应注意这些

(1)水果应吃整果,不能只喝果汁,果汁除了膳食纤维,营养价值大打折扣外,还含有较多的果胶和糖分,摄入过多可能诱发痛风和对血糖控制不利;

(2)胃肠功能差者尽量不吃温度太低的水果,比如冷冻的荔枝等,以免引起胃肠道症状;

(3)夏天温度高,细菌容易滋生,切好的水果如果保存不当,容易引起食物中毒。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码

本文专家:王文祥,医学博士、福建医科大学副教授、营养与食品专业博士生导师