

北欧三文鱼将乘飞机来甬

宁波开通首条欧洲“第五航权”洲际航线

5月9日凌晨2:22,从冰岛雷克雅未克起飞的CC613全货机航班,搭载78吨仪器仪表、备品备件、服装等货物,在比利时列日中转后,抵达宁波栎社国际机场。这条“宁波=列日=雷克雅未克”的货运航线,是宁波机场开通的首条连通欧洲的“第五航权”洲际货运航线。



CC613航班抵达宁波机场。

该航线由冰岛亚特兰大航空执飞,班期为每周二、四、六。入境航班将载运西欧、东欧地区的普货,待冰岛禁渔期结束后还将载运三文鱼等生鲜进港;出境航班将载运宁波、杭州、金华义乌、嘉兴等地的新能源汽车零部件、电商包裹、小商品、备品备件等。

据测算,此航线开通后,宁波机场单日出口跨境电商货量较今年一季度相比,预计增长2倍,将能更好满足双边物流需求,并进一步提升宁波货运航线网络覆盖面、通达性和辐射范围,全年预计可为宁波机场带来近1万吨货量。

近年来,欧洲凭借先进的电商基础设施和完善的电子商务环境,逐渐成为世界第三大电商市场,是中国电商对外出口的重要地区。宁波凭借制造业丰富、外贸营商环境良好等优势,进口业务量连续多年位居全国第一,已跻身全国跨境电商“第一阵营”。

比利时列日地处欧洲中心,毗邻荷法德三国,是比利时最大的货运枢纽,也是进入欧洲消费市场的重要门户。

该航线通过第五航权有效连接了中国、比利时、冰岛三国之间的货运市场,为深化经贸合作提

供了更广阔的平台。

第五航权,又称第三国运输权,即市场准入授权国允许承运人的定期国际航班在授权国上下来自第三国的客、货,或从授权国装载客、货飞往第三国,也被业界誉为“最丰富、最具有经济实质意义”的航权。这条航线的开通意味着,允许国外航司可以在宁波机场经停、装卸货物并运往第三国,将为宁波机场带来大量国际中转货量,提高宁波货运集散能力,加速宁波国际货运航线网络构建和全球货运市场拓展。

记者 范洪 张燕
通讯员 孙家怡 黄佳慧

吹响跨境贸易 便利化改革“冲锋号” 宁波这项指标全国第一

记者从昨日召开的2023年度全市深化跨境贸易便利化改革部署会上获悉,2022年12月,宁波口岸出口整体通关时间排名首次跃居全国沿海主要口岸第一,进口继续保持第二,进出口通关时间压缩幅度均位列全国榜首。

背靠世界第一大港的宁波,在长三角地区乃至全国开放型经济中扮演着重要角色。优化宁波口岸营商环境,不仅能让中国外贸企业体验“无感通关”的便利,还为连接国际国内两个市场、融入“一带一路”贡献“宁波经验”。

据介绍,宁波将聚焦建设“世界一流口岸”、服务“世界一流强港”的工作目标,围绕四大方面出台了29条实实在在的便利化举措。

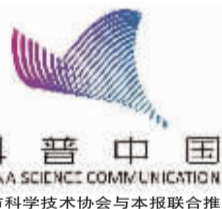
一是强化改革创新,推进实施“主动披露”制度和容错机制、提升高级认证企业(AEO)获得感、持续开展“船边直提”“抵港直装”作业、试点水水中转“离港确认”模式等行之有效的改革创新举措,不断优化通关服务保障。

二是强化数字赋能,以深化“甬e通”“单一窗口”和“四港”联动智慧物流云等平台建设为抓手,推进通关物流信息共享,持续提升口岸智慧水平。

三是强化便企服务,提供通关“绿色通道”,优化海事政务服务,允许国际航行船舶临时改港,完善跨境贸易信息公开机制,加强进出口环节收费监督,提升出口退(免)税便利度,努力提升企业获得感。

四是强化腹地合作,推动口岸与腹地联动发展,拓展口岸服务向腹地延伸,提升口岸辐射带动力。

记者 严瑾 通讯员 马美兰



科普与健康

咽喉炎,到底是怎么回事?

教你几招缓解嗓子疼

什么是咽喉炎?嗓子疼,如何缓解?什么情况一定要就医?咽与喉其实是两个部位,喉位于咽的前下方,它俩距离较近,发炎的时候经常一起出现。今天来科普一下。



什么是咽喉炎?

咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病,指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。

70%~80%的咽喉炎由病毒引起,比如流感、EB病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。

除了病毒,咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激,或过敏性鼻炎或鼻窦炎、胃食管反流病等引发。

无论病因如何,大多数咽喉炎患者发病初期都以咽干、咽痒、咽部灼热为主要表现。当炎症侵及喉部,则出现咳嗽和声音嘶哑、发声费力,甚至失声的表现,继有咽喉疼痛等症状,且吞咽时加剧。

此外,咽痛还常伴有颈部疼痛或肿胀,以及发热、头痛、乏力等不适。

整体来说,急性咽喉炎一般全身症状较轻,以局部症状为主,多数可在7天~10天内自愈,只要多休息,多喝水,注意保护嗓子,比如不吃质地粗糙或辣的食物就行。

这几个方法

可有效缓解嗓子疼

很多咽喉炎的患者,嗓子疼得比较严重,咽口水都疼得受不了,有没有什么方法能缓解呢?

口服止痛药 口服止痛药对减轻成人急性咽喉炎的疼痛非常有效,其中对乙酰氨基酚和布洛芬最常使用。

药物通常在1小时~2小时内起效,除缓解咽痛症状,还可缓解咽痛可能伴随的症状,如发热或头痛。

不过,在用药止痛的时候,一定要注意几点:

●一定要按说明书推荐的用量进行服用。即使有多个症状,也不要自行加量,尤其是小朋友用药的时候;

●避免跟其他感冒药一起服用,尤其是复方感冒药。很多复方感冒药中也含有对乙酰氨基酚或布洛芬,混用很容易导致药物过量;

●对于肾功能障碍或肝功能障碍等人群,要在医生指导下使用。

吃点冰的东西 冰块、冷冻冰棒、冰

淇淋、冷冻酸奶等非常冷的食物具有麻木作用,可暂时减轻或缓解吞咽疼痛。

尽量选择吃温热的东西 与刺激性食物与常温液体相比,嗓子疼的人更容易耐受温热的液体和食物,比如温水、茶、鸡汤、粥等。注意,是温热,不是烫,过烫的食物或液体可能烫伤我们的咽喉,加剧疼痛。

吃点润嗓子的食物 蜂蜜、硬糖在一定程度上也可缓解嗓子疼,尤其是含有薄荷成分的润喉糖。

多喝水 美国疾控中心(CDC)和英国国民保健署(NHS)等机构都建议嗓子疼的患者多喝水,多喝水有益于疾病的恢复。选择常温水、冷水、温水都可以,只要避免过烫即可。

改善空气湿度,避免空气污染 空气太干、空气污染会加剧嗓子疼,可以通过加湿器改善环境湿度,有助于缓解嗓子疼症状。

要注意的是,使用加湿器时,尽量选择纯净水或煮开放凉的水,或选择有除菌功能的加湿器。每次使用加湿器后,按照说明书做好清洁。

还要注意远离二手烟,避免暴露于

烟草烟雾中,防止烟雾刺激加重咽痛。

重度咽喉炎,可危及生命 这几种情况,一定要及时就医

重度咽喉炎比较罕见,但其有气道梗阻风险,严重可危及生命。因此学会识别危险信号,及时就医,非常重要。

当出现以下6种情况时,意味着引起嗓子疼的疾病可能存在一些风险,需要及时就医:

看体温 持续高热难退或者反复发热超过3天。

看病程 嗓子疼超过7天且没有任何改善。

看呼吸 呼吸窘迫,比如呼吸过速、呼吸困难等。

看症状 嗓子肿胀,出现流口水或唾液汇聚的情况,颈部疼痛或肿胀,脖子动不了,张不开嘴等。

听声音 声音嘶哑,发音含糊不清,像口含“热土豆”,或出现喘鸣声。

看精神状态 出现精神萎靡,血氧指标低于93等。

记者 乐晓立 通讯员 王元卓 洪阳

本文专家:李侗曾 北京佑安医院呼吸与感染性疾病科 主任医师

本文审核:潘春晨 中国科学技术大学附属第一医院 耳鼻咽喉头颈外科 副主任医师 庞宇峰 上海市第五人民医院耳鼻喉五官科 副主任医师