

深挖58.13米

这里为何要建国内最深盾构工作井?



施工现场

1月23日上午10点,随着最后一模混凝土浇筑完成,由中铁十四局集团承建的甬舟铁路金塘海底隧道宁波侧盾构工作井宣告建成,为世界最长海底高铁隧道盾构机始发穿海奠定了基础。

甬舟铁路金塘海底隧道西起宁波市北仑区,东至舟山市金塘镇,全长16.18公里,其中盾构段长11.21公里,是目前世界上长度最长、地质条件最复杂、建设难度最大的海底隧道。

盾构工作井是盾构隧道工程中的重要设施之一,既是后续盾构机零部件进场组装的吊装通道,又是盾构机掘进施工期的物料运输通道。

本次建成的宁波侧盾构工作井长22.6米,宽21.1米,深58.13米,由地下9层结构组成,相当于地下挖出一个20层楼的大坑,是目前国内最深的超大直径盾构工作井。

之所以要开挖这么深这么大的工作井,是因为要放入一台14.57米超大直径盾构机,这样的超大直径盾构机在舟山还有一台。2台盾构机下井后,就开始向深海方向掘进,最终以不超过20毫米的

误差在海底实现精准对接,金塘海底隧道就得以全线贯通。

据了解,这也是国内超大直径盾构建设史上首次采用两刀盘接触、洞内原位拆解创新工法施工的隧道。

盾构工作井建成,意味着隧道向深海掘进的阶段正式拉开序幕。中铁十四局项目负责人胡浩介绍,待开春后,超大海底高铁隧道盾构机将从湖南长沙运抵宁波,正式开启海底隧道掘进工作。

甬舟铁路西起宁波东站,经宁波市鄞州区、北仑区,舟山市金塘岛、册子岛及舟山本岛,东至定海区白泉镇,线路全长约77公里,设计时速250公里。通车后,从宁波坐高铁到舟山,预计只要26分钟,从杭州到舟山,也只要1个多小时。

相关负责人表示,甬舟铁路是构建浙江省“1小时交通圈”,形成大陆与舟山岛间便捷联系的客运通道。项目建成后,将填补浙江省最后一个设区市不通铁路的空白,对于完善铁路网布局,推动沿线旅游业发展,实现宁波舟山一体化、同城化发展具有重要意义。

记者 范洪 通讯员 王斯佳 李登辉

拒绝违规学科类培训!

市教育局发布寒假最新提醒

寒假即将来临,为了让孩子们度过一个快乐而有意义的假期,宁波市教育局发布寒假最新提醒!

记者圈出了其中的高频词:拒绝违规学科培训,理性选择,合理维权。

具体如下:

寒假即将来临,为切实减轻中小学生学习校外培训负担,维护您和孩子的合法权益,保障您的孩子度过一个愉快充实、温馨祥和的假期,市教育局温馨提示:

一、树立科学教育理念 建议家长朋友遵循青少年成长规律和学业发展规律,理性看待、审慎选择校外培训,规划好孩子的未来发展,不盲目跟风报班。寒假期间请家长合理安排孩子的学习和休息时间,让孩子多亲近自然、多参与社会课堂、多走进图书馆、力所能及做些家务,促进孩子德智体美劳全面发展。如发现学科类、文化艺术类、体育类、科技类培训机构存在违法违规行为,可向属地教育、文广旅游、体育、科技部门投诉举报。

二、拒绝违规学科类培训 根据《未成年人保护法》和“双减”政策,寒假任何开展语文、数学、外语(英语、日语、俄语)、历史、地理、物理、化学、生物、道德与法治等学科类培训的行为均为违法违规,请家长朋友自觉抵制。

三、理性选择非学科类校外培训 寒假在为孩子选择文化艺术、

体育、科技等非学科类校外培训机构时,家长朋友要保持理性和谨慎,做到“三看”:

一看培训机构的办学资质,培训机构是否在显著位置公示《审核意见书》《营业执照》或《民办非企业法人登记证》、收费项目与标准、培训合同等,不要选择资质不全的培训机构。

二看培训机构的教师资质,培训机构是否公示培训教师的教师资格证或教练证等资格证书。

三看培训机构安全管理情况,培训机构是否制定安全管理制度、应急预案、消防备案及张贴消防疏散示意图,消防设施是否齐全,消防通道是否畅通等。

四、维护自身合法权益 参加非学科类培训之前,要主动与培训机构签订由教育部办公厅和市场监管总局办公厅联合印发的《中小学生校外培训服务合同(示范文本)》(2021修订版),仔细阅读培训内容、收费退费条款,明确双方权利义务。要抵制“充值赠送”等促销诱惑,不要一次性缴纳超过三个月或60课时的费用,且不超过5000元。请通过“校外培训家长端”APP选购课程、在线缴费,培训费务必缴到机构与银行签订的预收费资金监管账户上,并索要正规发票,妥善保管,避免退费纠纷和“卷钱跑路”风险。 记者 林桦

20多岁小伙总是纸巾不离手,无法正常社交 这位中医专家让他走出阴霾

我们身边总有这样一类人,动不动就过敏,经常皮肤发红发痒、鼻塞流涕、咳嗽、气喘……最烦人的是,这些症状反反复复发作,严重影响了生活质量。对于这些棘手的过敏问题,很多人会想到中医调理。有些患者甚至会到杭州、上海、北京等地求医。而现在,他们可以不用再承受异地奔波之苦,因为在宁波“家门口”就能得到北京中医专家的诊治。

倪诚教授现任北京中医药大学中医体质与生殖医学研究中心主任,国家中医药管理局王琦国医大师传承工作室主任,他擅长运用中医辨体—辨病—辨证相结合诊治过敏性疾病、男科疾病、代谢性疾病、肾病等。接下来,倪诚教授将于2月开始,在每个月第一周的周五上午到镇海区人民医院坐诊,为宁波本地患者辨清体质、解除困扰。



倪诚教授在门诊中。

提到过敏性疾病,倪诚教授分享了两个让他印象深刻的病例。

“我碰到过一个过敏性鼻炎很严重的小伙子,20来岁,到我诊室时随身带着一大盒纸巾,说话间鼻涕就流下来了。”倪诚第一次看到患者时也吃了一惊。过敏性鼻炎的四大症状痒痒、流鼻涕、打喷嚏、鼻子堵塞,这位小伙子全占了。因为这个毛病,他不得不随身带着纸巾走,每天过得痛苦不堪,极其狼狈,别说交女朋友了,和人正常社交都成问题。

倪诚教授还遇到过一个“番茄鸡蛋面”过敏患者。“患者40多岁,是土生土长的北方人,骨子里可以说‘嗜面如命’,但偏偏他患有过敏性荨麻疹,对西红柿鸡蛋面过敏,因此每次看到面馆都避着走。”

针对这一类过敏性疾病,倪诚教授说应从内因与外因两个方面来认识。从内因方

面来讲,中医体质学说认为中国人体质类型可以分为9种:健康状态的平和体质;气虚、阳虚和阴虚3种虚性体质;痰湿、湿热、血瘀、气郁4种实性体质,以及特禀体质。特禀体质的人容易患过敏性疾病,特别是过敏性鼻炎。从外因来讲,雾霾、气温不稳定、花粉、尘土、霉菌、宠物毛发等均可以成为过敏源。

区别于西医的“检查、对抗、避免”三部曲,中医防治过敏不仅仅盯着过敏原,还盯着过敏人进行体质改造,调好过敏体质后人体对多种过敏原的耐受提高,让过敏等级降为零,从根本上杜绝一系列过敏性疾病的发生。根据“急则治其标,缓则治其本”的原则,倪诚教授根据他们的体质为他们量身打造了一系列抗过敏性疾病的中医药方法。一个服用了不到2个疗程,一个调理了3个月,两名患者的生活重新走上了正轨。

●倪诚简介

临床医学博士、方剂学博士、教授、主任医师、博士生导师。现任北京中医药大学中医体质与生殖医学研究中心主任、国家中医药管理局王琦国医大师传承工作室主、北京中医药薪火传承“新3+3”工程王琦“三名”传承工作室主任、王琦传人(倪诚)传承工作站主任。兼任美国加州中医药大学客座教授、世界中医药学会联合会体质研究专业委员会副会长、国家卫健委合理用药专家委员会专家、中华中医药学会中医体质分会秘书长、国家卫健委规划教材《中医体质养生学》主编,央视十套

《健康之路》、北京卫视《我是大医生》《养生堂》特约专家。

从事中医临床工作近40年,擅长运用中医辨体—辨病—辨证相结合诊治过敏性疾病、男科疾病、代谢性疾病、肾病等。主要开展体病相关与慢性病防治研究、中医体质干预与评价研究,主持国家级科研课题4项、省部级科研课题2项,获省部级科学技术一等奖3项、二等奖4项,出版100万字个人专著《新编方剂学》,主编著作9部,参编著作23部,已公开发表学术论文百余篇。

记者 庞锦燕