遮风、挡雨，可歇、可观
宁波新添36条“七彩惠民路”



①


②

图①江北区中心幼儿园“最美上学路”。 图②鄞州区横溪镇中心小学“最美上学路”。 （通讯员供图）

本报讯（记者**王嘉彬** 通讯员**应健 徐婧翔**）“推着轮椅走连廊去医院，心里踏实多了。”轨道交通城隍庙站A口，一条全新的风雨长廊直通宁波大学附属第一医院安检处，坐地铁前来就医的市民，可以不用担心风吹雨淋轻松进医院了。

记者昨天从市市政设施中心获悉，像这样的“七彩惠民路”今年一共建设36条，比原计划的30条多了6条。目前所有项目已建设完成。

今年的“七彩惠民路”项目推进中，宁波各级市政部门紧扣市民实际需求优化举措。针对市民反映的海曙中心小学门口早晚高峰拥堵、学生上下学不便等问题，相关部门经实地调研，增建了一条地上地下联动的“最美上学路”：一方面，由海曙市政设施养护中心在海曙中心小学校门口增建风雨连廊，缓解上下学时段府桥街校门口家长集中接送造成的拥堵；另一方面，由市市政设施中心对法院巷地道进行美化提升，将单纯的人行通道改造为可观、可赏、可学的微型文化长廊，引导学生经地道至范宅门口上下车，分流接送人群，减轻周边交通压力。

“项目清单源于群众反映集中的出行痛点。对点位条件成熟、改造方案务实可行的，及时按规范程序增补实施，做到成熟一个、实施一个。”市市政设施中心相关负责人说。

同时，36条惠民路建设始终坚持一路一策、精准施策。

鄞州区市政设施保障中心联动社区与学校，打造“星星的孩子”专属上学路——通过搭配星星、太空、琴键童趣景观图与多巴胺色地面标识，精准服务特殊学生群体需求；江北市政养护中心将大庆南路周边街区作为有机整体规划，推动医院、地铁站、写字楼、商超等分散空间“串珠成链”，打造“七彩惠民路”集约型街区，让单一人行道变为串联多元民生需求的活力带。

市市政部门表示，明年宁波将继续推进“七彩惠民路”建设，计划新建30条，持续向学校、医院、菜市场等重点区域扩面提质，补齐无障碍设施缺乏的短板。同时，推动人行道改造与城市有机更新、老旧小区改造、完整社区建设深度融合，让一条条惠民路串珠成链、连片成景。

11月10日、11月11日每日22时至次日6时
杭州湾跨海大桥双向封闭
注意提前规划绕行线路

本报讯（记者**金鹭** 通讯员**冯微红**）记者昨天从宁波市杭州湾大桥管理有限公司获悉，11月10日、11月11日每日22时至次日6时，G15沈海高速杭州湾跨海大桥将实行双向断流。

“这次封桥，是要进行大桥主线路面、交通安全设施的升级改造施工。”工作人员说。

管制期间，高速路现场会安排人员开展车辆劝返：从前湾新区收费站准备往上海方向、前湾新区北收费站准备往宁波方向开的车辆，会在收费站外广场被劝返。

那么该如何绕行？

往上海方向：G9221杭绍甬高速前湾新区西枢纽过来的车辆，改从前湾新区收费站下高速，走杭州湾大道地面道路，再从前湾新区北收费站重新上高速。

往宁波方向：G15沈海高速大桥段往宁波的车辆，走前湾新区北枢纽转S46十一塘高速，经前湾新区北收费站、杭州湾大道，再到前湾新区收费站重新驶入高速。

工作人员提醒，请社会各界和广大群众提前规划出行线路，通过导航软件、沿线电子显示屏、门架情报板及收费站提示关注实时路况，合理安排出行时间，配合现场交通管理人员指挥，确保安全有序。

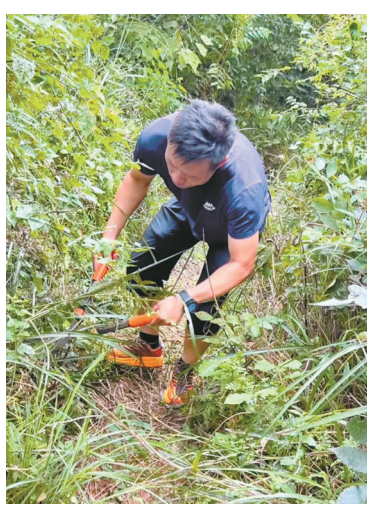


羽衣翩跹 万鸟赴甬

进入深秋，候鸟迁徙大幕徐徐拉开。鸻鹬掠水潜行，野鸭静浮滩面，反嘴鹬在浅滩翩跹起舞……一批又一批远道而来的“精灵”回归前湾湿地，绘就一幅生机盎然的生态画卷。

（徐能 虞昌胜 摄）

从清理杂草到立起15块标识牌
这个跑团把古道“跑”成了文明风景线



汪先超正在清理杂草。（张云霞 顾佳诚 摄）

记者 **顾佳诚** 通讯员 **张云霞**

最近，不少健身爱好者在余姚马渚镇渚山古道爬山时发现，沿线多了文明宣传牌和线路指示牌，既方便认路，也提醒大家爱护环境。这些标识牌出自当地健身队伍“沿山小跑营”之手，队员们自筹资金立牌、主动清理古道杂草，用实际行动为山野古道护绿。

“沿山小跑营”成立已有4年，目前有成员40多人，大多是沿山村村民。队员们平日热爱跑步、登山，渚山古道是他们常来的“训练场”。“沿山小跑营”负责人汪先超是沿山村的一名村干部，也是健身爱好者。他介绍，渚山古道路况较好，登上山顶能看到马渚镇风貌和牟山湖，是一条老少皆宜的登山线路。“秋天到了，山里风景变美，眼下来登山的人越来越多。”汪先超说。

9月中旬，10多名队员在爬山时发现，经过一个夏天，古道沿途杂草、藤蔓增多，影响登山体验。汪先超和队友商量后，带着砍刀和工具，一路走、一路清理。“一共清理了两天，山里蚊子多，一天下来腿上全是蚊子咬的包。”汪先超说，虽然辛苦，但看到古道恢复整洁，大家都觉得值。

清理完成后，想到国庆长假来爬山的人不会少，汪先超又有了新想法：古道沿途缺少指引，外地登山者容易走岔路；假日游客增多，也要提醒大家文明登山、爱护环境。“不妨立几块牌子，既能指路，也提醒大家爱护环境。”大家一合计，决定自筹资金制作15块文明宣传牌和线路指示牌，沿古道安放到位。

如今，从山脚到山顶，标识牌一路相伴：入口处是“山野无痕，爱护环境”的温馨提示，半山腰的牌子上写着“风自由，我亦自由”等轻松话语，接近山顶则立着“渚山之巅”打卡牌。牌子样式统一，与山林景致相融。“以前爬到半山腰，搞不清往哪边走，现在跟着牌子走就行。”喜爱在这条古道上登山的王大伯说。

“古道修整、标识牌立起来后，爬山的人更注意爱护环境了，沿途一直保持得比较干净。”汪先超说。

一块块小小的标识牌，串起的不仅是一条登山线路，更是一群年轻人对家乡山水的深情守护。

一辅导作业就“炸”？专家传授亲子“灭火术”

记 者 **沈莉萍**
通讯员 **宣佳含 陈 勇**

书桌前辅导作业，是不少家庭“火药桶爆炸”的诱因：催学习，遇顶嘴，火气说来就来，吼完又满心懊悔。亲子冲突一触即发时，是急着讲道理，还是先接住孩子的情绪？

近日，江北区中小学生成长指导中心举办家长沙龙，浙江省心理健康教育A证教师徐红露，针对这类普遍的家庭难题，围绕“先关系后教育”主题分享了一套实用的情绪调节与沟通方法。

徐红露表示，教育学首先是关系学。很多家庭矛盾的根源，是沟通顺序颠倒——先急于纠正问题、讲大道理，忽略了彼此的情绪感受。

徐红露建议让孩子多参与劳动、烹饪、家务、种植等活动，在与父母共同做事的过程中拉近彼此距离，也有利于孩子的心理健康。

明明懂道理，情绪上头时还是压不住火？徐红露用“野马效应”帮家长看懂情绪陷阱：蝙蝠吸食的血量很少，野马却因为暴怒狂奔最终死亡。生活中的小事就像那只蝙蝠，真正造成伤害的，往往不是事情本身，而是自己的情绪反应。

她借助掌中大脑模型进一步解释：手掌代表脑干，大拇指代表边缘系统，四指代表前额叶皮层。人情绪失控时相当于“翻盖”，即原本握紧的拳头松开了，理智脑和情绪脑的连接被切断。一旦家长和孩子双双“翻盖”，就如同两个情绪上头的孩子对峙，此时讲道理很难奏效。

针对一触即发的家庭争吵，徐红露分享情绪暂停三步法则：

S，停止行动，不说伤人的话、不做冲动动作；

T，深呼吸调节，可以握拳想象气球慢慢放气；

O，观察事实，先看清孩子在做什么，不急着下评判。

她特意提醒，观察不等同于评判：“你太懒了”是评判；“我看到他拿着手机”“他说话时眼眶红了”是观察。拿不准情况，就正面询问。

她还举了一个案例：妈妈看见女儿拿着手机，先入为主地认定孩子在抄作业，任凭女儿怎么解释都不愿倾听，孩子持续被否定、情绪激动，最后引发呼吸性碱中毒送医。

想要跳出对抗模式，核心是转换沟通方式，和孩子站在一起解决问题，而不是站在对立面互相指责。

徐红露建议家长少用“不许、必须、应该”这类带有命令语气的词语，换成具体的引导，比如不说“不许乱跑”，而说“慢慢走”；不说“不准乱碰”，而说“这个东西轻轻拿”，同时给孩子有限选择。

她推荐三明治沟通法：先给出积极反馈，卸下孩子的防备；再聚焦具体行为说事，不贴“懒”“不用功”这类标签；最后给予鼓励，问问孩子需要什么帮助，把解决问题的选择权交还给孩子。

徐红露还建议家长，用任务单和情绪ABC理论复盘家里最近一次争吵：写下事件本身、当时自己心里的想法、随之升起的情绪和做出的行为，再设想，如果重来一次，自己可以换什么样的表达。

“生活中很多事情没有失败，只有成长。父母也是零基础上岗，要和孩子一起成长。”她说。

萌娃“上岗”当交警



“叔叔、叔叔，记得戴好头盔哦！”昨天上午，在清河路与环城北路路口，几名身着反光背心的幼儿园萌娃化身“小小交警”，用软糯童声，向过往骑车人送上交通安全提醒。

本次活动由市公安局交管支队组织，交警带领这群特殊的“交通劝导员”走到路面一线，以童趣方式倡导文明骑行，为守规出行的市民点赞。（王晓峰 徐莹莹 徐赫 摄）

同网、同质、同服务
海曙加速推进最后一个乡镇水厂供水片区改造

本报讯（记者**戎美容** 通讯员**陈丽霞**）近日，随着最后一块智能远传水表完成建档、校准与联网首抄，海曙区海西三镇供水一体化改造项目首个示范小区——梅景苑小区完成供水设施整体改造，实现“工程竣工—户表确权—抄表到户”全链条闭环移交。

海西三镇供水一体化改造项目涉及章水镇、鄞江镇、龙观乡的3.5万户居民，是推进城乡供水“同网、同质、同服务”的重要民生工程。梅景苑地处三镇地理高点，最大高程落差超过100米，原有供水依赖多级分散加压，存在水压不稳、运维分割等问题。此次改造由毛家坪水厂统一供水，配置3座智能化泵房，建立协同调控模型，实现泵组自动启停、负荷动态分配。

工程完工后，抄表到户成为服务落地的关键环节。梅景苑原始水表安装无序、楼层归属混乱、管线路径不明、串户率较高，立户建档难。宁波水务环境集团海曙水务分公司组建户表攻坚专班，开展3轮全覆盖现场踏勘，5名技术人员坚持上门核查，逐户厘清产权关系、用水性质和管线归属，并建立相应的数字化档案。目前，271只智能远传水表已完成立户登记、赋码绑定、平台联网和首次远程抄读。

“以前交水费总要和楼上楼下‘猜着算’，现在手机一点，用量、单价、账单都清楚，漏水预警也能实时送达。”小区居民李阿姨说。

海西三镇是海曙区最后一个仍由乡镇水厂供水的成片区域。梅景苑改造项目的移交，为后续小区户表排查和立户移交提供了可复制样本。海西三镇供水一体化改造项目按小区分批推进，改造完成一个、规范移交一个，计划于2028年全面完工。