

# 下地铁3分钟就到家!

## 海曙首个轨道TOD保租房项目投用

昨日,海曙区首个轨道交通TOD保障性租赁住房项目——和美保寓兴宁桥西项目正式投用,为市核心区新增保租房房源307套。

当天上午,记者碰到不少市民现场看房,年轻人居多,也有年长些的来帮孩子看房。据了解,截至中午时分,该项目已接待前来看房的客户近百组,其中30余组客户已签约,本就较紧缺的二居室已接近租罄。

该项目地段和交通都可谓上佳——位于南苑饭店东侧,北面是仓基小区和中信银行大厦,南面是生活新境小区,不到10分钟车程内汇聚了天一阁·月湖景区和城隍庙、鼓楼、天一广场等多个成熟商圈,并且作为TOD项目,地下室与地铁4号线兴宁桥西站直连。

“后续地下通道开通后,下地铁大概3分钟就能进家门,也不用风吹日晒,这是最吸引我的地方!”前来现场看房的汤先生说,这样能省下不少通勤时间。

而张女士则对房间内活泼明快的装修风格和周到齐全的设施配备更感兴趣:“房间里冰箱、电磁炉、抽油烟机都有,有空心血来潮还能下个厨,犒劳一下自己!”

据项目负责人施佳荣介绍,该项目总共307套房源中,主力户型

一居室共293套,面积34平方米-60平方米,还有少量二居室户型,面积70平方米-80平方米。

所有房间都有独立卫生间和阳台、厨房,配备了床、沙发、衣柜等家具,以及空调、冰箱、洗衣机、电磁炉、抽油烟机等家电,基本可以拎包入住。

此外,项目还配置了书吧、共享厨房、生活服务点等专属配套空间,为入住的新市民、青年人搭建多样化的交流沟通平台。

“我们还将不断优化社区环境,通过‘好服务’打造充满温馨与归属感的居住空间,力争让每一位住户都能在这里找到家的感觉。”施佳荣说。

关于租房条件,需同时符合以下三条:

1. 年满十八周岁且具有完全民事行为能力;
2. 在海曙区无自有住房;
3. 在宁波全市范围内未享受其他方式住房保障。

有意向且符合条件的市民可到项目现场参观签约,或通过“轨道和美保寓”微信小程序提交租赁申请。

记者 徐露清 周科娜  
通讯员 甬轨君 张妙君



和美保寓。记者 周科娜 摄

## 元旦跨年 宁波地铁延时运营

2024年12月31日-2025年1月1日,宁波地铁执行特殊时刻表,延长运营服务时间,陪你迎新跨年。

2024年12月31日,1号线、2号线延长运营2小时;3号线、4号线、5号线延长运营1小时。

2025年1月1日,全线网1号线-5号线延长运营1小时。4号线停运区段公交接驳运营结束时间同步延长1小时。

具体为:2024年12月31日,1号线、2

号线延长运营2小时。其中1号线在21:00后采用大小交路运行,小交路区段为望春桥-东环南路。3号线、4号线、5号线延长运营1小时。

需要注意的是4号线停运区段的公交接驳运营结束时间同步延长1小时,慈城西公交接驳点末班车为22:20;庄桥火车站公交接驳点末班车为24:00。

记者 余若凡 尹幸芷

### 福彩开奖信息

3D第2024349期 1 0 8  
6+1第2024151期 7 8 0 8 5 8 鸡  
15选5第2024349期 04 05 07 08 14  
快乐8第2024349期  
02 03 06 22 26 27 28 32 33 35  
36 42 46 49 63 67 69 71 73 78

### 体彩开奖信息

大乐透第24151期  
05 12 17 19 35 10 11  
20选5第24349期  
02 04 05 14 20  
排列5第24349期 9 0 7 3 2  
(均以公证开奖结果为准)

## 严重便秘导致肠穿孔

### 医生:要积极干预

“医生,我已经好多天没拉了,怎么办?”像这样的问题,镇海区人民医院普外二科葛祖荫副主任医师经常听到。患者口中的“好多天没拉”,其实就是常见的一种顽疾——便秘。便秘问题虽然普遍,但患者往往不够重视,有些人甚至完全不加干预,以致酿成严重后果。不久前,50多岁的范阿姨(化名)就因此而吃到了血的教训。

### 近10天没排大便,导致肠穿孔

范阿姨出现便秘问题快20年了,一直没上医院看过,她觉得这是一个小毛病。“不就是大便在肚子里多攒几天嘛,最后总能拉出的。人难道还能被大便憋死?”抱着这样的想法,她选择了默默忍受便秘带来的烦恼。然而,就在今年,这样的“忍受”终于到了尽头——范阿姨因为便秘导致肠穿孔,不得不住院治疗。

原来,在这次肠穿孔发生之前,范阿姨已经有近10天没排大便,且已出现腹痛、腹胀等症状。为范阿姨治疗的葛祖荫团队通过相关检查,发现她的结肠里堆积了大量粪便,把肠子撑得又粗又实,并形成了穿孔。考虑到情况紧急,葛祖荫团队为她做了剖腹探查、结肠造口手术,目前恢复良好,等待再次手术回纳造口。

葛祖荫介绍,通俗地讲,便秘就是大便排不出或者比较难排。按照临床诊断标准,一个星期排便少于3

次,大便较干、较硬、呈颗粒状,排便困难,就属于便秘,而如果这些情况反反复复持续超过6个月,则属于慢性便秘。偶尔便秘一般问题不大,而慢性便秘对生活质量、身体健康的影响比较大。

便秘带来的烦恼,不仅有排便困难、大便干硬等症状,还可能伴有腹胀腹痛、食欲减退、肛门疼痛、肛裂、便血等消化系统症状,以及乏力、头晕、烦躁、失眠、焦虑等全身症状。长期便秘导致如厕时间过长,还会诱发或加重痔疮。

“我们遇到的便秘患者以两种情况居多:一种是从未就医,他们选择努力去习惯便秘问题,如果真的很多天没拉了,就用点药,但有时候也不见效;另一种是刚发生便秘时,因为比较难受,很快就去就医,但后期未遵医嘱做好干预,导致病情反复。这两种情况都说明患者对便秘问题还不够重视。”葛祖荫说。

### 预防便秘,还得从“习惯”抓起

据了解,便秘在临床上可分为慢传输便秘、出口梗阻型便秘、混合型便秘。慢传输便秘是指肠道内“运货”速度减慢,食物从入口到排出肛门耗时延长而引起的便秘。出口梗阻型便秘则通常与排出口附近组织、器官的改变有关,比如由于肛门或盆底肌肉的问题而不能顺利做出排便动作。混合型便秘,即同时伴有慢传输便秘和出口梗阻型便秘,我国民众发生的便秘多是混合型便秘。

葛祖荫介绍,便秘常用的治疗方法是药物治疗,主要是通过使用各类泻药来缓解。除了药物治疗,有些便秘还可通过训练来治疗,比如一些由盆底肌不协调导致的出口梗阻型便秘,可以通过盆底肌的训练来逐步恢复正常的排便动作。而对于一些非常严重的便秘,如满足手术指征,可考虑手术治疗。

相比于治疗,老百姓更需关注的是如何预防便秘,这就要从饮食、运动、排便等习惯抓起了。葛祖荫建议,平时饮食要增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜水果,适当控制主食和肉类的摄入;同时,要坚持适当的运动,这对预防和改善便秘都有好处。此外,要养成良好的排便习惯,有了便意后不要憋着,排便时也不要分心做其他事,比如刷手机。

“频繁憋大便容易导致肛门的‘排便感受器’变得越来越迟钝,以至于大便来了肛门可能不会‘放行’。而如果喜欢在排便时刷手机,往往会延长排便时间,易导致痔疮、肛裂,而痔疮、肛裂又可诱发或加剧便秘,形成恶性循环。”葛祖荫说。



葛祖荫医生在查房。

葛祖荫提醒,一旦出现便秘的相关“信号”,最好尽快就医。一方面是为了排除肿瘤等其他方面的可能,因为肿瘤梗阻也会导致排便减少、排便困难等症状,部分肠癌患者发现自己出现这些症状时,会误以为是普通便秘,往往导致治疗被延误。另一方面则是为了通过相关检查确诊便秘类型,再进行对症治疗,避免自行盲目用药,“有些患者明明是出口梗阻型便秘,却使用了治疗慢传输便秘的泻药,当然不见效了。所以,应对便秘,还是要听从专业医生的指导。”

记者 吴正彬