

“五一”期间 铁路宁波站计划增开29趟列车 这些方向还能“捡漏”

“五一”假期将至，记者从铁路部门了解到，自4月29日起至5月6日止，8天时间里，长三角铁路预计发送旅客2880万人次，同比增长6%，日均发送旅客360万人次。

今年“五一”假期是继春节后第二个较长假期，适宜的气温和连续的假期将进一步激发民众跨省中长途旅行热情，1500公里以内的出行需求得到进一步释放。客流成分将以旅游、探亲为主，相比刚刚过去的清明假期，将呈现出行范围更广、高峰时间更长、日均客流更大等特点。

从客流分布来看，预计将呈现前三天(4月29日至5月1日)集中出发，后两天(5月5日至6日)集中返程的出行规律；其中，客流最高峰预测将出现在5月1日，当天，铁路宁波站日旅客发送量预计再破10万人次大关，或创历年“五一”假期单日客发量新高。

1 计划增开29趟列车

记者了解到，“五一”期间，铁路宁波站计划增开29趟列车，主要开往杭州、上海、南京、上饶、阜阳、徐州、台州等方向。具体增开车次如下：

上行	下行
C2418 宁波 - 南京南	C3207 杭州东 - 宁波
C3208 宁波 - 杭州东	C2441 上海虹桥 - 宁波
C2442 宁波 - 上海虹桥	C3205 杭州东 - 台州西
K4368 宁波 - 上饶	K4367 南昌 - 宁波
C4128 宁波 - 杭州	C2439 南京南 - 宁波
D9540 宁波 - 杭州东	C3239 上海南 - 苍南
C3212 宁波 - 杭州东	C2447 南京南 - 宁波
C2438 宁波 - 南京南	C2445 徐州东 - 三门县
K5606 宁波 - 阜阳	C2427 阜阳西 - 台州西
C2428 台州西 - 阜阳西	K5605 阜阳 - 宁波
C3240 苍南 - 上海南	D9539 杭州东 - 宁波
C3206 台州西 - 杭州东	C3241 上海虹桥 - 宁波
C2448 宁波 - 南京南	C3211 杭州东 - 宁波
C2446 三门县 - 徐州东	C2417 南京南 - 宁波
C3242 宁波 - 上海虹桥	

这些方向还能“捡漏”

目前，铁路宁波站已发售“五一”火车票超过31.5万张，其中：4月30日，江苏、福建及沿海方向车票基本售罄，安徽方向有少量余票，杭州方向10点30分前尚有少量余票，上海方向15点30分后车票售罄。

5月1日，福建方向动车组车票已全部售罄，杭州、上海及江苏方向尚有少量余票。

此外，“五一”假期，铁路部门将采取组织动车组列车重联运行、普速列车加挂车辆等措施增加运力和席位；根据客运大数据分析，持续关注

火车票售出情况，需启动应急预案，最大限度方便旅客假日出行。

铁路部门工作人员提醒，“五一”假期动态开行列车较多，请广大旅客及时关注车站公告或铁路12306网站信息，提前安排行程；暂未买到车票的旅客，可使用中国铁路12306网站、12306手机APP中的候补购票功能候补购票；长三角许多城市有两个及以上火车站，出行前务必确认乘车信息，以免因跑错车站耽误行程。

记者 范洪 沈莉 通讯员 徐峰

宁波多地上榜 入境旅游创新发展 先行试点名单

近日，浙江省文化广电和旅游厅发布《关于公布入境旅游创新发展先行试点名单的通知》，将优先鼓励全省骨干旅行社定向引流。其中，宁波市奉化区(含溪口镇)、象山县石浦镇、宁波市江北区老外滩街区、宁波市奉化区滕头村、余姚市阳明古镇、象山县松兰山滨海旅游度假区等多地上榜。

根据《浙江省入境旅游“125”跃升计划》，要成为入境旅游先行县(市、区)试点，必须具有核心吸引力的国际IP，国际旅游发展成效良好，具有较高的竞争力和影响力，全面系统推进旅游国际化县域发展，打造出浙江“Chinatravel”的城市样板。

其中，入境旅游创新发展先行县(市、区)试点共有8个，分别为杭州市余杭区(含瓶窑镇、仓前街道)、杭州市上城区、宁波市奉化区(含溪口镇)、安吉县、桐乡市、义乌市(含福田街道、稠城街道)、天台县(含赤城街道)、青田县。

与此同时，象山县石浦镇等17地上榜入境旅游创新发展先行城镇试点；宁波市江北区老外滩街区、宁波市奉化区滕头村、余姚市阳明古镇、象山县松兰山滨海旅游度假区等29地上榜入境旅游创新发展先行片区试点。

据悉，入境旅游创新发展先行试点还将获得多项支持政策，例如优先支持试点县(市、区)纳入省文广旅年度激励对象，给予资金奖励；优先鼓励全省骨干旅行社定向引流试点地区，并将引客情况作为省级奖励政策的重要依据和标准，给予资金奖励；优先支持试点地区对接国内外知名音乐节、演艺经纪公司，推荐作为高流量音乐节、演唱会等大型活动举办地等。

记者 谢舒奕

你吃的灵芝孢子油 有没灵芝香味? 纯正灵芝孢子油 免费品鉴

猪油,有猪油香味;橄榄油,有橄榄油香味;菜籽油,有菜籽油香味。你买的灵芝孢子油,有没有灵芝香味?

《宁波晚报》养生汇推出纯正灵芝孢子油品鉴活动,任何市民凭已购灵芝孢子油到店,均可免费品鉴。

纯正孢子油 纯纯批发价
半年售出近5000瓶

这两年,吃灵芝孢子油的市民越来越多。经常有人来《宁波晚报》养生汇询问,孢子油好坏怎么判断?

判断孢子油好坏有很多指标,但对消费者来说,最简单直接的方法就是尝一尝:纯正的灵芝孢子油会有灵芝的香味。

去年,养生汇委托浙江省老字号企业——生生堂生产灵芝孢子油。公司精选海拔500

米以上的高山灵芝孢子为原料,经过去瘪、杀菌、破壁等多道工序后,二氧化碳超临界萃取,然后又7次分离,最终成品实测总三萜超40%。

这款养生汇委托定制的孢子油咬开菌香浓郁,后味微苦。由于7道分离工艺滤掉了孢子油中大部分饱和脂肪酸,不但口感更清爽不油腻,放在冰箱冷藏(0°C~6°C)也不容易结晶。

同样品质,生生堂药业生产的这款灵芝孢子油其他委托商售价均在22元/粒。经与工厂

多次沟通协商,最终同意《宁波晚报》养生汇以批发价出售。12瓶工厂建议价8160元,门店活动价5760元,另外再赠12瓶。实际到手价仅需8元/粒。

纯正灵芝孢子油 免费品鉴

“纯纯孢子油,纯纯批发价”。自去年8月推出后,养生汇这款孢子油已经售出近5000瓶。即日起至4月30日,门店推出纯正灵芝孢子油品鉴活动,任何市民凭已购灵芝孢子油到店,均可免费品鉴。

地址:海曙区永寿街6号 电话:0574-87228361

《宁波晚报》养生汇 好货可以不贵

品牌灵芝孢子油 实测三萜42%

养生汇定制:买12瓶送12瓶(同款)
常年服用每粒可低至7元以下



“野生”灵芝孢子粉

买2盒送1盒(同款) 60克/盒



正品燕窝 16元/克起

人参阿胶膏 250克/瓶x2瓶/盒 598元/盒

森山铁皮冲剂 3克x12包/盒 低至9元/包

淡干辽参 60头 2980元/斤

进口西洋参 各个规格 全场8折

即食海参 大连辽参 320元/斤

地址:鼓楼永寿街6号 咨询电话:87228361