

国庆假期高速免费通行 这些服务区有特色活动

国庆自驾,最怕一路赶、一路累。想歇脚,又希望这一站能有点不一样。10月4日—5日杭州湾跨海大桥北岸服务区、10月6日—7日慈城服务区,“智慧旅途 驿启GO”国庆限定市集分场开市,机器人、国风演艺、非遗手作、老字号美食都搬进服务区。

市集请来永旺斋传统糕饼、高记糖炒栗子等本土人气品牌,刚出锅的栗子温香香甜,手工糕饼酥香软糯。“甬味集盒”汇集宁波老字号,带来地道甬味。还有大凉山昭觉县特色美食,不出远门就能买回家送人。

驿途漫游馆集结青瓷、香薰、中

药手串、植物染、非遗草编等匠人原创好物,自留珍藏,或馈赠亲友,每一件都带着手工温度,把旅途记忆和甬城心意一起带回家。

赛博实验室亲子科技集有机器狗互动、AI智能玩具、编程小件、AI对战棋,孩子可亲手操作。现场还有“旅途拾光墙”和闯关挑战,打卡即有机会领纪念卡和好礼。杭州湾跨海大桥北岸服务区有未来风歌舞和机器人巡游,慈城服务区有国风民乐和机器狗技能展演,停下来就能看个热闹。

见习记者 蒙子涵
通讯员 郎婕好 胡颖



机器人表演。通讯员供图

国庆假期去哪逛？宁波商圈“花式营业”

国庆假期,宁波各大商场把首展、非遗、二次元、亲子童话、宠物社交一股脑搬进商圈。

天一和义商圈将多场差异化主题活动串联成片,形成覆盖全年龄段的假日消费矩阵。软萌治愈的噗噗小章鱼宁波首展落地天一广场水晶街;和义大道则有任贤齐“奇迹2026”IP展,主打一代人的青春回忆杀;天一国购开启户外生活节,集结热门户外运动品牌上新秋冬新品,搭建山野

主题场景,吸引城市户外爱好者前来打卡。

月湖盛园将非遗文化与雅集体验深度融合,更偏文化“慢逛”。10月1日至7日,融合甬剧艺术精髓的“甬乐华章”沉浸式音乐会分时段上演。

海曙印象城把亲子互动做成“农场+赛场”;北仑富邦城则直接切到“童话奇遇”,以沉浸式魔法舞会形式还原经典童话场景,适合亲子家庭。

镇海吾悦广场联动当地退役军

人服务中心、社区与青少年宫,召集300余组萌娃家庭开展爱国主义方阵展示活动,打造兼具仪式感与传播力的国庆主题活动。

从核心商圈的文化IP打卡,到社区商场的趣味亲子互动,再到大众化的特色主题活动,这个国庆假期,宁波各大商圈跳出单一折扣促销的思路,以场景化、体验化的内容激活假日消费活力,带来更丰富多元的假日休闲选择。

记者 史妮超

宁波城铁提醒：国庆假期部分车次可能限流

今天就是国庆假期第一天,宁波城铁发布出行高峰班次客流预警,为防止列车超员,确保安全,车站将对大客流车次采取现场限流。具体如下:

由宁波始发至绍兴的S2210次(宁波站发车15:59)四编组列车,视客流情况限流乘车,建议旅客错峰出行。

由绍兴站始发经停余姚站的S2211次(余姚站发车14:38)四编

组列车,视客流情况限流乘车。建议乘坐:S2209次(余姚站发车13:12)或S2213次(余姚站发车16:17)前往宁波。

由杭州南站始发的S2103次(发车15:45)经停余姚站(发车17:19)将迎来大客流,请乘坐该车次的旅客提前预约,未预约旅客不能进站乘车。

由钱清站始发经停余姚站的

S2205次(余姚站发车9:09)四编组列车,视客流情况限流乘车。建议乘坐:S2203次(余姚站发车7:25)或S2207次(余姚站发车10:06)前往宁波。

另外,乘坐S2101次、S2102次、S2103次、S2104次杭甬城际列车必须预约乘车。

记者 范洪 通讯员 陈旭利

沉浸式逛“浙里药市”

9月28日,浙江药科职业大学第二届新生文化节在鄞州校区热闹启幕。校园步道两侧,古意十足的“药坊”依次排开。

新生在“问药堂”领取药市“通关文牒”,在动手操作、知识闯关的过程中接触中医药专业知识,在游戏里认识各类医疗器械,感受一堂“药味满满”的“第一课”。

本草拾珍阁摊位前,大二同学们正在指导新生挑选风干花果,粘贴到原木磁吸片上制作本草冰箱贴。

现场还开辟了“青创号”展区,集中展出学生大学生“挑战杯”获奖作品、暑期“三下乡”实践成果等科创实物,新生们近距离观摩、动手体验,提前感受专业科创氛围。

学生现场演绎的《一颗“糖丸”·甬味回响》,则以宣讲和歌声讲述先辈奉献故事。“我们想把中医药文化、学校专业特色,变成新生一进校园就能亲手摸到、体验、带走的东西。”校团委相关负责人介绍。

记者 赵烨 通讯员 金铭

福彩开奖信息

3D第2026263期: 9 8 7

七乐彩第2026113期:

06 10 11 12 23 29 30 13

15选5第2026263期:

05 06 08 12 15

快乐8第2026263期:

07 08 09 10 11 13 22 24 25 26

31 33 37 45 50 51 62 67 70 80

体彩开奖信息

超级大乐透第26112期:

01 03 05 10 22 03 09

20选5第26263期:

02 03 14 15 16

排列5第26263期: 1 7 1 4 2

(均以公证开奖结果为准)

六院
专病专科

从“治痛”到“管健康” 面对颈椎病不该只靠“按一按”

低头刷手机、伏案忙工作,肩颈酸胀几乎成了当代人的“标配”。不少人觉得“脖子痛不是病”,揉一揉、按一按就能扛过去。可在宁波市第六医院脊柱外科中心主任胡勇看来,颈椎病的诊疗远没有这么简单。



胡勇正在为患者诊治。

把“治病”延伸为“全周期健康管理”

在胡勇和科室团队的眼里,这些随处可见的认知误区、碎片化诊疗的痛点,以及一个个令人惋惜的病例,正是他们要做专病健康管理的初衷。宁波市第六医院脊柱外科中心的思路,是把“治病”延伸为“全周期健康管理”。

首先是精准分型,打破“一刀切”的治疗模式:症状较轻的神经根型颈椎病,可以通过牵引、针灸、康复训练缓解。对于椎间盘突出严重、脊髓受压的病例,则谨慎评估手术指征。

在此基础上,该院形成了“精准、微创、数字化”的特色:不局限于静态影像检查,而是结合动态功能评估、神经力学筛查找到问题根源;从低温等离子、胶原酶注射等超微创技术,到UBE椎间孔镜内镜手术,用最小的创伤解决问题。同时为每位患者建立数字化颈椎健康档案,记录病史、治疗方案、影像对比,实现长期跟踪。

“这种整合式诊疗,依托多学科协作的模式。”胡勇介绍,骨科、脊柱外科、康复科、中医针灸师、健康宣教专员共同参与评估,从急性期治疗到术后康复,再到日常姿势指导、复发预防,一站式覆盖。

身体出现哪些信号就需要及时就诊?胡勇建议,肩颈僵硬酸痛超过两周不缓解、转头仰头时卡顿受限、出现从肩颈放射到手臂的麻木疼痛、握力下降、走路发飘像踩棉花,或是反复头晕耳鸣、心慌胸闷却查不出心脏问题,都要尽早到相应专科进行排查。

胡勇表示,颈椎病没有“一劳永逸的根治”,很多患者症状一缓解就停药、不复查,继续低头伏案,很快又会复发。“它是慢性退行性疾病,医院的健康管理不应该只停留在诊室里,教会患者姿势调整和肌肉锻炼,才是延缓进展的关键。”胡勇说。

记者 任诗好 通讯员 赵蔚

大众对颈椎病的认识存在误区

“它早就不是老年人的‘专属’慢病了,如今10来岁的孩子出现颈椎反弓、20多岁的年轻人手麻无力已经不是什么新鲜事了。”胡勇介绍,我国颈椎病患者超2亿人,是仅次于腰痛的第二大肌肉骨骼疾病,然而大众对它的认知,还停留在“痛了才治”的阶段。

很多患者不知道,颈椎病分神经根型、脊髓型、椎动脉型等不同类型,治疗方式天差地别。胡勇在门诊中常常遇到患者自己买牵引器在家牵引,或是去按摩店推拿,结果反而加重病情。

“尤其是脊髓型颈椎病,盲目按摩复

位甚至可能造成瘫痪。”胡勇表示,目前诊疗的痛点恰恰在于“碎片化”:有的门诊常把颈椎病当成单纯肩颈痛处理,容易漏诊关键风险;不同科室各管一段,缺乏统一的长期管理;患者又受到网络碎片化信息影响,经常自行判断,很容易踩进误区。

此前,一名53岁男性患者多年来脖子酸胀,一直靠按摩缓解,有一次发作,照常去推拿,结果突然双上肢麻木疼痛、四肢无力。送到医院检查,发现是巨大型颈椎间盘突出压迫脊髓。“幸好手术及时,不然后果不堪设想,但也或多或少留下了后遗症。”胡勇说。