

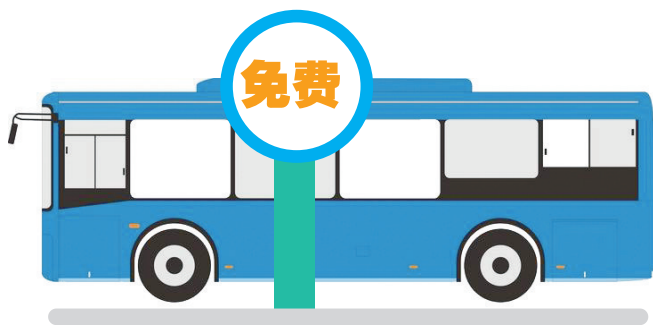
# 港珠澳大桥公交联程联运形式下月起将增至三种 乘公交去珠海公路口岸可免费

本报讯(记者陈新年)昨日,珠海公交集团与香港冠忠巴士集团举行港珠澳大桥公交联程联运签约仪式。从5月起,港珠澳大桥公交联程联运形式将增至3种,即专线巴士、公交巴士和小汽车。其中,从主城区乘坐公交到珠海公路口岸前往香港的乘客,其从主城区去珠海公路口岸的公交票可免费。

据悉,本次签约是在进一步落实珠海公交集团与香港冠忠巴士集团前期签订的《战略框架协议》基础上落地的首个实施协议。该协议的

具体实施企业万达通珠海口岸客运公司董事长唐上升表示,将加快开展技术对接,争取一个月左右时间实现联程联运项目工作的推进落实。届时,公交联程联运方式将增至3种,包括7条巴士专线车+香港巴士,5条进入珠海公路口岸的常规公交车+香港公交巴士,以及珠海商务小车+香港商务小车。

珠海公交集团营运中心负责人余荣军表示,按照双方协议约定,从签订协议之日起,三年内,乘客在指定的微信公众号“珠海公



巴士”,即可实现一站式购买珠海至香港市区的大巴联程票。其中,珠海公路口岸至香港单程每人每次120元人民币,乘客凭手机生成的票码从珠海市主城区乘

坐5条线路的常规公交车到珠海公路口岸是免费的,返程也是如此。在该平台购买珠海至香港的联程联运车票,可在不同时段享受不同的优惠折扣。

## “花式”雨水来降温

# 阵雨、雷阵雨、雷暴将随时“上线”

本报讯(记者王芳)清明期间,我市升温快,天气闷热,“跑步”进入夏天。根据市气象台预报,闷热天气要按下“暂停键”了,今天开始,“花式”雨水将给珠海降温,阵雨、雷阵雨、雷暴随时“上线”,市民出门注意带好雨具,在户外遇雷雨天要做好防雷措施。

今年我市雨水来得早,

惊蛰时节的珠海降雨量已达到开汛的标准,但真正进入汛期后,副热带高压又提前显“神威”,让珠海完全没有雨季的样子。少雨的天气气温接连攀升,珠海比往年提早进入夏季。

预计今日冷空气的前锋部队将到达珠海,阵雨、雷阵雨、雷暴轮番来袭,一直持续到下周中期,未来几天我市

气温将下降。

据市气象台预计,11日,多云转阴天,稍后时间有雷阵雨,气温24℃-29℃;12日,阴天,有阵雨或雷阵雨,气温22℃-26℃;13日,阴天间多云,有几阵雨,气温21℃-25℃;14日,多云到阴天,有雷阵雨,气温21℃-24℃;15日,阴天,有阵雨,间中有雷暴,气温21℃-24℃;

16日,阴天,有阵雨,间中有雷暴,气温20℃-24℃。

强对流雷雨天气发生时,如果在户外,尽快找安全的地方躲避,值得注意的是凉亭、工棚并不安全。打雷时,不要手持铁锹、铁铲等工具。此外,市民应提前关注山体状况,大雨过后或即将大雨的天气最好不要上山,谨防滑坡等地质灾害。

## 明日国内汽、柴油价或上调

据新华社北京4月10日电 2019年一季度,国际油价创下近10年来最大单季升幅,3月底WTI油价站上60美元/桶关口;4月初,国际油价延续一季度强势表现,布伦特油价突破70美元/桶重要阻力位。受此影响,本计价期一揽子原油价格变化率由负转正并逐步扩大,4月12日24时国内成品油价或迎年内第六次上调,预计汽、柴油每吨上调150元左右,折合92#汽油每升上调约0.12元,0#柴油每升上调约0.13元。

截至目前,2019年,国内成品油零售限价已经历6个调价窗口,为“五涨一搁浅”;此外,因增值税率调整,自2019年3月31日24时起,国内汽、柴油最高零售价格每吨分别降低225元和200元,涨跌相抵后,今年以来国内汽、柴油价每吨累计均上调525元。

## 珠海市图书馆平沙分馆招募志愿者

### 每逢周六周日开展志愿服务

本报讯(记者康振华)昨日,记者从珠海市图书馆平沙分馆获悉,让广大读者能有一个整洁舒适的环境享受阅读乐趣,该馆从当日起面向社会公开招募志愿者,每逢周六、周日提供图书馆志愿服务。

据了解,平沙图书馆自升级为珠海市图书馆平沙分馆后,原有残旧书籍已全部更

新,三十多种类型的书籍为读者带来丰富的阅读选择。读者凭本人身份证可进行自助服务。除此之外,该馆与斗门区图书馆、金湾区图书馆、珠海市图书馆实现了“通借通还”,方便读者借阅。

图书馆志愿者的工作内容如下:提醒读者爱护书籍,看完书后将书籍放回原处,

养成良好的图书借阅习惯,保持图书馆环境干净整洁;及时提醒并纠正读者的不良行为,告知图书摆放位置等相关信息;协助图书管理员对一些破损的书籍及时进行修补;协助图书管理员整理书籍,将摆放凌乱的书籍统一归类,按目录摆放好,方便读者查找。

## 别跷二郎腿了

# 正确坐姿可减少肩颈腰痛

据新华社北京4月10日新媒体专电 日媒称,到日本“格子运动诊所”看病的患者,将近七成有肩膀发僵和腰痛症状,据说主要原因是在办公室坐姿不良。该诊所院长中村格子医生列举了4种较常见的不良坐姿:下巴前伸坐着;腰部弯曲坐着;下巴前伸且腰部弯曲坐着;跷二郎腿坐着。

据日本《时代》周刊4月

8日报道,每天坐11个小时以上,死亡风险将上升40%。

报道认为,不良生活习惯长期持续,就会导致肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化,进而引发心肌梗死、脑梗死等多种健康风险,加大死亡风险。

中村医生说:“说到保持正确坐姿,许多人认为是把背部和腰部伸得笔直,使腰与胯关节保持90度角的坐

姿。然而,持续保持直角坐姿,会给肌肉造成紧张感,人很难一直保持,逐渐又会回到不良坐姿。”

那么,如何做才能改善呢?报道称,重要的是“容易做到的好姿势”,而不是“努力做到的好姿势”。

中村医生关注的是“腰与胯关节的角度”。她建议不要保持90度,而是稍微再倾斜一些,达到110度。

## 冷暖你先知



### ◆ 珠海陆地天气

多云转阴天,有雷阵雨

温度:24℃-29℃

湿度:75%-95%

风向风速:偏南 陆地2-3级

### 【浴场预报】

海滨泳场:水温较低,不适宜游泳。

三灶金沙湾:水温较低,不适宜游泳。

东澳岛南沙湾:水温较低,不适宜游泳。

### 【航线预报】

九州港至蛇口航线:有小到轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有小到轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

香洲港至万山航线:有小到轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

### 【各类生活指数】

过敏指数 不易发 无需担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 不易发 气温回升,感冒几率较低。

紫外线指数 弱 建议涂擦SPF8-12、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 较不舒适 白天气温比较高,早晚舒适。

交通指数 较好 有降水且路面潮湿,不宜高速行驶。

### ◆ 珠海未来3天天气

星期五:阴天,有阵雨或雷阵雨,22℃-26℃。

星期六:阴天间多云,有几阵雨,21℃-25℃。

星期日:多云到阴天,有雷阵雨,21℃-24℃。

## PM2.5 每日监测

| 点位 | AQI级别 | AQI类别 |
|----|-------|-------|
| 吉大 | I     | 优     |
| 前山 | I     | 优     |
| 唐家 | I     | 优     |
| 斗门 | I     | 优     |

截至4月10日18时  
数据来源:珠海市生态环境局