

珠海经开区公交“通勤专线”启用 途经哪些站点?

本报讯(记者宋一诺)8月9日,珠海经济技术开发区“智慧出行·通勤定制专线”启动仪式在5.0产业新空间平沙电子电器产业园举行,不仅新增两条覆盖广的通勤专线,还推出了“点对点”接驳的“智慧出行”服务,有效助推区域公共交通衔接更顺畅、耗时更短、选择更多。

只需2元/人次 定制专线为通勤“加速”

珠海经开区管理范围为73.79平方公里,包含9个产业园区。聚焦产业园区交通功能提档、企业升级扩张需要,着眼解决辖区群众交通通勤需求,珠海经开区联合相关单位推出了“智慧出行·通勤定制专线”服务。

启动仪式现场,4辆45座纯电动大巴整装待发。“通过前期信息摸排、实地勘察以及线上需求意见征集,我们规划制定了‘经开区-平沙’‘经开区-南水’两条定制专线。”珠海公交旅游客运集团有限

公司党委书记、董事长唐上升介绍,平沙线每日运行7个班次,南水线每日运行11个班次,基本可满足经开区产业园企业员工上下班通勤和夜间消费出行需求。此外,定制专线投入的车辆是豪华客运大巴,相较于传统公交运行速度更快,一人一座更加舒适。

据悉,两条通勤专线均实行“一票制”,2元/人次,都是工作日(周一至周五)运行。

通勤定制专线线路

(一)平沙线(平沙镇政府-高栏港综保区)

1. 线路走向:平沙二路-美平二街-升平大道-升平大道西-海泉湾路-三虎大道-平沙新城-三虎大道-南水大道-高栏港大道。

2. 停靠站点:平沙镇政府、第五人民医院、紫园路中、京华假日湾、大庆路口、大虎、海泉湾生活一区、海泉湾生活二区、平沙新城、汇海路口、

西站北路口、格力智能制造(公交临时站)、通站北路口、三一海洋重工、海工大桥北、海工四路口、南水大道东、高栏港大厦、高栏港综保区。

3. 班次时间:
平沙镇政府:6:50、7:20、16:10;
高栏港综保区:17:10、17:40、19:20、20:20。

(二)南水线(南水-三虎大道-高栏港综保区)

1. 线路走向:南港中路-南港西路-珠海大道-三虎大道-高栏港大道。

2. 停靠站点:南水、南水市场、祥环新村、恒利工业园、金龙新村、上金龙、南水消防队、下金龙路口、铁炉、美凌达、海工四路口、海工大桥北、三一海洋重工、通站北路口、太平湾、高栏港大厦、高栏港综保区。

3. 班次时间:
南水:6:50、7:30、8:00、18:55、19:35;
高栏港综保区:17:00、17:40、18:10、18:50、19:40、20:20。

火焰山沙疗可以祛湿? 中医:祛湿还需治本

本报讯(记者刘雅玲)最近,不少网友分享去新疆吐鲁番火焰山沙疗祛湿的经历,表示去了之后肚子小了、不长痘了、不痛经了,还瘦了一圈……沙疗真的如此神奇吗?近日,中大五院中医科专家对此进行了讲解。

沙疗真的有这么神奇吗?

沙疗也称作“埋沙疗法”,是根据吐鲁番当地独特的光热资源和气候地理条件发明的一种治疗方式。2014年被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

该方法是将人体埋入沙中,沙中富含磁铁矿物质,在阳光的照射下,通过沙子的温热作用和物理作用,排汗作用明显,加快人体的新陈代谢,调节生理功能,从而达到舒缓心理疲劳、增强体质、防治疾病的效果。

市民在进行沙疗时要根据气象部门的预告,避开高温时段,时间在20-25分钟为宜,时间过长可能会出现中暑,肠胃、心脑血管不适等症状。同时要注意,沙子的温度应控制在43℃-50℃,不要超过50℃,以免造成低温烫伤。

中大五院中医科副主任李胜桥表示,在高温干燥的环境下,沙疗确实可以起到短期祛湿的效果,但该方法治标不治本。中医一般把湿气分为内湿和外湿,内湿与体质和生活环

境有关,经常食用肥甘厚腻、寒凉生冷的食物,暴饮暴食,作息不规律,不运动等都会引起脾胃功能失调,导致水湿不能完全运化。而外湿多和天气潮湿、久居潮湿的环境中、涉水淋雨等外界因素有关,使湿邪侵入人体引起。所以,南方游客在新疆结束短暂的旅行后,又回到潮湿的环境中,湿气带来的致病因素仍在。

这些方法可以长久有效地祛湿

物理疗法:在专业医生的帮助下,可通过推拿、拔罐、艾灸、刮痧等方式对局部进行治疗,能够起到疏通经络、活血、调节人体阴阳平衡等作用,从而达到祛除湿气的目的。

运动:肥胖也会导致湿气加重,引发一系列疾病,进行适当的慢跑、打太极、瑜伽、游泳等运动,可以促进血液循环,激发各脏腑功能,从而升起人体阳气,加速水液运化,体内的湿气就可以通过汗液排出体外。但注意不要过度运动,避免大汗,伤阴损阳。

祛湿汤:莲子薏米粥,莲子和薏米都具有清热利湿的功效,适合湿热体质的人食用;陈皮白术猪肚汤,白术补气健脾、燥湿利水,陈皮理气调中、燥湿化痰,猪肚甘温、补虚、健脾胃,尤其适合腹胀、饮食不香的人;土茯苓扁豆脊骨汤,健脾祛湿解毒,对脾虚湿盛、皮肤湿毒疮痒者尤宜。

NEW SOCIAL RADIUS NEW SOCIAL RADIUS NEW SOCIAL RADIUS

CM 社交新半径

-Wake up party-

马上就要迎来银河倾泻、鹊桥相会的浪漫七夕，
你是否还在独自仰望星空，
期待着那一份从天而降的缘分？
就到珠海这里过七夕节吧！

在这个充满爱意的日子里，继前四届“珠海之恋”七夕主题大型婚恋活动成功举行后，由珠海广电网络独家冠名，珠海传媒集团主办，联合各大国企、机关单位及珠海知名企业企业在2024年度全新打造了一场专属于广大青年的交友盛宴——“CM社交新半径”，邀你共赴一场心动的约会，让爱在这个夏天绚烂绽放！

专业定制 精准匹配

我们深知，在茫茫人海中寻找那个对的人，如同大海捞针。因此，“CM社交新半径”特别设置了严格的筛选机制，从学历到工作身份，百里挑一，层层把关，只为确保每一位参与者都是与你同频的优秀青年。现场更有专业的情感顾问团队，根据你的个人喜好与需求，为你量身推荐最合适的TA，让爱情来得更加精准、高效。

活动详情

主办单位：珠海传媒集团
承办单位：珠海传媒全媒体运营有限公司
独家冠名：珠海广电网络
活动名称：“CM社交新半径”七夕交友活动
报名时间：即日起
活动地点：融德广场
活动时间：8月10日10点至13点（七夕当天）
报名费用：100元/人（含场地布置、活动安排、精美礼品等）
报名方式：扫描二维码，可选择“CMcrush空间”或“你好！朋友”报名通道之一完成在线报名。

中国广电 China Broadnet 5G

特别鸣谢以下赞助单位

融德广场
名御洗衣 MINGYU LAUNDRY
亿盛玉钻 YILAN YUZHUAN
跃尊皇席 SPORTS ZONE

CRUSH空间报名
你好！朋友报名