

# 海南出台定制客运新政

## “备案制”取代传统许可制 激活客运市场活力

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 徐明锋)9月23日,记者获悉,海南省道路运输局日前印发通知,加快推进班车客运定制服务(以下简称:定制客运)规范发展,明确以“备案制”取代传统许可制,全面激活客运市场活力;在优化运力配置、扩大服务场景、放宽部分线路夜间通行限制的同时,重点强化非法营运整治和全过程监管。

### 定制客运属于备案制,非许可制

据介绍,定制客运属于备案制,非许可制。开展定制客运备案工作,应先取得道路客运班线经营许可后,由其经营者向原许可机关申请备案。备案需提交的材料包括:《班车客运定制服务信息表》、与网络平台签订的合作协议等。市县交通运输部门依照国家有关法规,为相关主体办理经营主体登记、互联网

信息服务许可或者备案等有关手续,并发放相应的《道路客运班线经营信息表》和“定制客运”标识。网络平台由班车客运经营者自营的,免于提交与网络平台签订的合作协议或者相关证明。

此外,定制客运增加中途停靠地应按变更许可事项办理。定制客运经营者变更起讫地客运站点、中途停靠点的,

应按照许可变更程序向属地交通运输主管部门提出申请,属地主管部门在受理申请后7日内征求中途停靠地交通运输主管部门意见,经同意后变更相应班线经营许可并进行重新备案。经营主体、起讫地和日发班次下限变更应当按照重新许可办理。交通运输主管部门应当换发《道路客运班线经营信息表》。

### 可通过调整客车类型等级、数量等方式发展定制客运

通知强调,遵循运力总量控制和车型结构调整原则。应支持客运企业稳妥有序优化车辆投入数量及类型等级结构,以适应定制客运灵活、快速、小批

量、高频次的运营需求。鼓励经营者主要通过调整现有客运班线运力结构的方式发展定制客运,对于现有运力无法满足市场需求的客运班线,在不突破原

有班线客车总座位数的前提下,可通过调整客车类型等级、数量等方式发展定制客运。

### 单程200公里以内的定制客运车辆可在凌晨2时至5时运行

通知表示,支持定制客运经营者灵活设定停靠点。定制客运经营者根据经营需要和旅客出行需求,自主灵活选择上门接送、定点接送、短途驳载等一种或多种运营模式。

定制客运车辆限速及夜间通行要求方面,在保障运输安全的前提下,单程运营里程200公里以内的定制客运车辆可在凌晨2时至5时运行。对车型为乘用车的定制客运车辆运行速度实施分类管理,在动态监控平台合理设定超速报警阈值,保障车辆按通行路段规定限速运

行。9座及以下定制客车(乘用车)白天和夜间最高行驶速度不得超过每小时120公里,9座以上客车夜间(22时至次日6时)行驶速度不得超过日间限速的80%。

此外,鼓励定制客运拓展服务场景。加大推广营运电子客票及电子发票,支持定制客运经营者通过“车票+门票”“车票+酒店”“联程运输”等服务产品,开展线上客源组织;扩展机场巴士、高铁巴士、景区直通车、校园巴士等业务,发展“多点到多点”定制服务,与铁路、水路、民航等

其他运输方式有效衔接、协调发展。

此外,各地交通运输主管部门、综合执法部门要加强非营运重点车辆分析研判,加大对非法营运、网约车违规从事固定班线经营等行为的整治力度,将相对固定城市之间长期往返通行的5-9座小型客车,作为疑似非法营运车辆,定向布置执法力量,实施精准打击;要强化网约车平台源头监管,依法查处网约车平台违规开展定制客运服务业务、以预先发布线路的形式定线定点变相从事客运班线运输等违规行为。

### 海岸整治

## 游客不听劝阻海边游玩 秀英警方将其带回训诫

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 王辉)为切实做好第18号台风“桦加沙”防御工作,针对有市民游客在海边游玩的情况,海口秀英区第一时间组织公安、综合执法、联防队等多方力量联合属地镇街,对辖区12个沿海重点点位及时拉起警戒线、设立防护栏,发现游客及时劝离,加强海岸区域游客引导,杜绝安全风险。

9月24日,台风逼近,在巡查中,工作人员以喇叭循环广播预警信息、发放宣传册等形式,明确告知市民游客台风期间严禁

在海边游泳、嬉戏、逗留,并劝离海边逗留人员。然而滑翔伞爱好者吕某经多次劝阻无果,仍在海边逗留游玩。工作人员当即反馈给新海海岸派出所,民警到场将吕某带回派出所,做出训诫处理。事后,吕某深刻反思错误,认识到台风期间在海边游玩的危险。

据统计,截止目前,秀英区累计共出动708人,在海岸线播放喇叭预警信息4000余条,拉设警戒线12处,发放宣传册600余份,劝离游客8000余人次。

### 交通整治

## 儋州公安交管支队全力推进农村道路交通秩序集中整治 查获交通违法行为355起



商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 黄桂凤 通讯员 冯品婷)连日来,儋州市公安局交通管理支队深入和庆、南丰、大成等多个乡镇,持续开展农村道路交通秩序集中整治,全力守护农忙季节群众出行安全。交管支队以“路长制”为

抓手组建多支机动力量下沉一线,联合各镇,派出所将整治范围覆盖国省干道、农村道路及城乡结合部等重点区域,确保整治无死角。

此次行动查获农村交通违法行为355起,开展农村普法宣传8次,覆盖群众超5000人。

### 健康/科普

# 肿瘤放疗后的恢复期:如何快速恢复?

■海南省肿瘤医院 娄娜娜

放疗结束并不意味着治疗的完全结束,对肿瘤患者来说,接下来的恢复期同样至关重要。这段时间里,身体需要修复放疗带来的损伤,免疫力需要重新构建,生活状态也需要逐步调整。掌握科学的恢复方法,能帮助患者更快摆脱放疗的影响,回归正常生活。

### 一、修复身体损伤,从“基础修复”开始

**1. 皮肤的修复护理**  
放疗结束后,照射区域的皮肤可能还存在干燥、脱皮甚至轻微溃烂的情况。此时仍要继续做好皮肤护理,不能掉以轻心。可以继续涂抹医生推荐的润肤霜,保持皮肤滋润,但要避免使用含有酒精、香料等刺激性成分的护肤品。

洗澡时水温要适中,不要用力搓揉放疗部位的皮肤,选择温和的沐浴露,洗完轻轻擦干。穿宽松的棉质衣物,减少皮肤摩擦。如果皮肤出现持续瘙痒或溃烂不愈合,要及时就医,防止感染。

**2. 黏膜的修复养护**  
口腔、食道、肠道等部位的黏膜在放疗后可能需要更长时间恢复。口腔黏膜受损的患者,放疗后仍要坚持饭后漱口,保持口腔清洁,避免细菌滋生。可以多吃一些富含维生素B

族和维生素C的食物,如动物肝脏、新鲜蔬菜、水果等,有助于黏膜修复。

食道黏膜恢复期间,要继续避免过烫、过硬、辛辣的食物,选择温软、易吞咽的食物,如烂面条、蔬菜泥等。肠道黏膜敏感的患者,要注意饮食清淡,少吃油腻和生冷食物,让肠道慢慢恢复正常的吸收功能。如果出现持续的吞咽困难、腹痛或腹泻,要及时告知医生,排除其他问题。

**3. 血液系统的“重建”**  
放疗可能会对骨髓的造血功能产生一定影响,导致白细胞在放疗后一段时间内仍处于相对偏低状态。恢复期要定期复查血常规,关注血液指标的变化。

如果白细胞偏低,要注意保暖,避免去人群密集的地方,防止感冒和感染。可以适当多吃一些有助于提升免疫力的食物,如香菇、木耳等。

### 二、补充营养,为身体“充电加油”

**1. 保证优质蛋白的摄入**  
蛋白质对放疗后患者很重要,是修复组织、合成抗体的原料。可多食鸡蛋、牛奶、鱼肉、鸡肉、豆制品等优质蛋白质食物。食欲差的患者,可少量多餐,将这类食物分散在各餐中。消化功能弱的患者,可将食物煮软烂,如做成肉末粥、鱼羹等。

**2. 均衡摄入维生素和矿物质**  
新鲜的蔬菜和水果富含维生

素、矿物质和膳食纤维,能促进身体代谢,帮助修复组织。放疗后可以多吃一些深色蔬菜,如菠菜、西兰花、胡萝卜等,这些蔬菜含有丰富的抗氧化物质,有助于减轻放疗带来的氧化损伤。水果可以选择苹果、香蕉、橙子等应季水果,每天吃200—300克即可。需要注意的是,水果要洗净吃,避免生冷,尤其是脾胃虚弱的患者,可以将水果煮熟后吃,减少对胃肠道的刺激。

**3. 避免“忌口”误区**  
很多患者在恢复期会陷入“过度忌口”的误区,这也不敢吃,那也不敢碰,反而导致营养不均衡。其实,只要对食物不过敏,大多数食物都是可以吃的,关键是要适量。但要避免吃过多油炸、腌制、辛辣的食物,这些食物不利于身体恢复。

### 三、适度运动,激活身体“活力开关”

**1. 从轻度运动开始**  
放疗刚结束时,身体可能还比较虚弱,适合选择轻度的运动,如散步、太极等。刚开始每次运动10—15分钟,每天1—2次,以不感到疲劳为宜。随着身体逐渐恢复,再慢慢增加运动时间和强度。

**2. 避免剧烈运动**  
恢复期要避免剧烈运动,如跑步、跳绳等,这些运动可能会加重身体负担,甚至导致损伤。运动时要注意观察自己的身体反应,如果出现心慌、气短、头晕等不适,要立即停止运动,休息片刻。

**3. 结合自身情况选择运动方式**  
不同部位放疗的患者,运动方式要有所区别。比如盆腔放疗后的患者,要避免长时间坐着或站着,可以适当散步,但不要做剧烈的腰部和腹部运动;头颈部放疗后的患者,可进行简单的颈部活动,如缓慢转动头部,缓解颈部肌肉紧张。

### 四、调整心态,为恢复“注入精神动力”

**1. 接纳身体的变化**  
放疗后,身体可能会出现一些变化,如体重下降、皮肤色素沉着等,患者要学会接纳这些变化,不要因此产生焦虑或自卑情绪。要知道,这些变化只是暂时的,随着身体的恢复会逐渐改善。

**2. 培养兴趣爱好**  
培养一些轻松的兴趣爱好,如看书、听音乐、养花、画画等,这些活动能转移注意力,缓解心理压力,让心情保持愉悦。

**3. 保证充足睡眠**

良好的睡眠有助于身体修复和免疫力提升。放疗后的患者要养成规律的作息习惯,每天保证7—8小时的睡眠。睡前可以用温水泡脚、听舒缓的音乐,帮助入睡。

### 五、定期复查,为恢复“保驾护航”

**1. 遵循医生的复查计划**  
不同肿瘤类型、不同放疗方案的患者,复查的时间和项目可能不同,要严格按照医生的嘱咐定期复查。一般来说,放疗后1个月进行第一次复查,之后2年内每3个月复查一次,第3—5年可每半年复查一次,5年后则每年复查1次。

**2. 记录身体的变化**  
在恢复期,要注意观察自己的身体变化,如体重增减、食欲变化、有无新的疼痛或不适等,并做好记录。复查时将这些情况告知医生,有助于医生更全面地评估恢复状况,调整后续的康复计划。

总之,肿瘤放疗后的恢复期是一个需要耐心和科学方法的过程。从修复身体损伤、补充营养,到适度运动、调整心态,再到定期复查,每一个环节都很重要。患者和家属要共同努力,用积极的态度和正确的方法应对恢复期的各种问题,相信只要坚持下去,就能更快地恢复健康。