退休、无孩人员成主力军，费用比春节期间减少约三分之一

节后错峰游 机票酒店价格“跳水”

□本报记者 王丹

节后上班族回到工作岗位，大中小学也陆续开学，旅游市场进入淡季。记者从携程网及我市部分旅行社了解到，这个旅游淡季与往年略有不同，公众的出游热情并没有快速退潮。眼下，旅游市场出游费用比春节期间整体减少约三分之一，选择的出游线路也更为广泛。退休人员及青年、无孩人员等是当前错峰出游的主力军，像海南三亚、北京环球影城、武汉、云南等地都是他们的热门选择。

三亚酒店价格跳水打对折

携程数据显示，近一周以来，西安、厦门、青岛、大理、三亚等地的搜索热度靠前，成为错峰旅游人气目的地。

节日期间热搜较高区域的酒店，在节后价格跳水明显，部分酒店直接打出对折的价格。如大理、广州、杭州、三亚等多地的酒店客单消费普遍较春节及春节前一周降低三成以上。其中，三亚某酒店春节期间客房均价为一晚1500元左右，目前价格为700元左右一晚。春节期间在三亚市区很难找到百元左右的民宿，现在搜索百元民宿，有几十家可供选择，并且都提供WiFi等相应的免费服务。

哈尔滨至海口机票价格400元

记者在我市部分旅行社了解到，目前各航空公司机票价格几乎是一天一个价，甚至出现“贴地皮”价格。

在携程网，2月28日，哈尔滨至南京机票价格最低300元；哈尔滨至海口机票价格最低400元；哈尔滨至张家口，机票价格最低390元；哈尔滨至郑州，机票价格最低220元。未来一个月，哈尔滨飞三亚航班最低价格为550元。而春节期间，哈尔滨飞三亚单程平均价格都在2000元以上。

记者从某旅行社了解到，目前哈尔滨至云南昆明+西双版纳6日5晚跟团游价格为2930元起。包括全程4钻酒店，16个景点场馆（含导游），5早8正餐，4次自由活动。哈尔滨至北京5日4晚跟团游价格为1504元起，包含去程飞机，34个景点，4早3正餐。

退休老人、青年人成错峰旅游主力军

今年27岁的李女士在某企业上班，这几天她正和闺蜜商量着去北京环球影城游玩。李女士说，春节期间都是家长带孩子游玩，无论走到哪儿，人都特别多，价格也比平时高很多。她们选择休年假错时出游，价格比春节假期至少节省三分之一，而且进入景区，玩游乐项目也不用排那么久的队。

据某旅行社相关负责人介绍，往年2、3月是全年旅游最为低谷的阶段，但今年市民出游的热情异常高涨，主要和三年疫情管控期公众旅游消费受抑制有关。选择错峰出游的群体主要为退休人员和青年无子女人员为主。错峰旅游不仅价格有明显优惠，各景区游客也较假期减少。目前，在该旅行社报名出游的热门城市主要有三亚、云南、北京、成都、武汉等地。

春季呼吸道传染病高发 牢记这些防护要点

本报讯（程岩 记者 杨艳）冬春换季时节气候变化无常，早晚温差大，导致人体免疫力下降，细菌、病毒等致病菌易乘虚而入、侵袭人体，易发生呼吸道传染性疾病，因此，春季是各种传染病的高发季节。近日，黑龙江省卫健委、黑龙江省疾控中心、黑龙江省评价中心联合发布春季上呼吸道传染病预防提示。

常见的传染性疾病包括：流感、猩红热、麻疹、风疹、水痘、腮腺炎等。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。

如何预防？

预防春季传染病，需要从远离传染源、切断传播途径、降低易感几率等方面进行。

远离传染源

免疫力较低的人群尽量远离患有传染病的人群，少进入公共区域，比如商场、超市等。

切断传播途径

一般春季传染病可通过飞沫、粪口、空气等途径传播，因此在外出的时候需要坚持戴口罩，并及时更换。注意清洗双手和日常饮食卫生。

降低易感几率

老人、儿童，以及患病的人群，身体抵抗力比较低下，属于春季传染病的易感人群。建议在身体条件允许的情况下，适当进行运动，如慢跑、打羽毛球、打太极等，日常注意保持充足的睡眠，多进食富含维生素和矿物质的水果和蔬菜，有利于增强体质，减少患传染病的几率。此外加强预防接种，很多传染病都有疫苗，可以就近到附近的社区医疗机构或疾病预防控制中心进行预防接种。

如果出现相关疾病需要及时到医院检查和治疗。

我国有近2000万人饱受罕见病折磨

八成罕见病具有遗传性 早发现早干预是关键

□田为 杨嘉安 本报记者 刘菊

每年2月的最后一天是“国际罕见病日”，今年的主题为“点亮你的生命色彩”。据统计，全球已知的罕见病约7000种，患者总数超过3亿人，我国有近2000万人饱受罕见病的折磨。此外，罕见病以遗传为特征，约80%的罕见病具有遗传性，这也是人们需要关注罕见病的一个重要原因。

医疗团队讨论病例。

罕见病种类繁多 诊断困难

据黑龙江省罕见病学分会主任委员、哈医大二院内分泌科主任乔虹教授介绍，罕见病种类繁多、临床表现多样、病变常累及多器官、系统，导致诊断难、易误诊漏诊；而且从事罕见病诊疗的专科医生更少，从以往的数据来看，部分罕见病患者可能需要经历5到15年的时间才能确诊。

其实，每个人的身上都可能携带有“缺陷基因”，只要有生命的传承就有罕见病发生的可能。乔虹特别提醒，需重视产前诊断和孕期检查，避免出生缺陷的发生，尤其是明确患病的罕见病夫妻需要通过基因检测筛查携带已知的带病基因，并及时通过医学手段进行干预，降低罕见病患儿出生率。

早发现早干预 罕见病也能治

对于罕见病患者，唯有早发现、早干预，才能收获较好的治疗效果。

17岁的小舒（化名）是一名被诊断为先天性肾上腺皮质增生症、21－羟化酶缺乏症、糖耐量异常的罕见病患者。半年前，她来到哈医大二院内分泌科乔虹教授门诊寻求帮助，当时的小舒颜面皮肤重度痤疮，胡须明显，体检提示未见阴道、子宫和卵巢，而且没有过月经初潮。

经内分泌科、超声医学科、泌尿外科共同会诊，专家们得出结论，小舒具有阴道、幼稚子宫和发育很小的卵巢，如果内分泌相关症状得到缓解及激素水平得以改善，小舒或许会获得正常的生育能力。

2023年1月初，第一阶段标准化治疗周期结束后，化验检测结果显示：患者血清17－羟孕酮、雄烯二酮和睾酮都明显降低，促肾上腺皮质激素下降到正常水平。现在，小舒已经有月经来潮、未来可以生育。

关注罕见病群体 是全社会的责任

乔虹表示，罕见病的诊疗面临着许多困难，例如基层医生对罕见病认知不足，推广罕见病诊疗技术、普及罕见病知识尤为重要；其次，诊疗体系亟待完善；此外还有许多罕见病患者面临着“无药可用”、药价过高的问题。乔虹说：“罕见病罕见，但爱不罕见。希望每一个罕见病患者都病有医、医有药、药有保，希望每一个罕见病患者都能拥有彩色的人生。”