北上赏雪 南下避寒

错峰出游成市民冬季游首选

晚报讯（记者 杨舒）现在，距离寒假、元旦和春节假期尚早，旅游市场整体进入淡季，境内、境外旅游目的地的热度不断下降。而此时也正是旅游性价比较高的时候，酒店价格下调，机票价格也处于全年低谷，优惠政策频出。12月1日，记者在走访中发现，各大旅行社纷纷推出冬季旅游线路抢占市场，“北上赏雪、南下避寒”成为不少市民错峰旅游的选择。

前几日，家住薛城区花园小区的张女士刚从海南旅游回来，“趁着现在是旅游淡季，我休了年休假，好好享受了一把阳光、沙滩和海浪。”张女士说，她每年都在冬天休年休假，去年去的丽江，前年去的福建。

记者在调查中发现，“南下避寒、北上赏雪”成为市民冬季出游的热门选项。记者在薛城区一旅行社看到，冰雪游、避寒游等旅游产品已经上架。旅行社的工作人员正在为顾客介绍热门的冬季旅游线路。“从目前的情况来看，国内游以‘南下北上’为主，现在，南方的气候比较温暖，热门的旅游目的地有三亚、厦门等城市。哈尔滨和北京是市民‘北上赏雪’的首选城市。”旅行社的工作人员说，想要好好过把赏雪瘾，去哈尔滨是个很不错的选择。旅行社的工作人员表示，旅行社为满足顾客的需要，还推出了自由行线路。旅行社的工作人员表示，从目前的情况来看，海岛、海滨度假和温泉游是南下避寒游的首选。“预订旅游产品的市民主要分为两类，一是上班族‘年假游’，二是银发族‘错峰游’。旅游产品的价格相比国庆长假的时候下降了不少，加上现在出游的人少，旅游体验比较好。”旅行社的工作人员说，旅游产品的价格大跳水，有时间出游的市民自然热情高涨。

薛城区一旅行社的负责人王经理表示，随着出游价格的大幅度回落，这段时间前来咨询长线游和出境游的市民多了起来。元旦过后，冬季旅游将进入旺季，不少春节线路均会出炉。“1月中旬到春节前15天和春节后的15天，这两个时间段是冬季旅游的旺季，有计划出游的市民，可以抓紧当下的淡季错峰出游。”王经理说。

☞相关链接

根据“马蜂窝”数据显示，11月国内游十大热门目的地分别是北京、上海、成都、重庆、广州、西安、杭州、厦门、南京和三亚。

11月出境游热门目的地分别是香港、普吉岛、曼谷、东京、大阪、新加坡、巴厘岛、芽庄、清迈和京都。

★“光盘行动”后续报道★

商户鼓励打包 部门积极宣传

“光盘行动”让餐桌文明成为习惯

晚报讯（记者 董艳）11月29日，关于“光盘行动”的调查见报后，记者接到了多位热心市民打来的电话，他们纷纷将生活中关于“光盘行动”的所见所闻分享给记者，希望借助本报的报道来传递正能量。

经营一家土菜馆的刘先生在父母的影响下，从不剩菜剩饭，节约粮食已经成为了刘先生的习惯，无论是在生活中还是在工作中，刘先生一直坚持着这种好习惯。刘先生经营土菜馆以来，经常叮嘱服务人员，在顾客点餐之前，要提醒顾客适度点餐。“先生，我们的菜品分量很足，您三位点三菜一汤完全足够了。”菜馆的服务员向正在点餐的顾客说，这三个菜只需要一个“大件”，别的菜品可以随意搭配。刘先生表示，如果遇到顾客没有打包剩菜，他都会提醒顾客尽量把剩菜打包带走，“我们店里的打包袋是免费使用的，有大有小，以方便顾客打包。”刘先生说。

刘先生表示，从小到大，父母都教育他要珍惜粮食，在日常生活中，刘先生和妻子无论谁做饭，都不会做得太多，“吃饭不吃撑，对身体有好处，做饭‘拿准量’，就不会浪费粮食。”刘先生说。

市中区文化路一面馆的厨房内，大、中、小三种规格的碗摆放在消毒柜里。“顾客的饭量有大有小，面的分量不一样，顾客的选择多一些，就能减少浪费的现象。”面馆老板说。

在薛城区一自助餐厅上班的张先生表示，虽然少数顾客在吃自助餐的时候存在浪费现象，但是餐厅总是想尽办法让顾客节约粮食。“为了让顾客不浪费，餐厅会通过交押金等方式来‘约束’顾客，可是效果不算很理想。”张先生说，在顾客取餐的时候，他会提醒顾客按需取餐。“对于我的做法，多数顾客还是理解的。”张先生说，为了杜绝浪费，餐厅的取餐区贴上了“光盘提示”，还有工作人员在旁边提醒顾客按需取餐。

据了解，为了持续推广“光盘行动”，市中区食品药品监督部门也积极派发宣传材料，通过部门监督的方式来倡导商户和消费者一起“光盘”，进而让“光盘”变成一种生活习惯。

是否感染艾滋病？检测这关很重要！（下）

去哪里检测？（1）可以去接受检测的地方：各地疾控中心自愿咨询检测门诊（VCT）可以获得免费咨询和检测服务。各地县级以上医院均可以提供检测服务。各地妇幼保健机构和大部分的基层医疗机构也可以提供检测服务。开展艾滋病预防的社会组织小组可提供检测咨询和转介服务。一些高校设立自助尿液检测包售卖机，可以自行购买。（2）检测机构的名录和地址：提供初筛检测服务的自愿咨询检测机构名录和提供确证检测服务的确证实验室名录可以在中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心官网查询。（3）可以自己做检测（自我检测）吗？自我检测是世界卫生组织推荐的一种检测手段，国际上已经有检测试剂获得认证。我国还没有获得认证的产品。目前购买快速试剂进行自我检测的人，需要特别注意：自我检测者，由于没有接受过培训，采集样本、检测过程和对结果的理解，可能存在一些错误，因此可能出现不正确的结果，包括假阴性和假阳性。自我检测阳性并不能确诊艾滋病感染，一定要到疾控中心或正规医疗机构进行检测。自我检测阴性，一般来说，提示没有艾滋病感染，但因存在窗口期，建议在3个月后到疾控中心或正规医疗机构进行咨询和检测。

检测阳性怎么办？（1）可以到当地的疾病控制机构获得免费、保密、专业咨询和心理支持服务。（2）要尽早接受抗病毒治疗，治疗越早，效果越好。（3）国家有免费抗病毒治疗药物，每个地区都有开展抗病毒治疗的定点医院。（4）要采取防护措施，保护性伴侣不被感染，同时告知性伴接受检测。（5）不必担心个人患病会被别人知道，感染者的个人隐私受法律保护。

检测阴性怎么办？（1）如果检测阴性，可能在窗口期内，建议3个月后再次检测，在此期间不再发生高危行为，也没有检测到抗体，则可排除艾滋病感染。（2）确定检测结果阴性，只能说明本次高危行为没有造成感染。要时刻注意保护自己健康，要坚持每次性行为使用安全套。