

节后错峰出游“黄金期”来了

舟山至热门城市低至200元，特价机票退改签严格，建议提前3~7日预订

□记者 陈佩佩

春节假期落幕，旅游市场迎来“错峰出游”黄金期。记者走访发现，随着机票、酒店价格大幅回落，不少市民选择避开高峰，享受高性价比的“抄底”游。

机票“跳水” 错峰出行性价比高

舟山春秋国际旅行社总经理助理吕俊介绍，机票和酒店住宿价格开始大幅回落，正月十五之后，价格回落会更加明显，单人差价最高在2000至3000元。

据了解，舟山普陀山国际机场多航线机票价格开启“跳水”模式，舟山出发部分机票直接降至200元。记者查询发现，2月26日(周四)舟山飞往泉州、长沙等地的机票价格低至200~230元；2月28日(周六)飞往衢州、丽水等地价格在215~240元；3月初飞往郑州、揭阳、阜阳等地价格也仅300元。此外，飞往厦门、哈尔滨、重庆、成都等热门旅游城市的机票价格也大幅回落，在300~400元区间，为错峰出行提供了极高的性价比。

除了机票降价，出行成本还进一步降低。不仅国内航线燃油附加费下调，出行平台数据显示，节后各大航空公司还同步推出“早春特惠”，错峰出行的性价比持续提升。

中老年“抄底”游 舒适度拉满

从正月初八开始，错峰出游大军陆续出发，其中时间充裕的中老年人成为出行主力军。“基本上中老年人都会避开春节假期时间段，春节期间旅行社价格每天都不一样，正月初七初八以后，价格就和平常比较接近了。”吕俊说。

机票便宜、景区不挤，这样的错峰出行也成为不少家长带娃出游的首选。市民缪女士就趁着女儿开学前一周，特意请了年假带孩子飞往哈尔滨开启冰雪之旅。缪女士说，这次错峰出行，没有拥挤排队，舒适度直接拉满。

春节后至3月底是错峰出行的“黄金期”，此时机票、酒店价格实惠，景区游客较少。业内人士提醒，特价机票虽实惠，但退改签政策往往较为严格，建议有出行计划的市民提前3~7日预订，出行前多关注航班计划及天气变化。

市民节后忙甩“幸福膘” 科学减脂成主流，女性占比显著

□记者 岑瑜

本报讯 春节假期刚过，不少市民在复工后选择直奔健身房，通过挥汗汗水来消耗春节期间积累的“幸福膘”。

昨天下午，在新城领尚健身宝龙广场店，跑步区、力量训练区和固定器械区随处可见锻炼者的身影。虽是下午时段，但馆内已有近20位市民正专注地进行训练，运动氛围浓厚。据现场教练刘凌晨介绍，每年春节后都会迎来一拨健身高峰，目前正处在逐步升温阶段，预计客流高峰将在3月中下旬到来。

据了解，该店自正月初五恢复营业以来，每天客流量稳定在200人次左右。因泳池暂未开放，市民当前锻炼以有氧和力量训练为主，减脂和增肌成为两大

热门目标。从人群来看，女性会员比例明显偏高。现场教练分析，这与女性更加关注体态变化、节后易产生身材焦虑有关。在私教课程中，功能性减脂、力量塑形最受欢迎，此外也有部分会员选择康复训练、拳击或拉伸项目。

在定海领尚健身凯虹广场店，前台工作人员透露，近期日均客流在四五百人次。

针对节后如何科学恢复锻炼，业内人士提醒，应避免盲目“报复性训练”。建议从控制饮食入手，适当减少油盐摄入；在运动安排上，循序渐进恢复体能，可选择每周3次、每次30分钟左右的中低强度有氧运动，如快走、慢跑或骑行，搭配核心训练与拉伸，让身体逐步适应节奏后再增加训练强度，以防因运动过量引发肌肉拉伤或关节损伤。

锦旗背后的暖心年味 舟山高速施救员春节贴心守护

□通讯员 姚弘 顾明 记者 陈瑶

本报讯 2月26日，浙江省交通集团高速公路舟山管理中心收到一面印有“高速救援伸援手，暖心相助解民忧”的锦旗，承载着市民郭女士一家对舟山高速施救员的深深谢意。一面锦旗，牵出一个发生在春节假期的暖心救援故事。

春节假期，从外地回舟山探亲的郭女士带着家人自驾来舟山，在甬舟高速上车辆突发故障抛锚，当时夜色已深，周边修理厂早已打烊。车辆进退两难，车上的老人也受到了一点惊吓。

在接到郭女士的求助后，舟山管理中心清障施救人员根据监控指挥快速响应，第一时间抵达现场将故障车安全拖离高速，送至舟山收费站出口。

后续经检查，郭女士的车辆是因爆胎无法继续行驶。让郭女士特别感动的是，当天施救员徐荣汇、张磊在现场不仅耐心帮助更换轮胎，看到受到惊吓的一家人，换好轮胎后，两位施救员还贴心地送上了新春礼物和节日祝福。“虽然旅途遇到波折，但他们的暖心服务让我们感受到了浓浓的年味和人情的温暖。”郭女士说。

春节假期马迹山港 单日最高吞吐量破32万吨 日均吞吐量达19.79万吨



□记者 胡园园
通讯员 董梦媛 刘华续 文/摄

本报讯 新春伊始，马迹山港作业现场一片繁忙。记者从马迹山港区获悉，春节假期，港区生产运行平稳高效，日均完成货物吞吐量19.79万吨。其中，2月23日，单日完成吞吐量32.1473万吨，创下近三年来单日吞吐量新高。

春节期间，港口生产保供进入关键阶段。马迹山港各部门高效联动、协同发力，扎实做好各项生产保障工作。依托完善的设备维护体系和全员坚守的责任担当，港区在春节9天假期内实现设备运行“零

故障”，交出了扎实的“新春答卷”，为全年高质量发展筑牢开局基础。

就在1月17日，20万吨几内亚西芒杜铁矿项目高品位铁矿石顺利接卸马迹山港，标志着该项目正式完成“从矿山到港”的全球贸易闭环。此条海外铁矿供应链的全面贯通，对提升马迹山港作为重要矿石中转枢纽的战略地位、更好服务国家资源安全保障具有重大意义。

据介绍，今年马迹山港将全力冲刺吞吐量6000万吨和营业利润6000万元目标。与此同时，将加快港区绿色转型发展。

衢山风电场改造升级项目 首批机组成功并网发电

□记者 陈瑶 通讯员 舒飞华

本报讯 衢山“绿色动能”喜迎春。日前，随着衢山风电场改造升级项目风电机组缓缓启动，巨大的白色叶片匀速转动，逐步达到额定转速，顺利实现并网发电……这也标志着该项目自2024年12月启动“小换大，旧改新”的改造升级项目后，首批4台机组成功并网发电。

该项目还是国家能源局“两新两重”支持项目、浙江省重点工程技改项目，首批风电机组成功并网发电，是项目成功攻克改造升级的一个关键节点。

据了解，衢山风电场一期

项目48台总装机容量40.8兆瓦的风电机组于2008年11月建成并网发电，年上网电量约1亿千瓦时，年利用小时数2450小时。改造升级项目于2024年12月30日获市发改委批复，拆除原有一期项目的48台850千瓦风机，选取其中17个机位点安装单机容量为6.25兆瓦的风电机组，总装机容量106.25兆瓦，项目总投资5.29亿元。

接下去，衢山风电场改造升级项目计划于2026年4月30日全容量并网。全面投运后预计年发电量可达3.4亿千瓦时，相当于每年节约标准煤10.3万吨，减少二氧化碳排放28万吨。

全市天气：今天阴有小雨，中午起阴局部小雨，傍晚转阴到多云。明天阴到多云。今天早晨局部有雾。今天最高气温：14℃，明天最高气温：15℃。今天最低气温：10℃，明天最低气温：9℃。舟山市区：今天偏北风5~6级阵风7级，下午起6级阵风7~8级，夜里起5~6级阵风7级。明天东北到东风5~6级阵风7级。今天蓝天指数为：四级，有可能出现蓝天。今天森林火险指数为：二级，不易引起森林火灾。舟山市气象台2026年2月26日17时发布

请您关注天气预报