

# 出口近4000万辆! 来看自行车王国的新赛道

新华社记者 叶昊鸣 黄韬铭

从“四轮”到“两轮”，会绽放怎样的魔力？5月4日，第18届北京国际汽车展览会在北京落下帷幕；1天后，第32届中国国际自行车展览会在上海开幕。一北一南，“四轮”与“两轮”，遥相呼应。

数据最有说服力。中国是自行车生产大国，每年贸易量约占全球六成。2023年，中国生产了4883万辆自行车，出口3964.8万辆。

展会数据同样精彩——超过1400家企业参展，7300多个展位对外开放，100多家海外采购商专程来洽谈合作……小小的自行车，引发社会大大的关注。

说起自行车，在中国已有百余年的发展历史。铃声响，车轮转，“两轮”跨越的，不仅是遥远的距离，更满载着人们观念的变迁。

曾经，自行车不仅是抢手的代步工具，更与手表、缝纫机和收音机并称为“四大件”，是老百姓家中珍贵的物件，一辆辆“二八大杠”承载了年代记忆。

如今，随着低碳理念深入人心，技术水平快速发展，自行车已不仅仅是代步工具，更兼具科技、时尚、社交等多种属性，成为人们绿色生活的一部分。“自行车王国”在新的时代背景下，开辟新赛道。

——创新，让自行车“骑”得更智能。

运动方式科学、变速过程清脆，速端达展位上一套砾石公路车油碟变速器吸引了不少观众。“手指轻轻一拨就变速了，操作非常人性化。”速端达自行车零件(佛山)有限公司总经理刘卫兵告诉记者，变速器技术壁垒



5月4日，第二届“京津冀协同发展杯”公路自行车邀请赛在河北省廊坊市大厂回族自治县开赛。

高，团队用了五年时间进行技术攻关。展会上，自行车产业的前沿科技成果层出不穷：比传统焊接车架更轻、强度更高的3D打印钛合金车架；与一杯水同等重量，却拥有铝锂合金强度的一体式飞轮；支持与手机操作系统连接，拥有地图导航、心率监测等多种智能化功能的电助力自行车……

低碳排放的自行车。

“这款水性单液型PU涂料烘烤温度只需摄氏95度，低于目前标准的130摄氏度，能降低四分之一的碳排放。”创新示范负责人张宇说，新涂料产品以水替代溶剂，还能在一定程度上减少环境污染。

绿色环保的理念，不仅在原料选择等生产端为企业创造了新的增长点，在消费端也有所体现。

2023年，抖音平台上与骑行相关的视频播放量增长94.4%，骑行相关内容的搜索量增长137.4%，市场上高端运动型自行车销量增长超10%，碟刹公路自行车成为年轻人追捧的主流产品。

“越来越多人选择骑自行车通勤、健身，绿色出行蔚然成风。”中国自行车协会行业发展部主任郑小玲说。

——开放，让更多自行车“骑”出国门。

“我们公司今年计划在中国采购60个集装箱的电助力自行车，销往沙特阿拉伯、阿联酋等国，采购量是去年的3倍。”来自也门的采购商阿克苏说，中国的电助力自行车是海外采购商最青睐的产品之一。

2024年一季度，中国出口自行车整车1099.9万辆，较2023年四季度增长13.7%，出口呈现上扬态势。“越来越多企业着力拓展海外市场，国产自行车品牌的影响力正不断提高。”郑小玲说。

创新是动能，绿色是方向，开放是趋势。面向未来，“自行车王国”将在新赛道上，一路“骑”向更美好的远方。

## 健康科普

### 超出推荐量的1/3 专家提示餐饮“减油”



国民营养健康指导委员会办公室近日发布的“减油、增豆、加奶”核心信息显示，目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。疾控专家提示，要科学烹饪，限制烹调油摄入，做到“增豆、加奶”，多食新鲜蔬菜水果。

核心信息提示，要聚焦我国居民突出的饮食消费不合理情况，着力减少食用油、增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

餐馆排队“长龙”、家庭聚餐其乐融融……“五一”假期期间，公众或“打卡”各地美食，或与亲友欢聚。核心信息建议，成年人每天烹调油摄入量以25至30克为宜；在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品，主动提出少油需求；鼓励餐饮行业和食品工业践行“减油”行动，满足消费者健康需求。

除了限制油盐摄入外，确保食物多样也很重要。中国疾控中心营养与健康所专家表示，人体每日的饮食必须由多种食物组成，做到平衡膳食，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，居民平均每天应至少摄入12种食物，每周至少25种，烹调油和调味品不计算在内。

专家建议，要多食新鲜蔬菜，每日摄入500克，深色蔬菜应当占一半以上；新鲜水果每日推荐摄入200至350克；多选择奶类、鱼类、大豆类作为蛋白质来源；多选用富含可溶性纤维的食物，如燕麦、大麦和豆类；减少甜食和加工食品的摄入量。

(新华社记者 顾天成 董瑞丰)

### 专家提示科学饮奶 可改善乳糖不耐受

今年5月12日至18日是全民营养周，主题为“奶豆添营养，少油更健康”。奶及奶制品对健康有显著益处，但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家提示，科学饮奶可改善乳糖不耐受症状，保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说，《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶，而我国人均每日饮奶量不足30毫升，很多人从不喝奶，这一水平远低于欧美国家及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示，认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入不足的重要因素。

“一喝奶就腹胀，不一定是乳糖不耐受。”韩军花说，对某些糖或添加剂过敏，胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等，都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收不良或乳糖不耐受，是由于小肠中缺乏乳糖酶，导致大量乳糖无法被消化吸收。

事实上，乳糖对健康有许多积极作用，如促进钙、锌等营养素吸收，增加骨矿物质含量，增加有益菌丰度促进肠道健康等。12日举行的第六届全国营养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》，提示人们不应因乳糖不耐受而盲目回避乳制品，并提供了改善乳糖不耐受的具体措施。

专家表示，乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品，如无乳糖奶和酸奶、奶酪等；可以将乳制品与其他食物一起食用，如早餐先吃主食再喝奶，多次少量摄入，并适当将奶加热到40℃左右，不易引起胃肠不适；还可以从少量(如50毫升)开始，逐渐增加乳制品摄入量；适当补充乳糖酶、益生菌、益生元，也可缓解和改善乳糖不耐受症状。(新华社记者 温竞华)



玉树歌舞进北京

5月13日晚，来自青海省玉树藏族自治州的30名淳朴的农牧民演员在北京市青年宫为首都人民献上舞蹈、合唱、短剧等10个精彩的节目，助推京玉民族团结、合作共赢。

(新华社发 李欣 摄)

## 星空有约

### 行星大气逃逸如何驱动? 我国科学家有新发现

太阳系外是否存在像地球这样可以居住的行星?在回答这个问题之前，科学家首先要搞清楚，这个行星是否具有可宜居性，而大气是否长期存在颇为关键。若行星发生大气逃逸，会变得像火星这样荒凉，不适宜生命居住。因此研究不同物理机制驱动下的行星大气逃逸过程尤为重要。我国科研人员巧妙使用恒星行星系统的基本物理参数，对行星大气的逃逸机制做出清晰的判定和分类，推进了人们对行星大气逃逸的认识，为下一步研究行星宜居性和行星大气演化过程提供了理论依据。这一研究成果5月9日发表在《自然·天文学》上。

论文作者、中国科学院云南天文台郭建恒研究员介绍，围绕着恒星运转的行星的大气可能会因为多种原因离开行星进入太空。其中，上层大气以整体的行为猛烈离开行星的方式被称为流体大气逃逸。流体大气逃逸在太阳系行星的早期可能发生，如今这种猛烈的逃逸方式在地球等行星中已不复存在。然而通过空间和地面望远镜观测发现，流体逃逸在一些离宿主恒星很近的系外行星上一直存在，不仅改变了行星的质量，还影响了行星的气候和宜居环境。

研究发现，低质量系外行星的流体大气逃逸可以由行星内能、恒星潮汐力拉拽或恒星的极紫外辐射加热单独或共同驱动。在该项研究之前，研究人员需要依赖复杂的模型来判断一颗行星上的流体逃逸究竟是由哪种物理机制驱动，且得到的最终结论往往并不明确。借助郭建恒主导的这项研究成果，仅使用恒星和行星的基本物理参数，如质量、半径和轨道距离等就可对低质量行星流体大气逃逸机制做出分类。

《自然·天文学》多位审稿人评价，研究者提出了一个简单新颖的方法来判断大气逃逸类别并将其系统化，对了解系外行星的星族统计具有重要意义。(新华社记者 严勇)

# 夜校缘何成为青年的“解忧杂货铺”

新华社记者 周畅 赵全正

夜晚，安徽省合肥市蜀山区的一家夜校课堂内灯火通明，弥漫着浓郁的咖啡香气。长长的课桌上，摆满了风味独特的各种咖啡，10余名青年围桌品评、学习有关咖啡的知识。

“00后”科研工作者张可源不久前来到合肥工作，日常“两点一线”的生活方式，让他想要做出改变的心情愈发强烈，这是他第一次下班后走出家门参加夜校活动。

“我参加过国外的咖啡互动展览，也爱喝咖啡，对咖啡的专业知识很好奇，之前一直没有机会系统学习。”张可源说，夜校的课程多样、性价比高，且互动性强，能够极大丰富自己的业余时间。“在品尝过各种咖啡后，我想自己在动手冲一些咖啡，仔细一品不同咖啡豆的风味，以前从来没试过。”

在合肥夜校，像张可源这样的青年还有很多。

2023年11月，合肥夜校成立，开设了青年喜闻乐见的各类课程，并迅速在互联网上吸引了大批青年报名。如今夜校已在合肥市开设十一个校区，提供上百门贴近青年生活与兴趣的课程服务，吸引了过万人次前来线下体验。

“青年的社交、学习需求旺盛，尤其是随着‘90后’以及更年轻一代逐渐走上工作岗位，他们的精神文化需求更加多元。”合肥夜校创

始人周经纬说，合肥夜校开课以来，不断吸引来自各行各业的青年报名参与，其中绝大部分是“90后”与“00后”，技能学习、社交、解压成为青年参与夜校的主要驱动力。

“下班后常去夜校的‘95后’科研工作者程欣说，希望在业余时间拓展知识面，并通过特色课程学习自己感兴趣的技能，努力成为一名‘斜杠青年’。”夜校的课程种类多样，教师往往也是相关行业从业者。在满足学生兴趣的同时，还能够提供了解不同领域知识的机会。”程欣说。

“夜校学生来自各行各业，一同上课的人总会找到共同话题，这种以兴趣为导向的社交非常难得。”从去年11月份起，从事金融工作的小阮几乎每个月都会报名夜校课程，和不少老师、学生都交上了朋友。

“相比传统的兴趣班，夜校课程设置更贴近生活，课堂氛围也更轻松。这里就像是我的‘解忧杂货铺’，可以很好地放松身心、舒缓压力。”夜校学生小杨说，夜校能让她在忙碌的工作和家庭生活之余，更有获得感，生活也更有色彩。

“参加夜校是一些青年纾解情绪的方式。”周经纬说，夜校通过多样化课程让志同道合的青年走出原有的生活空间，在学习和社交中释放压力。

“正是青年的好奇、探索和追求，让与时俱进、奋斗创新成为青春底蕴和青春主旋律。”安徽大学社会与政治学院教授徐华认为，当前的“夜校热”折射出青年群体成长中多元的精神

文化需求，传统的学校教育仅是满足其需求的方式之一，社会应当提供更多渠道和方式，满足青年群体的个性化发展需求，帮助他们更好更快成长。



4月25日，学员在天津市南开区青年夜校腰旗橄榄球夜校课上练习打球。