

自行车骑行活动如何良性发展

业内人士有话说

新华社记者 卢星吉 李春宇 曹奕博

近年来，自行车骑行活动在全国持续升温，逐渐成为全民健身新选择和低碳出游新时尚。与此同时，近期与骑行相关的安全问题频繁引发社会关注。骑行活动如何良性发展？一些骑行组织者、参与者和城市交通专家给出了观点和建议。

守法、文明骑行是底线

今年7月下旬，北京交管部门发布消息称，将严查自行车骑行人在城市道路上竞速行驶，主要针对部分骑行者违法在机动车道甚至城市快速路上“刷速度数据”，或是采取无视红绿灯、相互追逐、蛇形变道等危险行为的问题。随后多个城市跟进。“现在很多车友拥有非常好的器材，但对骑行运动没有完整认知，一心想追求快，妨碍了公共规则和秩序……器材水平提高后，本应去适宜的地方发挥性能，而不是在城市道路甚至长安街这种首都文明的窗口上竞速。”北京市自行车运动协会会长宋国强表示。

“我们加强了对协会各个俱乐部车队队长的教育，要他们负起责任，劝导队员不要在城市道路开展竞速，现在看来我们的俱乐部应该杜绝了这种现象。”

同时他呼吁，注册俱乐部之外的个体车友和其他一些骑行爱好者群体也应当守法、文明骑行。

“我们是绝对不希望看到车友去骑高架桥，去骑环路，这些地方太不安全了，也不合法，这不是我们作为骑行参与者应该做的事情。”在北京、海南拥有多家门店的“胡同山野”骑行文化空间创始人吴天昊说。

不文明甚至违法的个案也让正常骑行锻炼群体承受了污名化压力，但根据记者

的观察，主流声音仍是鼓励文明骑行活动、谴责违法违规骑行。

在一些博主利用城市环路刷速度数据、闯红灯的帖子下，许多车友表达了反对，并建议社交媒体平台整治此类存在误导的帖子。

骑行锻炼要因地制宜、因人制宜

宋国强指出，有骑行锻炼需求，甚至是竞技骑行训练需求的爱好者，应当妥善寻找合适的路段或场地。

具体来讲，他推荐这部分爱好者在周末可以去有连续环路且车辆、行人较少的城市公园、绿地附近，遵守交通信号灯指引进行绕圈。在周末则可以前往车流量小、红绿灯少、路线连续性好的郊区路段练习。

“我们协会公众号里有推荐路线。都是会员们发现并上报，然后我们进行整理后推出的比较成熟的路线。”宋国强说，协会也致力于为爱好者开发更多、更好的路线。

骑行锻炼还需因人制宜。近期另一起引发争议的事件是一名未满12岁的未成年人跟随成人队伍骑行拉练时突发事故。作为资深自行车教练，宋国强也不建议未成年人尾随成人进行配合（群体）骑行。

对于究竟骑多少能达到锻炼效果，他再次强调了不必求快，应当主要维持在有氧区间，一周两次，一次约90分钟即可。他也建议爱好者不必一味模仿专业运动员训练方式，尤其要警惕“低踏频-高功率”骑行带来的乳酸堆积问题。在骑行前后，也应当充分热身、放松。

从多角度发现骑行乐趣

在社交媒体上，骑行锻炼人群往往热衷比拼数据。对此，作为骑行文化推广者

的吴天昊有两个观点：其一，安全之外，追求速度、功率数据并无意义；其二，骑行乐趣多种多样，各人量力而行，总有适合的那款。

因此，他建议骑行爱好者要从自身身体条件、兴趣、道路状况出发，选择恰当方式。“有快要退休的人群来咨询时，我会推荐他们骑砾石公路车或者山地车……他们的首要诉求一定是骑得更远而不是更快。”

“骑行的魅力之一是，它能陪伴人的运动周期相较多数运动更长。”他补充道。对于骑行路线选择，他认为除了偏竞技的路线，也有不少偏向城市探索，或是欣赏自然风光，即便是相对“慢”下来了，也能使骑行者身心获益。

例如北京市东城区体育局和门头沟区体育局联手打造的“从胡同到山野”骑行精品路线，就浓缩了北京城不同区域的文化风貌，最终以西部山区的自然风光收尾。

越来越多骑行爱好者涉足山区骑行，也反映了这项运动的重要兴趣点在于体验海拔起伏、融入自然风景。吴天昊提醒，进入山野要循序渐进，同时应更加注意安全行驶和车况检查，“进入山野，无头盔，不骑行”。

加强骑行安全教育

长期关注骑行城市建设的清华大学交通研究所副所长杨新苗认为，虽然近期的争议主要集中在运动骑行分类上，但只要是合法、文明开展的骑行运动，就无可指责，亟待解决的问题在于：目前全社会在骑行方面的安全教育十分匮乏，普及程度低。骑行安全教育应从参与面最广的日常骑行抓起。

“我们通常所说的日常骑行，包括通勤、城市游览活动等。不能光靠法律法规去治理，因为法律法规没那么细。所以骑行安全教育就十分重要。”杨新苗说。

杨新苗的观点在道路交通实践中能够得到印证，比如骑车不佩戴头盔、边骑车边玩手机、拍摄视频，并排骑行，共享单车载人骑行等违规或不文明行为。

对于如何搞好骑行安全教育，杨新苗向记者分享了他所推崇的案例。在自行车文化浓郁的荷兰，骑行安全教育贯穿于学校教育体系中，青少年需要通过骑行考试后才能独立骑车上路。

此外，杨新苗还呼吁各地加强骑行道建设和维护、鼓励轻量化助力自行车更多地应用于市场。

在国内新兴的运动骑行领域，包括吴天昊在内的一些业界人士也在积极通过社交媒体发文、在骑行者聚集地张贴海报等形式传播骑行安全知识。

记者注意到，最近一些骑行俱乐部推出了新手课程，授课内容包括车把抓握、呼吸踏频、科学变速、上下车、编队技能、站立骑行等技术要领，也涵盖教练带骑经典路线的骑行体验内容。不过，推出这样课程的俱乐部尚属少数。

一位运动自行车经销商表示：“原来我们的客户主要是专业人士，现在普通消费者购买专业车辆激增……比如遇到红绿灯该怎么停，道路上的预警系统，怎么躲避汽车等等，专业运动员在训练中有了经验，但我想很多消费者是没有经验甚至是忽视的，他不觉得这个重要。作为经营者，我其实不希望大家这样盲目，我们也在计划请一些专业人士来提供后续指导。”

（新华社8月26日电）

健康科普

胡吃海喝 小心命悬胰腺

出伏后天气逐渐变凉爽，没有了苦夏的困扰，不少人胃口大开。无论是贴秋膘还是解馋，烧烤、冰啤、麻小、火锅……呼朋唤友胡吃海喝在所难免。这个时候，警惕急性胰腺炎找上门。

重症胰腺炎 病死率高达30%

急性胰腺炎是由多种原因导致的胰腺组织水肿、出血及坏死等急性损伤，常见原因包括胆结石、酗酒、暴饮暴食等。在夏季，因饮食不当引发的腹部不适，最常见的疾病就是急性胰腺炎。每年这段时间，急诊科都会出现一波胰腺炎的接诊小高峰。近年来，急性胰腺炎在我国的发生率更是呈上升趋势，若进一步发展为重症胰腺炎，病死率高达30%！因此，对急性胰腺炎进行早期诊断和及时规范化处理至关重要。

为什么胡吃海喝会引起急性胰腺炎呢？胰腺是人体内的主要消化器官之一，它可以分泌出一些胰液，里面含有许多可以帮助人体消化食物的消化酶。急性胰腺炎的基本致病因素是胰酶在胰腺内被自我激活导致自身消化。当人们暴饮暴食时，胰管内胰液突然增多，会导致胰腺腺泡发生破裂，使胰液漏到胰腺以及周围的其他组织中，严重影响到人们的消化系统，并发生相应的炎症。

除了管住嘴 还要提防它

近期研究发现，高脂血症诱发胰腺炎的发病率越来越高，目前已成为诱发急性胰腺炎的第二大常见原因。

高脂血症性急性胰腺炎是指患者因患有高甘油三酯血症而诱发的急性胰腺炎。高脂血症性胰腺炎的发生与甘油三酯密切相关。研究表明，血清甘油三酯水平越高，诱发急性胰腺炎的风险越高。

易患高甘油三酯血症性急性胰腺炎的人群包括肥胖、糖尿病、妊娠、饮酒、甲状腺功能减退、终末期肾病或长期使用某些药物的患者。此外，饮食结构与高脂血症急性胰腺炎的患病率密切相关，患者通常摄入较多的脂肪。

远离胰腺炎 做好几件事

避免暴饮暴食，保持规律进餐，尽量做到少饮酒或不饮酒。饮食清淡，粗细搭配，多吃绿叶蔬菜、瓜果，少吃动物脂肪及含油脂较多的食物，晚餐宜少，少吃甜食。

改变生活方式，适量运动，把体重控制在正常范围内。有效治疗糖尿病、甲状腺功能减退等基础疾病。

妊娠期间常规检测血脂，通过饮食调节血脂水平。既往高脂血症胰腺炎病史者需定期复测血脂，规律服用降脂药物和胰酶制剂。限制脂乳类及碳水化合物的摄入。当甘油三酯水平大于11.3mmol/L（毫摩尔每升）时，应禁止食用脂肪乳及高脂类食物。而甘油三酯水平小于5.6mmol/L为常规降脂目标。要想防范高脂血症性胰腺炎的复发，甘油三酯水平可能需达到小于2.3mmol/L。（福海）

七种常见的吃药方法是真坑

日常生活中，谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况却比比皆是，大都是因为患者存在错误的用药观念，比如盲目追求疗效、迷信病友推荐、自己给自己开药等等。常见的药若用得恰当可以药到病除，而贵的药若使用不合理，反而会延误治疗、加重病情。今天跟大家分享七个生活中常见的服药误区。

饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15-30分钟内服用；空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响，比如肠溶片，需要药物能快速通过胃到达肠道发挥作用。关于空腹用药，若每日服用一次，那么应在早餐前0.5-1小时服用。若每日服用2次，建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

擅自增、减、停药

我接诊过很多擅自增、减、停药的高血压患者和高血脂患者，大家的理由也都差不多，比如“我觉得好了”“指标已经下来了”“吃了一段时间没效，所以加加量”。

实际上药物治疗起效是需要一定的疗程，特别是慢性病不容易立竿见影，而有些病情看上去改善不意味着痊愈，仍需要药物维持治疗。总之，医生会尽可能地让服用药物疗效最大化而毒性最小化，所以要遵医嘱用药。

把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道“刻痕”，这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用，但是不可嚼碎。

除此之外，其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片，其中的有效成分比普通药要高，掰开或嚼碎服用，会加速药物吸收，可能引起中毒。再比如一些肠溶片，只有到了肠道才会释放药物，掰开服用的话，到达胃部后很容易受到胃酸的影响，大大降低药物疗效。

呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因，有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大，刚吃完就吐出整片药物，需要立即补服。倘若服药后已经过了数小时，呕吐物里也看不到药物，则说明大部分药物已经消化吸收，此时就不需要再补服了。

不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快，盲目采用多药并用，其实这是很危险的。有些药物合用可以增加协同效果，而有些药相互作用，甚至让副作用相互叠加。如果对目前用药有疑问，或者听说哪种药比较有效后自己也想用，还是先到门诊咨询大夫，切莫私自换药。

追随、模仿他人用药

有些老年患者有“从众”心理，在身体出现不适后凭感觉自诊，认为自己的症状与某某相似，进而模仿他人用药。实际上很多人不仅“多病一体”，即使同一种病也会有多种不同的症状。尤其多种慢病、多重用药、肝功能不全的人，不建议盲目跟风用药，还是要认真就医明确诊断，否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

用保健品替代药品

坊间很多保健品夸得神乎其神，但这些都是广告效应，保健品即使含有与药物相似的成分，本质上还是“食品”，仅仅具有保健功能，帮助调节身体机能，并不能治疗疾病。

选择保健品应根据个人健康状况、需求和医生建议而定，要知道保健品也不是绝对安全的，吃多了同样会引起副作用。（南风）

遗失声明

▲枣庄市路凯运输有限公司公章丢失，编号为：91370402MA3CJ6NR08，声明作废。

▲枣庄市市中区中心街街道南城社区卫生服务站《医疗机构执业许可证》正本丢失，登记号：PDY00458X37040212B2001，声明作废。

▲姓名蔡成玲，身份证号码：370421195604210624，不慎将购买由山东颐养健康集团德圣地产有限公司开发的光明花苑小区20号楼4单元-5-2室的房款收据原件丢失，收据编号：2440165，金额：¥341706.00；收据编号：6005159，金额¥180000.00，声明作废。

公告

（2024）鲁0402破17-2号

本院根据枣庄市市中区蔬菜副食品公司的申请，于2024年7月9日裁定受理枣庄市市中区蔬菜副食品公司破产清算一案。本院查明，截至第一次债权人会议召开之日，经管理人清理、归集枣庄市市中区蔬菜副食品公司财产总价值2723214.77元；管理人调查确定包括枣庄市市中区蔬菜副食品公司欠缴职工各类社会保险费用及滞纳金、债权人债权在内的负债合计6866171.39元。本院认为，枣庄市市中区蔬菜副食品公司现有财产不足以清偿全部债务，依法应当宣告破产。依照《中华人民共和国企业破产法》第二条、第一百零七条之规定，本院于2024年8月26日裁定宣告枣庄市市中区蔬菜副食品公司破产。

特此公告
山东省枣庄市市中区人民法院

公告

（2024）鲁0402破18-2号

本院根据枣庄市市中区商业局综合公司的申请，于2024年7月9日裁定受理枣庄市市中区商业局综合公司破产清算一案。本院查明，截至第一次债权人会议召开之日，经管理人清理、归集枣庄市市中区商业局综合公司财产总价值511827.39元；管理人调查确定包括枣庄市市中区商业局综合公司欠缴职工各类社会保险费用及滞纳金、债权人债权在内的负债合计5453007.29元。本院认为，枣庄市市中区商业局综合公司现有财产不足以清偿全部债务，依法应当宣告破产。依照《中华人民共和国企业破产法》第二条、第一百零七条之规定，本院于2024年8月26日裁定宣告枣庄市市中区商业局综合公司破产。

特此公告
山东省枣庄市市中区人民法院

公告

（2024）鲁0402破19-2号

本院根据枣庄市市中区朝阳商场的申请，于2024年7月9日裁定受理枣庄市市中区朝阳商场破产清算一案。本院查明，截至第一次债权人会议召开之日，经管理人清理、归集枣庄市市中区朝阳商场财产总价值2729427.39元；管理人调查确定包括枣庄市市中区朝阳商场欠缴职工各类社会保险费用及滞纳金在内的负债合计5737558.18元。本院认为，枣庄市市中区朝阳商场现有财产不足以清偿全部债务，依法应当宣告破产。依照《中华人民共和国企业破产法》第二条、第一百零七条之规定，本院于2024年8月26日裁定宣告枣庄市市中区朝阳商场破产。

特此公告
山东省枣庄市市中区人民法院



8月27日，在浙东淡水鱼馆，讲解员为前来研学孩子介绍鱼类习性。

近日，浙江绍兴浙东淡水鱼馆向公众开放。该馆位于浙东运河文化园内，馆内展示淡水鱼类、两栖类生物近150种，其中本地鱼类95种，体现运河沿岸的生态多样性和渔业文化。（新华社记者 翁忻畅 摄）

对人体有益的蛋白质也分“三六九等”？

说起蛋白质大家肯定不陌生，甚至耳熟能详。家里有病人吃鸡蛋、孕期增加鱼和瘦肉、儿童喝牛奶长大个儿……蛋白质在我们体内发挥了重要的生理功能。

补充蛋白质优先选动物性食物和豆制品

人体所需的蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白。动物蛋白，多见于禽类和猪、牛、羊畜类等，鱼、虾、蟹等的蛋白质含量也很可观；而植物蛋白则常见于米、面等谷物及其制品和以豆腐等为代表的大豆及其制品。此外，蔬菜和水果虽然也含蛋白质，但含量很少。

所以，补充蛋白质优先选择动物性食物、植物性食物中的大豆及其制品比较靠谱。

完全蛋白>半完全蛋白>不完全蛋白

营养学中，按照必需氨基酸种类、数量和比例把蛋白质分成三六九等。

蛋白质中的优等生——完全蛋白，表现为必需氨基酸种类齐全，但有的数量不足，比例不当。这类蛋白质说白了可以“保命”，但不能促进生长发育，如小麦中的麦胶蛋白。



见于鸡蛋、牛奶、动物瘦肉组织、鱼、虾等。

蛋白质中的中等生——半完全蛋白，表现为必需氨基酸种类齐全，但有的数量不足，比例不当。这类蛋白质说白了可以“保命”，但不能促进生长发育，如小麦中的麦胶蛋白。

蛋白质中的差等生——不完全蛋白，表现为所含必需氨基酸种类不全，光靠不完全蛋白作为膳食蛋白质来源时，既不能维持生命，也不能促进生长发育，妥妥的“废材”一个。这类蛋白质主要见于玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白、豌豆中的豆球蛋白等。