

骑行进阶，安全与文明同行

本报记者 宋豪新

健身视野·服务站

如何在光线不足的环境中确保安全？怎样应对突如其来的恶劣天气？又该如何在骑行中展现文明与风度？“当面对这些问题时，说明你已经处于骑行的进阶阶段，需要熟练掌握应对策略，遵守骑行一般规则。”四川省成都市自行车队教练郑雨林说。

如何保障夜间骑行安全

当白天的喧嚣褪去，路灯次第亮起，夜骑爱好者迎来一天中独具魅力的时刻。然而，这份魅力伴随着独特的挑战：能见度降低、反应时间缩短、潜在危险增加。这就需要夜骑者掌握一套与日间骑行不同的技巧。

夜骑的装备绝非点缀，而是保障安全的第一道防线。前车灯亮度不应低于300流明，后尾灯应选择带有闪烁模式的醒目款式。别满足于车灯本身——在车轮辐条上加装反光片，穿着带有反光条纹的衣物，头盔上也可以贴反光贴。当这些细节被灯光照射时，骑行者会成为道路上无法忽视的存在。

路线选择同样重要。夜间应主动避开没有照明的道路，打开手机导航软件，进入自行车骑行模式，选择更安全的替代路线。特别留意道路施工信息——白天容易避开的坑洞，在夜晚可能成为隐形陷阱。

夜间能见度低，汽车盲区对骑行者来说更危险。始终保持与停靠车辆至少一米的距离，以防车门突然打开。遇到路口时，即使骑行者是直行且拥有优先路权，也要保持警惕，以免被转向车辆忽视产生危险，必要时骑行者可以用手势强调行驶意图。

身体在夜间的反应通常比白天迟钝，因此夜间骑行要主动降低速度，特别是在弯道和下坡路段。保持双手随时可捏刹车的姿势，以便应对突发情况。如果必须接听电话，务必停好车再处理。湿度较大的夜晚，金属井盖、斑马线等区域极易打滑，过弯时身体要比白天更加注意垂直，以提升稳定性。

当意外发生时，夜间的救援难度远高于白天。除了常规工具，夜骑背包里应常备急救毯、

高频哨子和小应急灯。部分骑行软件具备实时位置共享功能，能在危急时刻缩短救援时间。

如何从容应对特殊天气

当乌云密布或风雪即将袭来，很多骑行爱好者选择将爱车收起。如果在骑行过程中偶遇恶劣天气，也不必慌张。

雨中骑行时，潮湿的路面会导致制动距离延长至干燥时的2到3倍。减速时应提前采用点刹方式，避免轮胎抱死。专业雨刷轮胎的花纹设计能有效排水，常年在多雨地区骑行的爱好者可以考虑。穿过积水时要注意判断水深，超过花鼓中轴的水域可能造成轴承进水，后期维护较为麻烦。此外，戴普通眼镜骑行容易被雨水模糊视线，建议佩戴带有疏水涂层的运动眼镜。

在强风中骑行，姿态控制尤为重要。当侧风超过6级时，应降低身体重心，握紧下把位，尽量减少风阻。逆风骑行时，齿比可调轻1到2档，保持踏频而非速度。需特别注意桥梁、高楼间隙等风道区域，这些地方阵风往往来得突然

结冰路段时，应立即下车推行，确保安全。钉胎在冰雪路面上能提供更强抓地力，但价格较高。作为替代方案，可将轮胎气压降低20%，以增加接地面积。转向时要避免大幅度倾斜车身，保持身体垂直。此外，冰雪天气务必佩戴骑行手套，兼顾保暖与操作灵活性，尤其在刹车时能更有效应对突发情况。

恶劣天气骑行后，车辆保养同样不可忽视。建议立即清洁链条和传动系统，防止雨水腐蚀金属部件。检查刹车皮磨损情况，避免潮湿环境加速损耗。保养后应将自行车放置于干燥通风处，防止水分滞留造成进一步损害。



减速：手掌平展，上下摆动

而猛烈。大型货运卡车经过时，会产生气旋涡流，建议提前做好准备，保持直线行驶。

冰雪是骑行爱好者的最大挑战。遇到疑似



刹车：抬起手臂，握拳

如何减少道路纠纷

骑行不仅是出行和运动方式，也是城市交通生态的重要组成部分。近年来，随着骑行人群不断扩大，因礼仪缺失导致的纠纷也在增多。掌握骑行礼仪，不仅关乎个人形象，更是维护公共安全的共同责任。

骑行超越前车时，建议在15米外摁铃提示，并保持1.5米以上的横向距离。在混合车道上，尤其是在没有信号灯的路口，应主动为行人让行。遇到步行群体时，应减速至步行速度通



右侧超车：右手斜向下挥动

资料图片

过，不应要求步行人群为骑行者让路。

组成编队骑行时，领骑者要承担“道路语言官”的职责。转弯前，伸出手臂不只是为了示意方向，更是向后传递路况信息——下垂手掌代表减速，画圈动作提醒注意路面障碍。应保持稳定的骑行线路，避免蛇形前进。编队车数应控制在10辆以内，过长的车队不仅会给其他道路使用者带来困扰，还会增加安全风险。

骑行遇到红灯时，应在停止线后，不可侵占行人过街区域。停车等候时，单脚着地比双脚跨立更节省空间。如需在咖啡馆或便利店前临时停车，应将车辆与相邻非机动车保持平行，车头朝向一致，不要把车横在人行道上。

对于骑行爱好者来说，每一个骑行动作都在塑造大众对骑行文化的认知。在追求速度的同时，别忘了带上文明与体面——这才是真正骑行高手的标志。道路不是赛道，而是一个需要共同维护的公共空间。

辽宁沈阳铁西区举办“厂BA”篮球赛 白天是工友 晚上是球友

本报记者 刘佳华

因我运动 我快乐

站上罚球线，接过篮球，球员王政调整呼吸，挺膝、抬臂、顶肘、抖腕，“唰——”篮球空心入网。

比分已经是84:80！特变电工沈阳变压器集团（以下简称“沈变集团”）队领先，时间还剩5秒多。

落后的沈鼓集团立即发球，球员快速运球推进，在紧迫的倒计时中抢投出手。球没中，终场哨响。

辽宁省沈阳市铁西区体育馆，2025铁西区第二届“厂BA”篮球赛总决赛近期在此进行。经过鏖战，沈变集团成功卫冕。

拿下38分的王政再获“厂BA”总决赛最有价值球员。作为沈变集团的一名工程师，他大学时是校篮球队队员，“没想到工作后，还能通过篮球为企业争光！队员都是同事，训练和比赛让大家更团结了。对手也都是同在铁西的工友，很亲切。”

总决赛场边，沈鼓集团总装车间的焊工张

腾蛟一身工服，目光一直追随着赛场上的动向，不时高喊“盯人”“稳住”。“看！13号是我徒弟，小伙子平时工作勤奋，打球也敢拼。”作为全国劳动模范，张腾蛟觉得，球场和车间一样，都要团结协作、不服输。

“真精彩！比分很胶着，沈变集团队后来反超，沈鼓集团队最后积极抢分，双方都拼出了精气神。”今年66岁的观众张放是个“老铁西”，“铁西一直有打工厂篮球的传统，这两年‘厂BA’提供了新平台，我几乎场场不落落地看比赛。”

铁西区地处老工业基地，有产业工人约30万人。当地发挥特色优势，依托辽沈地区篮球运动的底蕴，在去年举办首届“厂BA”篮球赛，由产业工人唱主角。今年，第二届“厂BA”篮球赛更热闹，42支企业球队进行了90场比赛，场均超千人现场观赛，线上直播总观看量累计突破3亿次。

与此同时，铁西区开展“文体旅嘉年华”，开市集、办交流赛、卖文创产品，还推出“小票根，大礼遇，跟着比赛逛铁西”活动，联动“吃住行游购娱”等项目，将赛事流量转化为消费增量，为老工业区注入新活力。

铁西区委相关负责人介绍：“明年‘厂BA’还将走出铁西，邀请沈阳市更多企业球队加入，共同搭建工业与文体旅融合发展的平台。”

晚上6点，结束了一天的工作，王政和工友

们又聚在了公司的篮球场上，一起挥洒汗水、演练战术。“过几天，公司内部还要进行篮球比赛，我们坚持训练，争取赛出好成绩，为下一届‘厂BA’做准备。”王政说。



2025铁西区第二届“厂BA”篮球赛总决赛现场。

人民网记者 邱宇哲摄

艺术体操世锦赛 中国队获1金1铜

本报北京8月25日电（记者陶相安）北京时间8月25日凌晨，为期5天的第四十一届国际体联艺术体操世锦赛在巴西里约热内卢落下帷幕。在最后一个比赛日中，中国队发挥出色，分别收获集体5带单项金牌和3球2圈铜牌。

进入新赛季周期以来，中国艺术体操队在人员方面进行调整。本次世锦赛，中国队采用新老结合的阵容，派出王澜静、丁欣怡、蒲彦竹、刘妙婷、张馨艺、赵婉竹6名队员参赛。在先前进行的集体全能比赛中，中国队位列第四。在此后的单项比赛中，中国队及时调整，决赛中，队员配合默契，精彩演绎了“中国风”成套《平潭映象》，收获新赛季首枚世锦赛金牌。日本队和西班牙队分获银牌和铜牌。

在3球2圈单项决赛中，中国队的成套《黑悟空》拿下28.350分，收获铜牌。

WTT欧洲大满贯赛瑞典站 中国队获3金3银

本报北京8月25日电（记者孙龙飞）北京时间8月25日凌晨，2025年世界乒乓球职业大联盟（WTT）欧洲大满贯赛瑞典站结束所有赛程。中国队在本届赛事收获3金3银，孙颖莎、王曼昱包揽女单冠亚军，林诗栋获得男单亚军。

当日，率先进行的女单决赛，在世界排名两位的孙颖莎与王曼昱之间展开。本赛季，二人在国际赛场女单决赛交手两次，互有胜负。决赛前两局，孙颖莎均取胜，第三局和第四局王曼昱加强了发球的变化和旋转，将大比分扳至2:2。随后，孙颖莎加强攻势，连下两局，最终以4:2赢得胜利，第四次摘得WTT大满贯赛事女单冠军。

男单决赛在世界排名第一的林诗栋和瑞典队选手莫雷加德之间展开。前六局，双方大比分拼至3:3，决胜局林诗栋多数时间处于领先，但未能扩大分差，莫雷加德抓住机会，在局分来到9:9之后连得2分，最终夺得冠军。

2025年世界女排锦标赛

中国队提前晋级16强

本报泰国清迈8月25日电（记者郑轶）当地时间25日晚，2025年世界女排锦标赛F组小组赛在泰国清迈继续进行。中国女排以3:1战胜哥伦比亚队，取得两连胜，提前晋级世锦赛16强。

本场比赛，中国女排派出以老带新的首发阵容：主攻李盈莹、庄宇珊，副攻王媛媛、高意，接应龚翔宇，二传张籽萱，自由人倪非凡。

开局阶段，中国女排一度被对手追分，但很快稳住阵脚，以25:16先下一城。第二局，吴梦洁替换李盈莹登场，双方比分交替上升，但中国女排局末连续出现失误，被对手以25:23扳平大比分。第三局和第四局，中国女排换上主攻唐欣，全队一鼓作气，以25:14和25:16连赢两局，最终以3:1击败对手。

由于同组的多米尼加女排与中国女排同为两连胜，这两队已提前锁定小组前两名的出线席位。北京时间8月27日晚，中国女排将对阵多米尼加队，争夺小组头名。

“中国赛季”品牌首次亮相

本报北京8月25日电（记者李硕）“中国赛季”启动发布会近日在国家网球中心举行，国家体育总局网球运动管理中心发布了中国赛季品牌标识、主题口号等信息。

作为年终总决赛前的关键积分窗口，“中国赛季”将吸引全球顶尖选手参赛，也将为中国本土球员搭建家门口的舞台。“中国赛季”将以9月14日的北京、四川成都、浙江杭州为起点，至11月2日的江西九江和香港结束，包括9站巡回赛。目前，多项赛事已公布参赛阵容并启动售票，中网开票首周销售额就达到去年同期的2倍。

本版责编：林琳 高 倩 王 博
版式设计：张丹峰

哈电集团：以奋进姿态谱写高质量发展新篇章

2021年6月28日，金沙江畔传来振奋人心的捷报：全球单机容量最大的白鹤滩水电站首批机组投产发电。哈尔滨电气集团有限公司（简称“哈电集团”）是这项“超级工程”的重要参建者。

4年来，哈电集团锚定建设世界一流装备制造企业的发展目标，坚定高端化、智能化、绿色化发展方向，围绕新型电力系统、绿色低碳驱动系统、清洁高效工业系统“三个系统”产业布局，加快向设备制造商、系统集成商、运维服务商“三商”转型，

企业发展态势持续向上向好，主要经济指标均连创历史新高，奏响了推动高质量发展再上新台阶的奋斗最强音。

服务国家战略，践行使命担当

哈电集团高质量发展根基不断筑牢、动能不断释放。4年来，利润总额年均增长93.2%，营业收入年均增长23.4%，正式合同签约额年均增长28.5%。

服务大局显担当，哈电集团始终坚持把重大项目作为服务国家战略、推动装备制造业高质量发展的重要任务，研制的全球单机容量最大功率百万千瓦水轮发电机组在金沙江白鹤滩水电站成功发电，成功研制全球首台单机容量最大500兆瓦冲击式水轮机组拉扎项目转轮，参与研制的世界首座第四代核电站华龙一号入选2024年“全球十大工程成就”，总承包的迪拜哈斯彦电站4台机组全部投入商业运行，

自主研发的660兆瓦高效超临界循环流化床（CFB）机组年内发电量突破10亿千瓦时，世界首个温度和压力双提升跨代升级改造项目为俄制机组延长使用寿命30年……一个个“全球首台”“世界最大”项目，彰显了哈电集团的硬核实力。

坚持科技创新，培育发展新质生产力

4年来，哈电集团以更大力度推动科技创新机制改革重塑，出台加快推进科技创新发展的决定等制度文件20余项，高密度、系统化实施了强化投入、创新激励、容错免责等一系列科技管理配套制度，建立了以国家级创新平台为依托的“一中心四平台”科技创新体系，近4年研发经费平均投入强度超过5%，在创新上舍得给“特殊政策”、舍得花“真金白银”，创新气候和土壤进一步厚植蓬勃。4年来，哈电集团承担的国家科技重大专项、关键核心技术攻关工程等重大任务关键节点完成率达100%，大容量高水头水轮发电机组、超超临界二次再热机组、核主泵等技术走在世界前列，以自主创新推动高水平科技自立自强的图景在哈电集团徐徐展开。

站在新起点，哈电集团将全面增强核心功能、提升核心竞争力，在服务国家战略中走好高质量发展之路，在建设世界一流装备制造企业的征程中续写新的华章。

数据来源：哈尔滨电气集团有限公司



哈电集团设计制造的首台“华龙一号”海南昌江核电二期3号汽轮机低压转子



全球首台单机容量最大500兆瓦冲击式水轮机核心部件拉扎项目转轮

哈电集团江北科研基地



哈电集团高压电机数字化装配车间