

美好生活 动感奔赴

——都市骑行成时尚背后

骑着自行车穿梭在大街小巷，赴一场“骑进秋天”的邀约；或在夜幕下一路疾行，来一次心灵的“深呼吸”……9月，正值绿色出行宣传月，蕴含着健身、休闲、社交等多重内涵的自行车骑行正吹起都市时尚风，折射着人们对绿色生活的动感奔赴、城市韵味新变化。

车把上，吹拂都市流行风

傍晚时分，上海陆家嘴的上班族结束了一天的工作走出写字楼，一旁的滨江公园也热闹起来，不时有骑行者从这里快速驶过。

一群结伴而来的年轻人告诉记者，骑行已成为他们近期固定的“团建”项目。“既增进感情又能健身，我们都爱上了这项活动。”

为深入推进绿色出行行动，交通运输部等5部门在今年9月联合开展绿色出行宣传月和公交出行宣传周活动，活动主题是“绿色出行美好生活”。

在全国许多城市，不时可见年轻人骑车飞驰的身影或一家三口同骑的温馨画面。绿色出行，正在成为美好生活的重要助力。

打开小红书，与骑行相关的笔记超过325万条，“骑进秋天”标签共计1.7亿次浏览。分享路线、打卡风景、结伴觅友……骑行之风“点亮”都市，人们多了新的共同话题。

“今晚去哪儿骑？”“大蜀山，有没有人呢？”

“下午3点出发去小岭南！”来自安徽合肥的骑行爱好者胡涛怎么也没想到，自己短短3个月时间，就组织起了一支20多人的“休闲骑”队伍。“几乎每天都有人相约结伴骑行。”他划拉着微信群里的约骑信息兴奋地说。

环滇池的入门路线，爬西山的专业路线，甚至盘龙江畔的夜骑路线、万溪冲村的赏花路线……在云南昆明，越来越多的市民选择通过骑行丈量城市、低碳出行。

“往年协会大致每月组织一场骑行活动，今年则增加到每周安排一到两场。”安徽省合肥市自行车运动协会秘书长钟先海也明显感受到骑行氛围日渐浓厚，“自行车正从单纯的代步工具，发展为一种休闲时尚的运动形式和环保低碳的生活方式。”

美团数据显示，今年共享单车全国骑行量峰值同比上涨近15%，使用共享单车进行长距离骑行的人也明显增多。

爱上骑行，意味着什么

越来越多的人正在爱上骑行。锻炼身体、缓解压力、探寻风景、低碳生活……每个人心中都有属于自己的答案。

在上海街头采访时，市民王女士告诉记者，骑行对她而言，就是一种下班后便捷、舒适的放松方式。听着音乐在华灯初上的黄浦江畔

骑车穿行，迎面拂来的晚风仿佛吹散了一天的疲惫。

“每次骑完都感觉身心舒畅，压力得到释放。很享受这种飞驰的感觉。”一有空闲，家住广东中山的张丽就会换上骑行服，出门“追风”。去年9月，这位“00后”姑娘第一次接触骑行。谈及“入坑”一年的变化，她展示了腿上的晒痕，“这是我努力变强的证明！”

秋日的昆明，碧空如洗，凉爽宜人。站在海埂大坝上放眼望去，近处的滇池碧波荡漾，远处的西山巍然耸立。“我每周都会来骑三四次。”骑行爱好者范全武说。2006年就开始接触骑行的他，是远近闻名的资深骑友。

“我平时性格相对内向，但骑上车后就感觉自己活泼开朗了不少。”对骑行给自身带来的改变，范全武深有感触。他和爱人也是因骑车结缘，“这么些年骑下来，锻炼了身体，也认识了很多志同道合的朋友。”

社交之外，也有人偏爱在骑行中与自我对话。“城市的高楼挡住了风的去路，打工人的惬意偏偏在于追风。一头扎进风里，路上遇见新的自己，有活力的自己。”一位小红书用户写道。

双向奔赴，激发城市新韵味

随着绿色出行日渐深入人心，越来越多城

市与骑行者展开双向奔赴，打造安全、顺畅、舒适的慢行系统，营造骑行友好型城市基础设施环境。

开展“共享单车进社区”计划，采取政企共治模式，探索共享单车绿色出行新模式；建设环草海绿道等多段骑行综合道，完善基础设施，为市民提供更优美的城市骑行环境……昆明近年来出台了多项措施，鼓励绿色骑行。

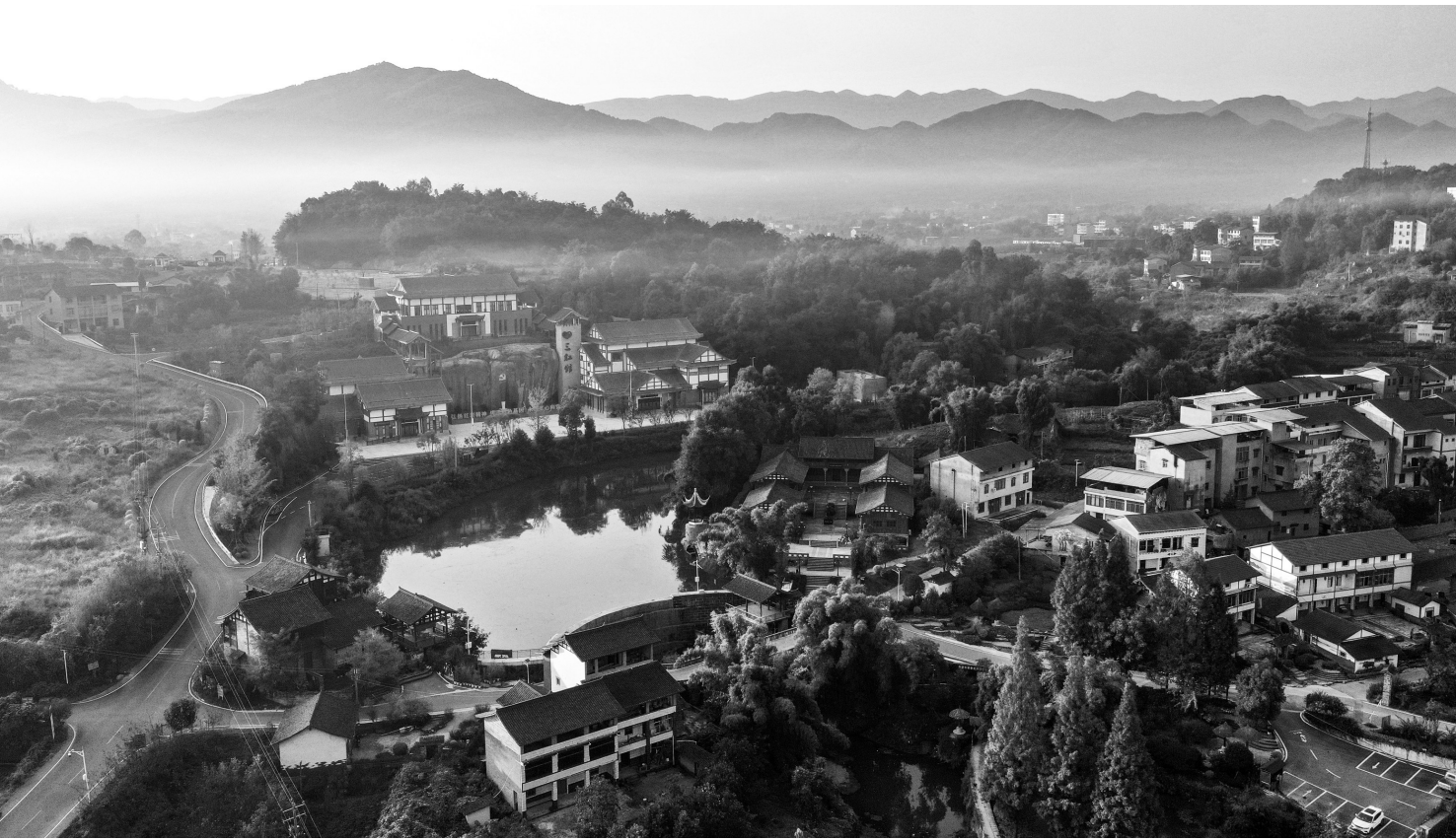
让绿色生态可亲近，上海通过建设绿道、环城公园带、开放林地等方式，为老百姓提供可骑行可漫步的公共空间。上海市绿化和市容管理局局长邓建平表示，“十四五”期间将建成100公里以上步行道、自行车道兼备，连续贯通的外环绿道。

钟先海认为，骑行为人们提供了一种“更沉浸、深入、健康的方式”去体验、探索一个城市，而越来越多的人加入骑行队伍也带动低碳、绿色出行，为城市注入了活力和朝气。

“相比过去，城市里的自行车道更醒目、更宽了，一些车流量较大的路口设置了专用红绿灯，对骑行来说更加友好。”年过七旬的广州市民郭道宁退休后迷上骑行，这些年，他在广州组织起面向中老年群体的业余骑行队伍，也将城市建设的点滴变化看在眼里。

郭道宁认为，热爱不分年龄，他希望一直骑下去，将绿色、健康的生活方式践行下去。

（新华社 胡梦雪 董雪 荣若卉 黄韬铭）



近年来，四川省华蓥市禄市镇在实施乡村振兴战略中，以凉水井村的“三红馆”和毕占云将军生平事迹教学点、华蓥山起义女战士教学点及上川东地工委禄市特支旧址等红色地标为载体，大力推动农文旅融合发展，农业产业不断优化，村集体经济不断壮大，群众生活水平不断提高，勾勒出一幅以“红色、美丽、富裕”为底色的乡村新画卷。图为9月18日，航拍禄市镇红色文化教育基地凉水井村。

邱海鹰 摄

更好满足群众多元化、健康化、个性化营养健康需求

——来自第十四届亚洲营养大会的一线观察

全民携手，共筑网络安全坚强防线

（上接A1版）

◆ 进校园进基层，让网络安全深入人心

9月12日，以“网络安全进校园，护航青春助成长”为主题的2023年国家网络安全宣传周校园日活动在福建省各地同步开展。在福州三中报告厅，鹏城实验室新型网络研究部网络平台所主任设计师李润恒在台上展示高阶密码，他轻点鼠标，杂乱无章的符号化身为古诗词，台下师生一片赞叹。

2023年国家网络安全宣传周期间，作为开幕式举办城市的福州，广泛开展网络安全宣传进农村、进社区、进校园等活动。

“阿姨，您看这视频里是您儿子吗？这其实是我们用AI换脸技术生成的，现实中您儿子根本没有去这个地方。”9月13日，福州市晋安区鼓山镇前横社区，由公安、网信等多个部门组成的网络安全宣传小队来到“长者食堂”，与老年人面对面交流，普及防范新型电信网络诈骗知识。

福州还打造了覆盖全市的“10点钟课堂”适老服务公益课程，精心编写发放老年人智能手机使用手册等；推出青少年网络素养系列微课，挂牌青少年网络素养教育基地，联动属地网信企业制作青少年反诈宣传手册和动漫视频……不断创新举措，让老人人和青少年群体轻松掌握网络安全防范知识和技能，提升网络安全素养。

福州市委相关负责人表示，将以承办国家网络安全宣传周活动为契机，推动网络安全企业、项目、技术、专家、人才资源等要素集聚，探索协同创新发展模式，筑牢网络安全屏障。（《人民日报》金歆 钟自炜 刘晓宇）

营养是人类维持生命、生长发育和健康的重要物质基础。如何改善食物环境实现可持续营养？保障全人群饮食安全和膳食营养该如何发力？怎样科学摄入膳食营养素？

由国际营养科学联合会指导、中国营养学会和亚洲营养学会联合会主办的第十四届亚洲营养大会14日至17日在四川省成都市举办。与会嘉宾以“可持续营养助力未来”为主题，围绕营养与可持续发展、全生命周期营养等内容，深入探讨展望未来。

构建更健康、更可持续、更包容、更公平的食物系统

“当前，食物安全与营养问题仍然较突出，超重肥胖人群持续增加，与饮食营养相关的慢性疾病发生率不断攀升，食物生产方式亟待改变。”国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山表示，构建更健康、更可持续、更包容、更公平的食物系统迫在眉睫。

以营养健康为导向，秉承营养优化、资源减量原则，加快构建多元化食物供给体系；开展各种形式的食物营养教育科普活动，引导建立具有中国特色的可持续健康膳食模式……陈萌山介绍，中国政府在推动国民营养计划、引领食物系统转型、建设健康中国、构建人类命运共同体方面作出一系列重要部署，更好满足人民群众日益多元化、健康化、个性化的食物消费和营养健康需求。

国家卫生健康委数据显示，目前全国已试点建设1.6万家营养健康餐厅和营养健康

食堂，培育2.5万名营养指导员，积极开展营养服务进学校、进社区活动，居民健康素养水平提高到2022年的27.78%，中国人均期望寿命持续提高，主要健康指标居于中高收入国家前列，人民群众健康权益得到良好保障。

保障全人群饮食安全和膳食营养

为守护群众“舌尖上的安全”，近年来，中国编制成人高脂血症、高血压、糖尿病和儿童青少年生长迟缓膳食指南，制定发布食品安全国家标准1478项，包含2.3万个有关技术指标，涵盖340多种食品类别，实现从农田到餐桌、从生产加工到消费的全链条各环节监管，有效保障儿童、孕产妇、老年人等全人群饮食安全和膳食营养。

随着人口老龄化程度不断加深，中国疾病预防控制中心副主任施小明认为，老年人呈现传染病易感、慢性病多病共存、营养不足、虚弱、易跌倒、“失能、失智”、心理健康和精神卫生问题显著等有别于其他人群的健康特点，老年人的营养健康问题不容忽视，要帮助他们树立健康的生活理念和饮食运动习惯。

国家卫生健康委副主任雷海潮表示，营养健康事业的发展需要国际社会共同探索。他为此提出三点倡议：一是持续加强亚洲各国营养健康知识生产、普及和交流共享。二是要共同促进营养健康安全信息和技术向标准、规范等政策转化，促进产业迭代升级。三是要进一步加强食品安全相关部门协同协

作，为可持续发展做出积极贡献。

科学摄入膳食营养素

如何科学摄入膳食营养素也是本次大会关注的重点。会议期间发布了《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》（DRIs）。新版DRIs聚焦公共营养领域，如人体营养状况评价、营养指导、膳食设计和营养改善，在国家营养与健康政策制定、临床营养、食品营养标准制定以及营养食品研发等领域被广泛应用。

“营养科学与大众健康关系密切，膳食营养素参考摄入量是营养科学的核心工作。”中国营养学会理事长杨月欣介绍，新版DRIs对包括能量、营养素及其他膳食成分的20个年龄组及孕妇乳母的不同参考摄入量共70余个营养素和其他膳食成分，进行了修订与确认。

据介绍，亚洲营养学会联合会成立于1973年，每四年组织召开一次亚洲营养大会。中国营养学会于1985年加入亚洲营养学会联合会。自本次会议后，中国正式成为亚洲营养学会联合会主席国（2023—2027年）。

“这将成为我国营养学术界进一步走向国际舞台、发出中国声音、引领国际事务的重要举措之一。”杨月欣表示，中国营养学会将持续交流营养学最新研究进展，分享营养界最新科研成果，推动营养领域应用转化合作，搭建亚洲营养交流平台，更好助力亚洲地区乃至全球人类未来的营养健康和福祉。

（新华社 李恒）

成都将在国庆中秋期间举办“我们的节日”系列活动

本报讯（记者 李林垲）记者9月16日从成都市委社治委了解到，为持续深化“微光成炬·幸福满格”社会主义核心价值观观进万家活动，在国庆中秋假期，成都将围绕“万众一心·礼敬国旗”“万家灯火·共庆团圆”“万户千门·低碳过节”“大运背包改装设计征集”四个主题，在全市城乡社区组织开展“我们的节日”系列活动，让居民们在活动中畅享幸福美好生活、传递友善公益精神、感受中国式现代化的万千气象。

记者了解到，成都鼓励有条件的社区（站）、新时代文明实践站等阵地组织升旗仪式，推动社会主义核心价值观深入人心。同时，国庆中秋期间，成都将以社区、小区为单位，策划开展社区艺术节、美食节、音乐节、游园会、赏花灯、书画展、老物件展、趣味运动会等活动，并组织微网格治理力量走访慰问空巢独居老人、困境儿童、生活困难残疾人等，为他们送上节日祝福和温暖。

墨子巡天望远镜正式启用

新华社西宁9月17日电（记者 张泉 陈杰）由中国科学技术大学和中国科学院紫金山天文台联合研制的墨子巡天望远镜17日正式启用，其首光获取的仙女座星系图片也于当日发布。这一望远镜是目前北半球光学时域巡天能力最强的设备，将显著提升我国时域天文研究能力。

墨子巡天望远镜安置于青海省海西蒙古族藏族自治州冷湖镇海拔4200米的赛什腾山天文台址，是一台大视场光学成像望远镜，该望远镜主镜口径2.5米，配备7.65亿像素大靶面主焦相机，通光面积大、杂散光少，系统探测灵敏度高，具备强大的巡天能力，能够每三个晚上巡测整个北天球一次。

据介绍，墨子巡天望远镜可监测移动天体和光变天体，用于高效搜寻和监测天文动态事件，可在高能时域天文、太阳系天体普查、银河系结构和近场宇宙学等领域发挥重要作用。

仙女座星系由于结构特点和金属丰度与银河系相近，是探索银河系及同类星系形成与演化的理想研究对象。由于仙女座星系在天空中跨度大，已有的天文望远镜难以同时拍摄到它的精准全貌及周围环境。

墨子巡天望远镜兼具大视场和高分辨成像能力，首光获取了仙女座星系及其外围区域的多色图像。首光图像利用不同夜晚观测的150幅图像叠加而成，可以测定仙女座星系及周围环境中的天体亮度变化，开展时域天文学研究。

据介绍，墨子巡天望远镜还将开展太阳系近地天体等搜寻与监测研究，服务航天安全和深空探测。

做一颗耀眼的星星

（上接A1版）

从事志愿服务工作19年，泽仁娜姆经常会被问到如何保持热忱，做好这份有意义的工作？“答案就是希望和传承。我去过偏远的学校，见过孩子们拿到书和校服时的笑容，也在抗震救灾一线见过受灾群众看到志愿者后的欣喜。我还见过72岁的老人在地震发生后要求加入应急救援队伍，见过被帮助过的受灾群众主动要求成为志愿者……”泽仁娜姆对记者说，“志愿者给需要帮助的人带去了希望，带动更多人加入志愿服务队伍，去帮助更多需要帮助的人。这就是从事志愿服务工作最大的意义。”

泽仁娜姆还记得，在基层开展志愿服务尤其是抗震救灾志愿服务时，当地群众总是热情地和志愿者们打招呼，邀请他们去帐篷里吃饭，还会动员自己的孩子也加入志愿服务队伍。当志愿者们离开时，当地群众总是面露不舍地送他们离去。

全力以赴 贡献更多青年力量

在甘孜州建州70周年大庆、甘孜州文旅大会、“有机之州·乡村振兴”现场会等重大活动中，都有泽仁娜姆的身影。每每泽仁娜姆在完成“赛会礼仪志愿者”招募后，赓即开展志愿服务培训动员员大会，通过赛会服务案例讲解、志愿服务通用培训、商务礼仪示范的方式，让志愿者们更加直观地感受到礼仪规范在志愿服务中的重要性 and 必要性。同时，她还现场指导志愿者们站姿、坐姿、微笑和目光凝视等志愿服务礼仪，为志愿者们在正式上岗后更好地开展志愿服务打下坚实的基础。

今年以来，泽仁娜姆带领青年志愿者们重点围绕理论宣讲、防灾减灾、乡村振兴、生态保护等主题，开展“青春志愿·青马燎原”“青春志愿·美在景区”“青春志愿·守护生命”“青春志愿·爱在318”“青春志愿·河小青”“青春志愿·爱在旅途”6类志愿服务，其中，“青春志愿·爱在318”和“青春志愿·河小青”是今年新打造的志愿服务项目。

随着中国经济社会的发展，志愿服务事业越来越受到各界重视，在脱贫攻坚、乡村振兴、助残扶弱、养老服务、疫情防控、抢险救灾等领域发挥了重要作用，弘扬志愿精神逐渐成为精神文明建设的风向标。“我国志愿服务事业将进入兴旺繁荣的发展时期，这也对新时代的志愿者提出了新的要求。”谈及未来的工作规划，泽仁娜姆表示，会进一步推动当地明确志愿者培养方向，完善志愿服务激励机制，带动更多青年参与志愿服务工作。