

今天早知道

新能源汽车迎来两个“首次”突破

新华社北京8月12日电（记者唐诗凝）2026年7月，新能源汽车月度新车销量占比首次突破60%、累计占比首次突破50%——中国汽车工业协会最新发布的一组数据备受关注。

理解这两个“首次”的分量，首先要看清统计口径。此前“占比过半”等说法多针对乘用车品类或国内销售市场，而此次数据则囊括了乘用车和商用车、国内销量和汽车出口，是真正意义上跨过了“半壁江山”的分水岭，标志着新能源汽车已经成为市场主流。

看国内车市，今年以来新能源乘用车国内销量占比逐月提升，7月已达到68.1%，相当于每卖出3辆新车，就有2辆是新能源汽车。商用车的电动化转型速度也保持较快增长，7月新能源商用车国内销量同比增速近五成。

看汽车出海，新能源汽车出口占比连续两个月超过50%。此前我国汽车出口长期以燃油车为主导，如今，新能源汽车正成为拉动出口增长的新引擎。

今年以来，特别是近期，油价持续高位运行，直

接推高了燃油车的日常使用成本，而新能源汽车的电耗成本远低于油耗成本，经济性愈发凸显，成为吸引消费者购车的关键动因。

与此同时，新能源汽车产品力持续增强。国内车企深耕技术创新和研发投入，在安全、续航等用户关切的方面持续攻关，新一代动力电池、智能座舱、智能辅助驾驶等领域接连取得新进展，车型迭代周期不断压缩。从纯电代步小车到豪华智能旗舰，从硬派越野到家用MPV……差异化定位覆盖不同消费群体的出行需求，丰富的新能源汽车产品供给持续激活市场潜能。

基础设施日趋完善，全球规模最大的补能网络持续护航绿色出行，最新数据显示，我国电动汽车充电基础设施（枪）总数达到2305.7万个，大功率充电桩建成超过18万个。

面向未来，新能源汽车发展前景如何？

近期，多项“十五五”规划方案公开发布，新能源汽车作为新质生产力的代表，相关部署频频出现，为行业高质量发展注入强劲信心、提供有力支撑。

例如，国务院印发《“十五五”碳达峰行动方案》提出到2030年，新能源汽车保有量占比力争达到30%，新能源营运交通工具保有量占比达到25%；《新型电力系统建设“十五五”规划》明确到2030年，充电基础设施总量超过4000万个，形成支撑超过1.1亿辆电动汽车的充电服务能力……

依托国内超大规模市场优势、完善高效的产业链供应链体系、持续迭代的核心技术实力，相信中国新能源汽车产业将持续深耕绿色转型赛道，加速推进电动化、智能化、网联化融合升级，不断释放产业活力，催生更多新的突破。

城市表情



漓江游火热

当下是暑期旅游高峰，桂林漓江风景名胜区游客明显增多。乘船游漓江欣赏山水美景，是最受游客青睐的旅游方式之一。

图为8月11日，漓江上游的一艘艘游船排成长龙，成为一道独特的风景线。

通讯员伍文悄 摄

实用新闻

碎片化健身有讲究 “健身神器”要注意操作得当

当全民健身风潮遇上快节奏生活，碎片化健身成了许多职场人士、宅家一族的选择。办公室里悄然间多了许多小型健身器械，有些在健身房里常见，如弹力带、哑铃，有些则是走红网络的“健身神器”，如负重手环、加重呼啦圈。这些“健身神器”功效如何？记者采访相关专家予以解答。

天津医院康复医学科主任医师李奇说，负重手环确实能增加肢体末端的惯性负荷，但不能忽视其隐性风险。“佩戴负重手环后，肌肉为了对抗重量会多消耗一些热量，这对维持上肢力量有一定作用。但长期佩戴负重手环敲键盘、甩手臂，会改变力线传导，有诱发腕关节劳损的风险，因此使用要有度。”李奇说。

声称“无需高强度有氧，每天十分钟见效”的加重呼啦圈，精准切中“懒人健身”需求，受到健身人士追捧。李奇指出，加重呼啦圈转速慢、不易掉，需要腰腹持续对抗离心力，核心激活程度更高，单位时间燃脂效率确实有一定提升，但对于腰不好的人，要

谨慎尝试。

“腰椎本就是久坐人群的薄弱环节，呼啦圈的冲击力集中在腰椎小关节和骶髂关节，若重量过大，可能会引起背痛。”李奇说，“想练核心，经典训练动作‘死虫式’更安全有效，即平躺屈膝屈肘，对侧手脚缓慢伸展，全程后腰贴地，防止腰椎拱起。这个动作可以锻炼深层核心，很适合腰痛人群。”

吉林大学中日联谊医院康复医学科主任尹立全说，碎片化健身可以合理利用健身器材，但要注意操作得当，否则可能造成关节扭伤。“更重要的是学会让肌肉主动发力，锻炼肌肉力量。”尹立全说。

抛开这些健身器械不谈，碎片化健身有用吗？

专家表示，短时多次的碎片化运动对人体健康作用显著，长期坚持可改善心肺功能，调节血压、血脂。李奇说，有研究发现，5分钟的碎片化活动，如爬楼梯、原地提踵、拉伸等，每天做3次，就能显著改善餐后血糖波动、减轻椎间盘压力、降低全因死亡

快讯

讲述企业研发青蒿琥酯的故事 七星区公益宣传片 《代号804》获奖

本报讯（记者周文琼 通讯员赵昕茜 王亚东）近日，七星区融媒体中心联合辖区企业桂林南药股份有限公司制作的公益宣传片《代号804》，在第十四届品牌故事大赛（桂林赛区）微电影比赛中荣获二等奖。该作品通过新媒体平台发布后，累计播放量超10万次，留言超过1000条，点赞数近2万。

据了解，第十四届品牌故事大赛由广西质量协会主办，是面向企业开展品牌故事传播和重要文化交流的重要赛事。赛事围绕企业发展历程、创新实践和品牌建设成果进行评选，通过故事化表达展现企业在技术创新和产业发展中的实践。

《代号804》从疟疾防治这一全球公共卫生议题切入，追溯“804”这一代号背后的研发历程，讲述桂林南药通过持续努力，攻克青蒿素应用难题、研发青蒿琥酯的故事。依托这项关键成果，桂林南药积极推进青蒿琥酯系列药物产业化，将相关产品纳入全球抗疟药物供应体系，助力全球疟疾防治事业。

“《代号804》的推出，是七星区委宣传部、区融媒体中心立足本职工作、用心服务辖区企业发展的创新实践。该片一经上线，受到网友的热烈欢迎，获众多转发、点赞和评论。”七星区融媒体中心负责人表示。今年以来，七星区融媒体中心依托政务新媒体矩阵传播优势，打造“七星别样红”“致敬七星奋斗者”“七星引力场”等系列宣传IP，以微电影、推文形式生动讲述了辖区企事业单位奋斗者的故事，记录一线工作、创新成果，借助新媒体融合宣传展现辖区创新故事，让七星区的奋斗故事和优秀产品走进大众视野，融媒产品总播放量超50万次。

率。“对上班族来说，主动打断静坐本身就是高效养生。”李奇说。

碎片化健身也需要掌握正确的节奏和方法。“运动前要先对身体进行‘微唤醒’，比如缓慢转动脖颈、勾脚尖、抖手腕，让筋膜从黏滞状态中醒过来，切忌突然深蹲或大力甩肩。”李奇说，碎片化健身的理想状态是每坐45分钟，活动2至5分钟，全天累计达到15至20分钟。尹立全也建议，每天可以利用工作间隙进行至少上下午各一次，每次10分钟的“微运动”。

尹立全说：“如果追求更显著的健身效果，比如想减脂或者提升心肺功能，中高强度的碎片化运动，尤其是短时间高强度活动效果更优。”他同时提示，锻炼需根据自身情况循序渐进，避免盲目进行大强度运动。

据新华社