

# 一覺醒來，鄭州的單車都到開封了

開封市民一覺醒來，發現共享單車上面寫的都是鄭州，蒙了。

近日，河南鄭州大學生夜騎開封迎來熱潮。網絡視頻顯示，凌晨上千名大學生騎行隊伍綿延數十里，車隊蔚為壯觀。他們唱著國歌，喊著青春的口號。

據河南廣播電視台報道，這波「夜騎開封潮」源於今年6月。四位女生為了品嚐開封的灌湯包，從鄭州騎行50多公里到達開封。她們將騎行經歷發佈在短視頻平台，數萬人點贊轉發。

「青春只有一次」，她們對於生活的passion（激情）感染了其他在鄭州的大學生。11月，「大學生夜騎開封」突然爆火。與此同時，「潑天流量」也來到了開封這座「八朝古都」。

據瞭解，開封市廣旅宣佈多個景區將在夜間對大學生免費開放，開封鐵塔景區、開封清明上河園景區、萬歲山武俠城等景區接連官宣，對「夜騎特種兵」全部免費。開封市長吳海燕強調，提前做好迎接隨機性大客流的充分準備，優化夜遊線路，確保遊客安全。

「青春沒有售價，夜騎開封拿下」

「800米的體測生死難料，夜騎50公里說走就走。」夜色籠罩下，來自鄭州的大學生們跨上自行車，車輪轉動，穿越了城市的喧囂與寂靜。他們的目的地是歷史文化名城開封。

「我們平時都不運動，這次騎行算是我們第一次這麼大的運動量。」鄭州某大學學生小喬向介紹。10月26日，她的朋友提出想去騎行，於是幾個人「說走就走」。晚上11點出發，到開封已經凌晨4點左右，之後乘坐輕軌返回鄭州。

一個人的「瘋狂」很常見，但一群人一起「瘋狂」，蔚為壯觀。事情發展至今，灌湯包好不好吃已經不重要了。「騎行得好幾個小時吧，年輕真好。」一名鄭州市民向感慨。

毋庸置疑，「遠道而來」的學生們將給開封這座城市帶來大量的活力。由大學生帶來的富貴，溜博可鑒。

「這幾天比較忙，突然就火了，謝謝關注。」開封市文廣旅局一名工作人員告訴。對於大學生的熱愛，開封也迅速回應：清明



上河園、萬歲山武俠城連夜宣佈凌晨開園，免費入園。

11月5日，萬歲山武俠城發文稱，除了對全國大學生免費，知名相親節目「王婆說媒」還將於6日開啟「大學生專場」。

隨後，開封市多個景區，如翰園碑林、開封城牆景區、開封大相國寺、啟封故園等紛紛宣佈對大學生免費入園。

開封市文廣旅期待延續這輪「熱潮」，多個景區如龍亭景區、天波楊府等為學生提供的免費遊覽日期設置到了12月31日。

開封市文廣旅局說，開封文旅的發展需要大家多提建議。「騎行開封，請大家帶走歡樂，留下寶貴意見，幫助開封更好地成長為國際文化旅遊名城和青年友好型城市。」

美團數據顯示，11月1日至3日，河南開封文旅（含門票、住宿、交通等）訂單量同比增長近2倍多，其中年齡在20—30歲的用戶占比最高，TOP1客源地為鄭州，萬歲山武俠城、清明上河園、龍亭公園、鐵塔公園等均為熱門景區。

為文旅部門提供思路

注意到，也有其他城市的學生先是坐車抵達鄭州，隨後夜騎開封。不只是大學生，一些社會人群也開始加入這輪熱潮。

儘管跨市騎行有風險，但年輕人將青春具象化的樣子感染了很多人。河南省教育廳表示：人生就要passion，這一次要當不掃興的大人。「你也年輕過，我們要理解年輕人。」鄭州交警發佈的一則視頻裡提到，「我們支持年輕人追求屬於自己的快樂，鄭州交警也將盡自己所能，做好保障工作。」

也有不同聲音。據媒體報道，11月4日，網傳鄭州市某高校開始統計「夜騎去開封」活動學生人數，並進行批評教育。有網友稱，輔導員發通知禁止學生參加夜騎活動。鄭州某高校信科院的工作人員回應稱：「目前只是接到鄭州市的要求把人數上報，後續（是否批評）暫不清楚。」另一高校工作人員表示，學校方面暫時沒接到通知，按規定

不允許夜不歸宿。

在鄭州某高校的管理人員張霖（化名）看來，深秋正是旅行的好季節，三五成群體驗一下大自然，「是熱愛生活的表現」。張霖所在的學校因為離開封較近，有很多學生參與了夜騎，目前校方未作要求。

也有人擔心，「熱潮」過後，共享單車的調度將成為難題。美團平台向介紹，該平台目前準備了10名運力司機進行開封至鄭州回收作業，單趟約100公里調度里程，單趟回收時間成本約在4小時左右，主要回收鼓樓周邊及鄭開大道沿線車輛，調度至市區熱點點位，方便用戶二次騎行。

「在開封，如遇到從鄭州夜行過來的用戶，哈囉運維人員會進行安全宣導，指引在城市範圍內依規使用共享單車，以及提醒要高度重視安全騎行。」哈囉單車稱。

青桔單車則向表示，鄭州與開封兩地青桔聯動，定制臨時跨城疏導調運方案，在開封增加運維人員疏導單車車輛秩序，協同回收調度車進行單車拉回，提升了鄭州青桔單車的「回家」效率。

河南省商業經濟學會副秘書長胡鈺也為此「熱潮」感到欣喜。「大學生正處在青春旺盛的年齡，其實我們每個人都有一個環遊世界的夢，只是這個夢想一直藏在心裡，但只要有合適的土壤和環境，種子就會發芽。」胡鈺說，鄭州、開封，還包括鄭開大道，這次都出圈了。大學生的到來也將給開封文旅帶來實際的經濟效益，「吃住行也要開支」。

胡鈺解釋道，鄭州到開封路程不算遠，大學生的時間相對寬鬆，但經濟能力有限。「窮游」碰上青春，就產生了「夜騎開封」這樣一種特殊的旅遊現象。

「這次活動也給了我們一個啟發，鄭州有百萬大學生，是不是能搭建一個大學生騎行文化節。」在胡鈺看來，這次「熱潮」既展現了年輕人自己解決問題的方式，也給相關部門，包括文旅部門提供了很多發展的思路。據媒體報道，開封大學生也啟動了夜騎「反擊」計劃，把共享單車又騎回了鄭州。

「大部分人忽略了一個真相，那就是很多事情它不需要有意義，吃喝玩樂並不等於虛度光陰，吃苦耐勞也不等於意義非凡。當你焦慮、精神內耗的時候，請一定要記得，人生是各種各樣體驗的疊加。」

## 「減肥神藥」真能終結肥胖？權威指南來了

生活在北京的張程今年29歲，身高1.63米，體重116斤左右，並不屬於超重或肥胖人群。張程告訴，9月初，她曾打過一次0.5毫克的司美格魯注射液。打完一周內，瘦了四五斤。用藥後第二周食慾恢復，體重又回去了。

張程用到的司美格魯，是一款胰島素樣（GLP-1）受體類藥物，由丹麥藥企諾和諾德公司研發生產。用於減重的司美格魯針劑Wegovy於2021年6月在美國獲批。GLP-1類藥物實現減重，主要通過抑制食慾、緩解胃排空起作用。今年6月，該款藥物在中國獲批上市。7月下旬，美國禮來公司的「減重神藥」替爾泊，在中國獲批上市。替爾泊是一款GIP/GLP-1雙受體激動劑。

與此同時，國內多個肥胖診療指南先後發佈。7月，中華醫學會內分泌學會發佈了《肥胖患者的長期體重管理及藥物臨床應用指南（2024版）》。10月17日，國家衛

生健康委發佈《肥胖症診療指南（2024年版）》，這是國內首部肥胖多學科診療的權威指南，並將GLP-1類藥物納入其中。

世衛組織營養和食品安全司司長弗朗西斯科·布蘭卡告訴，目前世衛組織正在制定GLP-1類藥物用於治療成人肥胖的使用指南。該指南暫定明年7月發佈。

「干預越早，獲益越大」

卜樂告訴，門診上，她遇到一些超重、肥胖，自身還患有糖尿病、高尿酸等代謝疾病的人，會建議他們減重。「檢查後發現，有的患者體重指數（BMI，單位為千克/平方米）都超過30了。」她說。卜樂是同濟大學附屬第十人民醫院肥胖症診治中心執行主任。按中國肥胖症的診斷標準，超重定義為24BMI28。世衛組織規定，超重為25BMI30，而肥胖為BMI超過30。

最近，一名「吃播」因惡性心律失常，在同濟大學附屬第十人民醫院住院治療，卜樂到心內科為其會診。多年前，這名患者曾找卜樂就診。卜樂回憶，當時他三十多歲，體重400多斤，有糖尿病和高血壓。那時患者認為自己狀況還好，沒考慮進行藥物治療或減重手術。「最近再遇到這名患者時，他告訴我，之後會努力配合醫生治療。」

「體重管理干預越早，獲益越大。」《肥胖患者的長期體重管理及藥物臨床應用指南（2024版）》提到。曲仲是這部指南的通訊作者和執筆者之一，也是同濟大學肥胖症研究所所長、同濟大學附屬第十人民醫院肥胖症診治中心主任。

曲仲告訴，這部指南的亮點在於，提出肥胖要早治療、早用藥，這與歐洲肥胖研究協會今年7月發佈的專家共識觀點一致。以前有不少肥胖相關的指南，大多都是建議肥胖者，先進行生活方式干預，如果無效，再嘗試藥物等方式治療。但這並未減少肥胖的發生，只是延遲了這部分肥胖者前來醫院診治的時間，還會增加患者的健康風險。

很多人並不認為肥胖是一種需要被醫學干預的疾病，而是熱衷於自己尋找各種減肥辦法。據《中國居民營養與慢性病狀況報告（2020年）》，按照國內標準，中國成年人超重率為34.3%，肥胖症患病率為16.4%，6—17歲青少年兒童超重率及肥胖症患病率分別為11.1%和7.9%。曲仲表示，儘管國內肥胖人數不少，真正到醫院就診的人，不足十分之一。

世衛組織將肥胖症定義為，對健康產生不良影響的異常或者過度脂肪蓄積。近年，也有一些學術組織和學者建議，將肥胖症定義為「以肥胖為基礎的慢性疾病」。曲仲參與撰寫的前述指南中，將肥胖症定義為一種由遺傳和環境因素共同導致的，脂肪組織過度積累或分佈、功能異常的慢性、復發性疾病。

北京協和醫院臨床營養科主任醫師陳偉從業已接近30年，他是《肥胖症診療指南（2024年版）》的編寫委員會執行主任委員。陳偉注意到，近幾年，與肥胖相關的指南內容，有了一些新變化，體現在治療方式、治療理念等方面。

曲仲牽頭編寫的指南提到，對大多數超重或肥胖患者，符合適應證，就可以直接進行減重藥物的治療。對部分患者，如肥胖程度較輕且無明顯併發症的患者，嘗試生活方式干預效果不佳時，可通過減重藥物治療。該指南也強調，臨床需對患者進行個體化綜合評估，特別是那些用藥物風險較高，藥物耐受性較差的患者。

《肥胖症診療指南（2024年版）》提到，當超重且伴有高血糖等至少一種體重相關併發症，生活方式干預效果不達預期時，可聯合用藥物治療。「近期發佈的多部指南，其實都指明了要將肥胖症逐步作為慢性疾病管理。」陳偉表示，僅靠個人意志力，無法徹底解決肥胖問題。

幾年前，世衛組織就已關注到肥胖帶來的危害。2021年，世衛組織形成終生預防和管理肥胖症的建議，該建議在2021年形成草案並討論，2022年成形。布蘭卡表示，這是關於預防和管理肥胖的總體政策和規劃建議。

布蘭卡表示，監管機構批准GLP-1類藥物後，世衛組織的指南將評估此類藥物如何幫助管理肥胖這一慢性疾病。他們還將審查一些問題，例如何時以及如何將這類抗肥胖藥物，整合為慢性護理模式（包括臨床和生活方式干預）的一個組成部分，以及這樣做可能帶來的益處和風險。

「減重藥物應避免濫用」

目前，國內有五種藥物獲得國家藥監局批准，用於成年肥胖症患者的減重治療，包括奧利司他、利拉魯、貝那魯、司美格魯及替爾泊。除了奧利司他，獲批的其餘四款藥物均為GLP-1類藥物，使用方式均為皮下注射，但注射頻率各不相同，比如司美格魯和替爾泊每週注射一次，中國生物製藥旗下企業正大天晴研發的利拉魯每天注射一次。服用GLP-1類藥物的患者，可以實現10%—20%的減重，甚至更多。

「當下，所有的減重手段都會出現體重反彈。」曲仲說。2021年發表在《美國醫學會雜誌》的一項研究提到，約803人每週接受司美格魯注射（2.4毫克/周），同時進行飲食調整、鍛煉和心理諮詢，四個月內，平均減掉了近11%的體重。但三分之一的參與者改用安慰劑注射一年後，他們的體重又恢復了7%。

「減下來是第一步，如何維持下去，要難很多。只有一小部分人能保持減掉的體重。」卜樂說。

大多數患者停止服藥後體重反彈迅速，主要是因為大腦中與食慾相關的區域仍然「失調」。GLP-1類藥物只能掩蓋這種「失調」，當藥物作用消除時，人們對食物的渴望會很快恢復。曲仲打了個比方，藥物治療，相當於給大腦蒙上一層眼罩，降低了向大腦的報信速度，因此，食慾會降低。只有當身體適應這樣的狀態後，才能逐漸實現對體重的長期控制。在曲仲看來，用藥兩三個月就停掉，容易反彈。長期用藥後，會降低反彈率。「但現在很多醫生還不太能接受肥胖治療長期用藥的觀念。」他說。

陳偉在臨床上接觸的減重人群與接受藥物治療的肥胖人群並不完全重合。他表示，需要減重的人以中青年為主，年齡在20—40歲，占門診患者比例的80%。其中，採用減重藥物治療的，大都有糖尿病等併發症，年齡偏大。如果沒有糖尿病等併發症，目前在國內開具GLP-1類藥物，屬於超適應證用藥。「醫生會有意識地避開這種開藥情況。」

### 錢昆歐遊打油詩

上特勞恩2

坐擁碧水山環抱，  
靜美湖景遠喧囂。  
甲辰夏日自由行，  
靜享清幽靜拍照。



以和為貴

蔡富華書

以字會友