

## 从修车学徒到世界冠军

## 张雪机车

## 凸显中国制造实力



夺冠后车手在庆祝。

数十年来，世界超级摩托车锦标赛（WSBK）的胜者，几乎都来自欧洲和日本的一小部分制造商：杜卡迪、雅马哈、川崎。2026年3月底，这一剧本被改写。一家并不出圈的中国品牌，张雪机车在葡萄牙波尔蒂芒的阿尔加维国际赛道上脱颖而出。其车手瓦伦丁·德比斯以接近4秒的优势冲过终点。在这个通常以毫秒决胜负的运动中，这样的差距极为罕见。第二天，同一辆赛车再次夺冠。

“我等这一刻，等了20年。”张雪说。在2026年世界超级摩托车锦标赛葡萄牙站，参赛车辆基于量产车型打造，这意味着它不仅不是竞速较量，更是制造能力的直接体现。

长期以来，领奖台几乎被杜卡迪、雅马哈等品牌垄断。这些企业通过赛道和市场共同建立了全球声誉。因此，“张雪机车”这家成立于2024年4月的公司突然登顶，不仅引发行业广泛关注，更迅速在中国出圈，火遍社交平台。

“这不仅是中国在世界级摩托车竞技比赛的突破”……网友们纷纷留言祝贺张雪。

张雪机车，为什么能赢？为了找到答案，新华社记者于4月1日在重庆对张雪进行了专访。

张雪出生于1987年湖南一个偏远山村，在并不宽裕的环境中长大。他回忆，童年的房子是会漏雨的土坯房，父母早年分开，他主要由祖母抚养。他与“两轮”的第一次联系，是母亲送的一辆小自行车。多年后，他仍称那是“童年最明亮的记忆”。

14岁那年，他第一次骑上摩托车。那一刻，他做出了决定。“我知道，这一辈子不会离开它。”他说。不久后，他辍学进入修理铺当学徒。工作从最基础的清洗零件开始，到拆解、组装发动机。在日复一日的重复中，他建立起对机械系统的直观理解——不是来自课堂，而是来自实践。20岁左右，他已经可以从一堆零件中组装出一台发动机，甚至可以在闭眼状态下完成。

张雪说：“只要你真的喜欢，真的想做，又肯下功夫，怎么可能做不出来？不会的可以上学，关系也可以慢慢建立，关键是你愿不愿意去做。”他对记者说，自己不是天赋型选手，关键在于“死磕”精神，不断和自己较劲，必须朝着目标前进。

2006年，19岁的张雪做了一件“赖皮”的事。他“缠着”湖南当地的电视节目组，多次致电希望获得展示骑行的机会。最终，节目组同意拍摄。但拍摄当天突降暴雨，道路泥泞，他在表演中多次摔倒。

## 热爱，是最好的发动机

风驰电掣间，历史被改写。世界超级摩托车锦标赛赛场上，中国摩托车制造商“张雪机车”实现两连胜。中国制造，赢了！网友们为热爱和奋斗点赞，为中国制造出圈喝彩。

这不仅是一个人的飞驰人生，更是中国制造的时代缩影。热爱，是最好的发动机！它驱动一个人奔赴山海，驱动一个企业攀登高峰，更驱动一个国家逐梦前行。

这热爱，是不认命的倔强。二十年前，那个一身泥泞喊出“有梦想就去追”的19岁少年，或许未曾想过，这份纯粹能击穿时间的壁垒。不问前路坎坷，只愿此生

无悔。从满手油污的修车铺学徒，到蒙眼组装发动机的技术狂人，初中学历的张雪，用加倍的努力，将冰冷的金属淬炼成碾压对手的硬核实力。

这热爱，是不一般的使命。骑不到最前面，便造出能冲到最前面的车。他押上全部身家，死磕自主研发，将中国摩托车的性能天花板，向上狠狠顶了一截。193千克车身，2.81秒零百加速，这是性能的空圈，也是从“量”到“质”的一跃。

这热爱，是个体与时代的合拍。制造业升级的机遇、完备产业链的支撑，让黑马有了驰骋的天地。深海深潜、芯片突围、AI争

先、机器人亮相，不信邪、不服输的追梦人，在“卡脖子”的关口，走最难的路，闯最险的关。他们，就是中国经济顶压前行、攻坚克难的缩影。

中国现代化新征程上，每一个人都是主角。我们呼唤更多像张雪这样的奋斗者、创造者，在各自的领域深耕、死磕、突围，跑出惊艳世界的中国速度。

选择了远方，就风雨兼程。把一件事做到极致，世界自会为你让路。当亿万颗心为热爱而澎湃，无数个引擎为梦想而轰鸣，那汇聚而成的磅礴力量，必将驱动“中国号”巨轮，冲破惊涛骇浪，驶向光明的未来。

节目组准备离开，但张雪没有放弃。他骑上自己的旧摩托车，在雨中追逐采访车超过100公里。天气寒冷，他穿着单薄，双手几乎失去知觉。

当被问到为何坚持时，他说，他只是希望被车队看到。节目播出后，他获得了机会。后来，张雪顺利进入赛车行业，既做车手，也做机械师。但他很快意识到，成为顶级车手并不现实。伤病、资金和激烈竞争都是障碍。

于是他选择转向。“如果我骑不到最快的车，那我就去造一台最快的。”他说。2013年，他来到重庆。这座中国西南城市被称为“摩托车之都”，拥有高度集中的产业链。

对张雪来说，这意味着效率。“在一个市场里，就能找到造一辆车所需的所有零件。”他说。当前，重庆聚集了40多家整车企业和400多家零部件供应商，本地配套率超过90%。企业可以在短时间内完成设计、试制和量产。

中国是全球最大的摩托车生产国，全产业链产值近5000亿元。中国摩托车商会发布的数据显示，2025年中国摩托车产业规模进一步增长，产销分别达到2210.9万辆和2196.7万辆。

2024年4月，张雪在重庆创立“张雪机车”，专注高性能产品和自主发动机研发。张雪机车2025年总产值达7.5亿元。2026年，张雪机车问鼎世界赛场，迅速进入国际视野。

当被问及此次夺冠车型本身优势在哪里，张雪说，第一是轻量化，第二是该款车型的性能设定。本次参赛车型为“张雪820RR-RS”，搭载自研的819cc直列三缸引擎，零百加速仅2.81秒。另外，车架、电控实现100%国产，完全由公司团队自研。

张雪机车的崛起，发生在中国摩托车行业转型之际。中国摩托车商会常务副会长李彬介绍，摩托车行业呈现加速数字化变革、绿色化转型的态势，并加快实现从工具到玩具的转变。与此同时，电动化和智能化也在重塑行业。快充电池、智能骑行辅助系统等技术不断涌现，使摩托车逐渐成为“带轮子的智能终端”。

张雪透露，公司也在推进新能源车型研发，将带给用户不一样的体验。

对中国摩托车行业而言，张雪机车在赛场上胜利的意义远超单一企业。“我认为会让我们整个行业，上下游都会对我们从事的工作更有信心。还有一点，老外可能要重新调整我们的眼光了。”张雪说。

一辆中国制造的摩托车，在全球顶级赛道上领跑。赛场外，变化也已开始。新华社

## 射击世界杯：布帅航、盛李豪、肖嘉芮萱再添三金

当地时间8日在格拉纳达进行的2026年射击世界杯西班牙站比赛中，19岁中国小将布帅航以244.5环夺得男子10米气手枪金牌，斩获职业生涯首个世界杯分站赛冠军。

资格赛中，巴黎奥运会冠军谢瑜发挥稳健，以588环高居榜首，布帅航以582环排名第五，两人携手晋级决赛。决赛阶段，布帅航开局即表现不俗，前10枪过后以2.2环优势领跑。进入淘汰赛后，他略有起伏，但很快稳住手感，在仅剩4枪时仍领先1.2环。

然而，布帅航在接下来的一枪仅打出9.4环，导致优势缩水到0.1环。关键时刻，他迅速调整，先后打出10.5环和10.0环稳住阵脚。在最后一枪的对决中，布帅航以10.1环力压俄罗斯选手阿里斯塔尔霍夫的9.6环，从而以244.5环，领先1.3环的成绩锁定胜局，为中国队摘得本站第二金。

赛后布帅航说：“我的心情非常激动，正是因为在国内的训练沉淀，才在国际赛事上有了新的突破，我对今天的表现很满意。”布帅航曾在2024年世界杯慕尼黑站中拿到过该项目银牌。

## 国际乒联单打世界杯：孙颖莎三连冠、王楚钦首度捧杯

国际乒联单打世界杯5日在澳门银河综艺馆打响决赛，孙颖莎4:1战胜王曼昱实现女单三连冠，王楚钦经历七局苦战捧起男单奖杯，这也是他的首个单打世界杯冠军。

女单决赛率先上演“巅峰对决”，世界排名前两位的国乒队员孙颖莎与王曼昱在决赛相遇。首局比分战至9平后，孙颖莎以11:9率先兑现局点。第二局，孙颖莎8:2领先后被连追4分，暂停后以11:8再下一局。第三局打到11平后，孙颖莎以13:11取胜。第四局王曼昱奋起直追以11:8扳回一城。第五局，孙颖莎保持迅猛攻势，11:7锁定胜利。夺冠瞬间，她高举手臂，比出“三”的手势。

男单决赛在王楚钦和日本选手松岛辉空之间展开。松岛辉空以11:9先胜一局。第二局比分交替上升，王楚钦化解对手多个局点，以18:16将大

比分扳平。第三局，王楚钦在8:2领先的情况下被连续追分，经过暂停后以11:8拿下该局。然而松岛辉空随后连赢两局，王楚钦以2:3落后。

第六局，两人中远台相持球速极快，王楚钦坚定战术以11:4将比赛拖至决胜局。第七局，王楚钦逆转领先，以10:5迎来赛点，尽管对手连追3分，但王楚钦顶住压力，最终获胜。

夺冠后，王楚钦躺倒在地，起身后拥抱了教练，并指了指背后球衣上的“CHINA(中国)”。

“感谢一直不放弃的自己，包括现场支持我的球迷，更要感谢我身为这样集体里的一员，感谢中国乒乓球队培养了我。”王楚钦赛后说，每一场比赛印象都非常深刻，“非常庆幸我这次终于做到了”。

德国选手温特、韩国选手申裕斌获得女单季军，巴西选手雨果、中国台北队林昀儒获得男单季军。

新华社

## 杨舒予加盟澳大利亚墨尔本老虎女篮

澳大利亚NBL1联赛墨尔本老虎队7日宣布，中国女篮球员杨舒予加盟该队，将出战2026赛季NBL1南区联赛。

现年24岁的杨舒予司职后卫。根据NBL1官网介绍，她曾帮助中国女子三人篮球队夺得东京奥运会铜牌，随中国队获得2023年女篮亚洲杯冠军，并入选今年女篮世界杯预选赛武汉赛区的首发阵容。她此前效力于中国女子篮球联赛（WCBA）东莞队，帮助球队夺得2025年亚洲女子篮球联赛冠军，并在决赛中当选最有价值球员。

墨尔本老虎队主教练卡莱布·斯克莱特表示，杨舒予拥有出色天赋、国际比赛经验和强烈竞争意识，期待她在新赛季为球队带来积极影响。

根据NBL1官网赛程，墨尔本老虎女篮下一场比赛是4月12日主场对阵巴拉瑞特矿工队，接着在4月16日客场对阵桑德灵厄姆军刀队。

新华社



杨舒予（上右）在比赛中上篮。

## 零散运动强心延寿

规律运动的健康益处早已深入人心，但真正落实到日常生活中却困难重重，身体活动不足已成为全球公共卫生领域亟待破解的严峻挑战。《英国医学杂志》近期发表的一项研究，为这一困境提供了新的解决方案——“零食运动”，即将短时运动分散在全天中进行，不仅有效提升成年人的心肺功能和肌肉耐力，还能改善老年人身体机能，为健康延寿注入积极能量。

## 没时间运动不再是借口

世界卫生组织明确建议，成年人每周需完成150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动，才能充分收获健康效益。但对忙碌的职场人、体能衰退的老年人来说，规律运动常陷入“知易行难”的境地。

一项覆盖168个国家、190万参与者的调查显示，全球27.5%的成年人存在身体活动不足问题，青少年比例高达81%，肥胖人群的不达标比例更高，而这些恰恰是慢病患病率更高的人群。通过身体活动更能获益。因此，短时、高频的“零食运动”已成为当下研究的关注点，以解决人们最常提及的“没时间运动”问题。《英国医学杂志》发表的新研究纳入近500名18—80岁成年人的对照试验，分析结果显示，尽管干预时长（4—12周）、频率（每周3—7天）和强度（中高强度至接近力竭）有差异，但“零食运动”对心肺功能仍有显著的积极影响。

新研究给出了“零食运动”的明确定义，即每次少于5分钟的结构化运动，要求不是临时起意，而是有安排、有目标的运动，每日至少2次，每周不少于3次且持续2周以上。北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民表示，严格来讲，“零食运动”是狭义的碎片化运动，后者指单次持续10分钟内（可含间歇）、每日多次（不少于2次）、每次间隔30分钟的运动，因能灵活调整强度、累积运动时间，健康效益更显著。但就难度而言，“零食运动”的门槛更低。

北京大学第三医院老年内科副主任医师王征告诉《生命时报》记者，“零食运动”也可指日常生活中自然发生的、持续约1分钟的短暂零散高强度活动，可看作“见缝插针”式的身体活动，有些可能不经意间便做到了，比如冲刺赶公交、赶时间快速爬楼梯、陪孩子或宠物玩耍至气喘吁吁等。王征表示，即便时间短暂，“零食运动”也需调动全身肌肉、呼吸，从而加速血液循环，可显著降低血糖、血脂，并通过促进心血管调节与肌肉适应提升心肺

耐力。已有研究证实，每天进行3次爬楼梯（每次间隔1—4小时），持续6周后，最大摄氧量可得到明显提升。

## 运动虽小也要分人群

对于久坐不动或没有运动习惯的人来说，主动开启运动的核心是降低门槛、减少抵触。早在2015年，香港大学就提出类似的“零食运动”，是指利用坐、站和走路时多做不同动作，核心有个三原则：令人愉悦、简单易行、效果显著，可融入不同人群的日常生活。

**久坐党：**嵌入日常动线。长期伏案、久坐不动的人，下肢静脉血液回流减慢，肌肉持续紧张，可将“零食运动”嵌入日常动线，无需额外占用时间，心态更放松。比如5层以内优先走楼梯，而非乘电梯；每半小时起身做3—5组自重深蹲（双手叉腰，缓慢下蹲至大腿与地面平行，注意膝盖不要超过脚尖）；接打电话、复印文件时站着练习提踵（双脚与肩同宽，缓慢踮脚再放下）；往返会议室途中加快步速，实现“极速快走”。

**老年人：**守护身体功能。老年人每年肌肉量下降1%—2%，关节软骨磨损加剧，且大多患有慢性病，运动风险显著高于年轻人。王征认为，对老年人来说，“零食运动”的核心是简单，以延缓肌肉流失、维持关节灵活。比如，清晨“渐进唤醒”，起床后坐在床边，缓慢做5次“坐站转换”训练；餐后1小时进行10分钟缓慢散步，扶墙做提踵练习（每组10次，每日2组）；坐着看电视或刷手机时，双腿交替伸直、收回。需提醒的是，老年人要严格规避如跳跃、快速转身、闭眼单腿站立等具有跌倒风险或对关节负荷过大的动作。

**慢病患者：**避开疾病波动。对于患有高血压、高血糖、高血脂等慢病人群，需格外重视运动时机，避开疾病波动期，在药物起效、身体状态稳定的“安全窗口”内进行。比如，高血压患者需避开晨起6—10点血压高峰以及寒冷时段，可在午后4—6点进行；糖尿病患者需避开餐后1小时，最好2小时后再进行；冠心病患者禁止冲刺型“零食运动”，可在室内进行慢走、原地踏步或柔和伸展，也可尝试坐姿脚踩泵训练、椅子辅助的坐站转换、配合深呼吸的上肢缓慢划圈等微运动。这些动作强度可控，既能避免盲目运动诱发风险，又能逐步改善代谢稳定性，辅助管理慢性病。

“零食运动”效率高、低门槛，且依从性较高，但建议只做传统结构化运动的补充，而非替代。

生命时报