“电车买得起修不起”冲上热搜

平均维修费被指是油车1.7倍

9月28日,“电车,买得起修不起”“新能源车换电池小卡口要价13万”等话题引发大量关注,冲上微博热搜。

据中国蓝新闻报道,一辆20多万元的新能源汽车,只因电池外包壳上一个卡扣断裂,需要支付十多万元的维修费。据博主“汽车人一零”节目爆料,有车主反映新车刚开一个月,电池包外壳一处卡扣损坏。由于该卡扣与电池盒为一体结构,厂家表示无法单独维修,必须更换整个电池包,报价高达13万元,接近车价一半。车主希望厂家承担责任,却遭到拒绝;而保险公司也不愿单独赔付电池包,最终只能按全损处理。

今年以来,新能源汽车高昂维修费用,多次引发关注。曾有车主吐槽,新能源车看似用车省钱,但轻微磕碰维修费动辄上千,街边汽修店大多无法维修核心故障,最终只能依赖4S店高价维保。

据全球汽车数据和分析机构君迪此前对我国两个月至12个月车龄车主的调查显示,轻微剐蹭的事故下,因为涉及传感器校准,新能源汽车维修成本为5000元至15000元,燃油车则为2000元至8000元;严重碰撞时,新能源汽车维修费可能接近甚至超过新车价格,燃油车维修成本则为5万元至15万元。此外,维修周期较长进一步加剧了用户痛点。

8月初,君迪再次研究发布报告称,2026年新能源售后陷入“高成本低信任”困局。具体表现为事故车维修费是燃油车的1.7倍,但出险后的用户服务满意度却相比事故维修总体人群骤降67分。

有分析认为,新能源汽车维修贵主要是因为行业供给稀缺、技术数据垄断、设备门槛高。

据中国汽车维修行业协会统计,全国燃油车维保企业约40万家,新能源维修企业仅2万至3万家,真正具备“三电系统”维修能力的门店,占比只有2%至3%。

由于配件和车辆技术数据不开放、三电维修设备投入高等,绝大多数挂牌新能源维修门店只能开展换轮胎、钣金、喷漆等基础业务,无法承接核心部件的检测与维修。这也导致车主一旦遇到三电故障,只能依赖品牌4S店,没有第三方维修渠道可选。

此外,专业人才严重断层是行业长期痛点。中国汽车维修行业协会调查数据显示,目前只有约1/4的维修人员能够胜任电池检测和维修的工作,且其中多数仅能开展相对基础的检测和维护,人才缺口远超预期。

针对新能源汽车领域存在的维修短板,今年6月,商务部等九部门发布了《关于培育壮大汽车后市场消费若干措施的通知》,要求强化维修服务支撑能力。

上述《通知》提出,汽车生产企业要丰富新能源汽车维修渠道和配件供给渠道,不得限制消费者自主选择对家用汽车维护保养的企业,并将其作为拒绝承担法定“三包”责任的理由。引导新能源整车生产企业、动力电池生产企业开放维修技术授权,鼓励“以修代换”,提升新能源汽车社会化维修服务能力。落实《关于深化改革加强监管促进新能源车险高质量发展的指导意见》,创新优化车险产品供给,提供“基本+变动”的组合产品,探索“车电分离”保险模式等。

公安部数据显示,截至今年6月底,我国新能源汽车保有量达4897万辆,占汽车总量的13.19%,较去年同期提高2.92个百分点。上半年新注册登记新能源汽车519.5万辆,占汽车新注册登记量的49.42%,较去年同期提高4.45个百分点。

今年8月,全国乘用车零售销量排行榜前十车型,再次全部为新能源车,传统燃油车无一上榜。

来源:界面新闻

被明星追捧的“16+8”翻车了?

专家提醒:关键不是“几点吃”,而是要优化食谱并适合个体

不用算卡路里,不用戒掉碳水,看表吃饭就能瘦。“16+8”被很多明星、博主捧为“最轻松的减肥法”。但是在门诊里,因采取了这样的方式减肥而持续低血糖、肌肉萎缩、关节疼痛的病例也层出不穷。

近两年,多项研究从不同方向对“16+8”提出了质疑。国外一项基于上万人、中位随访8年的研究显示,每天进食窗口不超过8小时的人群,死亡风险升高34%,心血管死亡风险升高超过50%。另一项试验则显示,年轻男性进行6周“16+8”后减掉的体重中,约有一半是肌肉。

限时饮食究竟是捷径还是陷阱?如果它确实有效,代价又是什么?我们邀请相关专家进行解析。

门诊里的信号:低血糖、肌肉萎缩、关节痛

“16+8”是一种间歇性断食法。指的是每日保持16个小时的空腹状态,其间仅可饮用清水等无热量饮品,在连续8小时的进食窗口完成食物摄入。

研究给出的是群体层面的趋势,门诊里看到的则是一个个具体的人。

浙江大学医学院附属第二医院骨科医生钟雨婷,曾在门诊中遇见过一位28岁的年轻女孩。她自述膝盖隐痛,上下楼梯加重。但核磁共振显示,半月板、韧带都没有明显损伤。

医生追问其生活习惯后答案浮出水面:为了维持身材,她已经坚持“16+8”半年多,每天只在8小时内进食,上下班走路是唯一的运动。“长期摄入不足加上缺乏锻炼,肌肉长不起来,甚至出现萎缩,关节失去了应有的保护,疼痛便随之而来。”钟雨婷说,像这样的病例,在门诊中已经越来越常见。

在临床营养科,冯丽君看到的是一种更隐蔽的流失。“靠饿的减重方法,都会掉肌肉。”这位浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主任直言不讳,“减重并不是只减脂肪。身体能量不足时,会同时消耗糖原和脂肪,也可能损失一部分肌肉。如果吃得过少、蛋白质摄入不足,又缺少力量训练,肌肉损失会更加明显。”

浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任张片红则从进食窗口本身看到了问题。

他说,“16+8”把进食压缩在8小时内,可能面临两个困境:一是总量少,蛋白质、脂肪、碳水都少;二是即便总量够,若搭配不合理,蛋白质摄入仍可能不足。“假如摄入蛋白质多一点,碳水少一点,脂肪比较适中,掉肌肉就会少一点。但如果是以碳水和脂肪为主的饮食,那当然掉肌肉为主。”

为什么还是有人瘦了?底层逻辑是能量缺口

研究数据和门诊里的信号都指向同一个问题:“16+8”的代价不小。但它确实能让一些人瘦下来,这又怎么解释?

“减重的核心是形成持续、适度的能量负平衡。”冯丽君指出,“16+8”限时进食可能帮助部分人减少总能量摄入,但如果在8小时内摄入过多,通常难以减重。

研究也表明,在总能量和营养组成相同的情况下,限时进食未必具有额外的减重优势。而且,减重后,人体可能出现食欲增加、能量消耗下降等代偿反应。如果恢复原有饮食和生活方式,体重反弹风险会增加。

减重是一项综合管理,最好的方案是能长久坚持、安全又有效的那一种。“减重不只是制造热量缺口,更要解决营养不均衡、肠道环境紊乱、毒素对肝脏代谢的影响,以及压力与情绪管理等问题。”吴长珍提醒。

张片红给出的替代路径更具体:参照国家卫健委《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,首选限能量饮食,日常能量减少30%,营养比例平衡,适合各类人群,长期使用也不会有大问题。他提倡规律一日三餐,三餐基本平均,晚餐后不再进食;不建议少食多餐,因为会反复刺激胰岛素分泌。

如果一定要尝试“16+8”,他建议把进食窗口安排在8点到16点,并优化8小时内的食谱,保证蛋白质和微量营养素,配合抗阻运动。“假如优化食谱,风险不会太大;如果8小时内自由随便吃,肯定有问题。”

在他看来,“16+8”不是绝对不能用,但它不应被当成一个可以随意套用的减肥公式,而应建立在食谱优化和个体适合的基础上。

来源:钱江晚报