

# 骑自行车还要花钱学？ 两位“00后”在上海收费教会700人骑自行车



从小到大，李隆顺热爱运动，身形矫健

“什么？居然还有成年人不会骑车？”“骑自行车还要花钱学？”自2025年10月在网上一“走红”以来，这是李隆顺的评论区最常见的言论。

李隆顺是上海体育大学体育教育专业研究生。从2023年开始，他和搭档开始了体育培训的创业项目，而收费教人骑车这一业务，在2025年受到流量关注。800元一次，学员近700人，两年收入近27万元……这些元素叠加，令网友直呼“离谱”。

记者决定去采访报道的理由，除了那些常见的新闻价值，还有很关键的一点——也是一个不会骑车的人。在此前已有的报道里，小李说他教骑车无接触，包教会，70%学员能在两小时内学会。正好现场验证一下。



李隆顺想要追寻无拘无束的生活方式

## 无接触教骑车，真可以

在上海入冬后最冷的节点，我们约在了梅赛德斯·奔驰文化中心旁边的庆典广场见面。记者赶到广场时，李隆顺已经准备好一辆共享单车，在那等着。他皮肤黝黑，身形矫健，话不多，动作里有种沉静的节奏。和预想中不同，小李没有伸手帮忙扶车，只是站在一旁说：“我们先从平衡开始。”

这是他的“无接触教学法”第一步——让学员双脚蹬地滑行，寻找龙头上那一点微妙的平衡感。作为一个年过30仍不会骑车的人，距离我上一次尝试，已经过去了10年。

慢慢地，小李让我尝试一只脚踩上踏板，往前蹬一截。等到向前蹬这个动作稍微熟练后，我又按照他的指示，试图在蹬出去后，把另一只原本悬空的脚也放上踏板，努力让双脚平稳放在踏板的同时，还能控制车的平衡。

江风凛冽，经过反复往返练习，40分钟后，我学会了骑车。

教学全程，李隆顺没帮忙扶过一次车。过去两年半，他和同学用这套方法教会300人骑车。若算上创业伙伴商天晨的数据，这个数字超过700人。

学员画像清晰：年龄多在30至50岁，女性占多，近七成能在两小时内学会。“为什么多是30岁以上？”李隆顺顿了顿，“许多学员说，这是‘刚需’。”

截至2025年初，上海市常住人口超过2480万人，地铁四通八达，而毗邻地铁站的房子往往更贵。不少“打工人”选择住在地铁站一两公里外，用通勤时间和距离置换居

住空间。“年轻时走走没事，过了30，走路变得费力，骑车就成了必须。”他说。

李隆顺和搭档商天晨教会了700多人，只有两人是“例外”。小李说，事后他俩复盘，觉得这唯二没有学会的人也有共同点：看似年轻女生，实则虚胖。虚胖意味着体力不行，骑上5分钟，已经累得大喘气，进而影响了持续的练习。经过数个月的“鏖战”，小李和小商无奈退了款。

5分钟，10小时，学费都是800元

教的人越多，李隆顺越笃定——“收费教骑车”是一门有巨大市场需求的生意。他告诉我一个略显巧合的事实：自2025年10月以来，我是第三个采访他的记者。三人中，竟有两人不会骑车。

随着几个月前李隆顺开始在网络上得到关注，找他学骑车的人越来越多。在他教会的300多人中，有一大半都是近几个月找到他。“早先可能一周一单，甚至一个月一单。”他说，“现在，每周差不多能教将近二十个人。”

今年1月中旬，上海有过一阵短暂的升温，空气里浮动着类似“小阳春”的暖意。那个周末，他和搭档商天晨从早晨忙到日落，几乎没停下过教学。学校放寒假，李隆顺要回河南老家，可预约学车的人，已经排到了春节之后。

“收费教骑车”这个点子，最初来自商天晨。两人曾是本科室友。2023年4月，李隆顺考取了上海体育大学研究生，商天晨也来到上海，两人一起开启了“上门体育服务”的创业之路。他们做传统的体育类培训，包括篮球、体测等多个项目，也把自行车教学纳入业务。

他们在网上看了上百个自行车教学视频，把别人的亮点融进自己的方法里。通过不断与AI对话，小商和小李优化了教学步骤。直到2025年，一套相对稳定的教学方法才逐渐成型。

教自行车的前两年，这件事一直很平静。转机发生在2025年10月，李隆顺的研究生同学在他的建议下，在社交媒体上为自行车教学“起号”，倏然得到了巨大的流量关注。

“走红”之后，李隆顺想澄清一点——自己并非只教自行车。“自行车培训只是我们的业务之一，目前占比大概四成。”小李直言，自己未来的重心还是想放在复购率更高的青少年体育培训上。 据上观新闻

## 年轻人流行去超市生鲜区“赶海”

### 零门槛拥有“海底世界”

下班后的超市生鲜区里，不少年轻人推着购物车专注挑拣贝类海鲜，未必只是想饱餐一顿，而是在寻找藏匿在壳上的各种海洋生物，买回家后饲养成缤纷的“海底世界”，这种新型“赶海”近日在网络上风靡。曾小姐是最早开始“超市赶海”的网络博主，她介绍，在超市生鲜区的水缸里，可以“淘”到各式各样的海洋生物，海葵、藤壶、管虫、海鞘等等，品种繁多，颜色各异。

近年来，随着网络上“直播赶海”风靡，“赶海”成了红极一时的旅游项目，曾小姐告诉记者，自己也曾看着这些“赶海博主”入迷，随后成了一个“海缸爱好者”。她介绍，自己起初只是爱好养河豚。“河豚其实自然栖息在汽水环境中（盐度介于淡水和海水之间的水体），在配制汽水的过程中，我也喜欢上了养小丑鱼和一些常见的海洋生物。”

曾小姐说，有了一定海洋生物基础知识后，一次她在超市给河豚买食物的过程中发现，壳上居然带着几个小海葵，于是就把壳留了下来。“这个过程中，我发现去超市生鲜区能‘淘’到不少这样的小生物，就起了个名字叫‘超市赶海’，开始更新视频，



美丽的海洋生物海葵

受到很多网友欢迎。”

她介绍，这些附着的生物以海葵为主，除此之外还有藤壶、管虫和海鞘。“我目前辨认出来的超市海葵有鬼手海葵，有白色或者褐色，这种海葵在‘海缸大佬’们眼中就是常见的垃圾葵，因为它很难被杀死，挺适合新手去养的。”曾小姐说，鬼手葵不仅生长速度极快，繁殖能力也很强，不管那个水质多离谱，它都能活下来。另外纵条肌海葵也很常见，学名西瓜葵，黄绿色相间的花

纹很漂亮，触手也有不同的颜色。

不少网友也对零成本养海水缸这件事感兴趣，曾小姐索性就出了一部短视频教程。她说，其实根本不需要网上养海水缸的那些步骤，只要随便捡一个塑料盒子，在生鲜区舀一盒子水就可以了。“找到带有海葵的生蚝后，付款让工作人员打开来，把肉吃掉，留着壳子放在塑料盒里就可以了。以后每周逛超市，买点海鲜时再舀一点水，这就是零成本养海缸的逻辑。”

曾小姐的工作是一位射频芯片设计师，养水族是她业余生活最大的爱好之一。记者看到，曾小姐上传的视频平均播放量都有数十万，最高超过五百万。她不仅拍摄了“赶海”的过程，更用视频的方式记录这些海葵的进食、生长过程。“只要保证每周、每月能喂一点食，它就能慢慢越长越大。”

她拍摄的海葵也十分华丽，在紫外线灯下，不少海葵呈现出漂亮的荧光。不少网友评论“太解压了，超爱看”！在评论区里，还有不少网友晒出自己超市赶海的收获，有人发现了很漂亮的贝类，有人发现了附着在生蚝上的小生蚝，也可以养大。

据《扬子晚报》