

■非典型劳模

外卖骑手的速度、甜度与温度



每天回到家,儿子都会给张恒打好洗脚水泡脚。受访者供图



外卖“情侣”黄小军和石成基。记者 张晓曦 摄



志愿者和外卖小哥拉钩约定“爱你老己”。通讯员供图

他们每日穿梭在街头,为市民送餐跑腿、守护城市烟火,而在这呼啸的车轮声中,藏着的不仅是送达与签收,更是一个个真实滚烫的人生。有外卖“单王”在拼尽全力奔跑,只为给妻儿换一套好房子;有外卖情侣在电动车后座上谈恋爱,把柴米油盐“骑”出了花样年华;也有外卖小哥在“拉钩”的约定里,第一次学会爱自己。

这是关于速度、甜度与温度的故事。他们用电动车丈量城市,城市也在用另一种方式,把他们拥入怀中。

1 “单王”的速度:心里有光,就停不下来

在京东物流余姚四明站,34岁的张恒是“外卖单王”。在刚刚过去的4月份,他的月度外卖单量冲到3300单,而去年下半年他跑了18335单。在最近两年半的时间里,他每个月只休息一天。这意味着,在他所有奔忙的日子里,几乎每天都在以100多单的速度狂奔,最多的一天甚至达到了156单。这样的数据,足以让他成为全国15万京东外卖小哥的全国百强。

张恒配送的秘诀,在于一个“极致”。

他的电动车一天要换4次电瓶,日均骑行280公里。这个数字,乘以29天,是惊人的

8120公里。在过去两年半里,他的总里程数已经达到24.36万公里,相当于绕地球赤道6圈。车轮丈量的,不仅是余姚的大街小巷,更是他作为一家之主的全部担当。

他的工作节奏,像一台精密运转的马达。每天清晨6:30准时上线,早餐店、超市、药店等,不论远近全抢。中午是他最疯狂的时段——系统狂派单,他一次性挂上15单。脑子里同时跑着三条数据流:商家出餐速度、工厂小区的门禁时间、每栋楼的电梯等待时长。有时候,一趟15单,他半小时就能全部送完。别人吃饭午休,他就用等餐的间隙拉

几口外卖,灌几口随身带的矿泉水……

晚上9点,城市的霓虹灯闪烁,张恒拖着疲惫的身体回到那个30多平方米的出租屋,那里有他的妻子和一双儿女。而最能让他卸下所有疲惫的,是儿子端来的那一盆洗脚水。水温刚好,漫过脚踝的那一刻,一天的辛苦似乎都顺着热气消散了。他们一家4口挤在这小小的空间里,他的梦想却很大:趁年轻,多跑点,在余姚买一套房,给两个孩子一个更好的居住和学习环境。

别人问他累不累,他笑一笑说道:“心里有光,就停不下来。”

2 “情侣”的甜度:电动车后座上的爱情与面包

如果说张恒代表的是速度,那么站点里唯一的“00后”女骑手石成基,和她99年的男友黄小军,则诠释了外卖人生里另一种质地——那是关于陪伴和共同成长的甜度。

他们的缘分,始于黄小军在抖音上发的一条“拼车回老家过年”的信息。20多个小时的车程,他们从贵州都匀的老家变成了恋人。2025年春节后,石成基告别了慈溪工厂里打工的枯燥日子,跟着男友做起了骑手。

起初,她就坐在黄小军的

电动车后座上,风吹日晒地记路线。从被呵护的“小跟班”到独立配送的全职骑手,这条路并不轻松。冬天的冷风冻得她膝盖生疼,她就学着买发热贴护着;黄小军心疼她,给两个人的车都装上了电热手把。

他们的甜,藏在柴米油盐最寻常的细节里。两个人谁先送完单谁就回家做饭。晚上10点,两三个家常菜,两碗热饭,两个人围坐在小桌前,聊聊当天的趣事——哪个顾客说了声“谢谢”,哪条路今天格外堵。

今年三八妇女节那天,黄小军偷偷给女友点了一份蛋糕,送到租住的小屋。石成基接到电话时又惊又喜,差点以为拿错了别人的外卖。打开盒子的一刻,她的眼眶湿了。这份在陌生城市里意外的惊喜,是他们确认彼此存在的最浪漫的证明。

他们的梦想和张恒不同。他们计划着攒够钱后,回贵州老家安家立业。在这座繁华的城市里,他们携手奔跑,是在为未来的日子,一砖一瓦地积攒着底气。

3 城市的温度:从一碗热粥到“爱你老己”的约定

骑手们用速度和汗水温暖着城市,而这座城市,也在想方设法地温暖他们。

“五一”假期,余姚阳明西路185号的“天一帮扶爱心早餐店”里热气蒸腾。这里每天为外卖小哥限量供应20份免费早餐。一碗热粥,几碟小菜,是他们可以短暂停靠的港湾。店里还备着充电插座和休息椅,随时可以进来歇歇脚。

在象山万达广场的“山海益餐厅”,骑手们凭码就能享受一份只需12元的爱心自助餐——三荤三素,管饱管暖。

但城市给予的温度,远不止一顿饭。

4月下旬,象山第一人民医院医健集团白鸥志愿服务队为外卖小哥组织了一场“暖‘新’健康爱山海”义诊。活动期间,一位餐后血糖高达21.8mmol/L的外卖小哥小李,被医护人员当场拦下。这个数字,随时可能引发危险。医护人员神色凝重,强烈建议他立即住院。可小李满脸抗拒,眼神里写满抵触和担忧:“我住院了,单子怎么办?”

白衣志愿者们没有放弃。他们给小李耐心地讲高血糖可能带来的后果——失明、肾衰竭,一样比一样沉重。他们甚至根据他送餐不规律的特点,当场为他量身定制了控糖食谱。最终,小李被打动了。一位医生郑重地和他拉钩约定:“一定要‘爱你老己’,我们等你健康回来。”那个简单而郑重的拉钩约定,让小李红了眼眶。他终于住进了医院,血糖被控制住,“五一”前已顺利出院。

记者了解到,“暖‘新’健康爱山海”是宁波市首个专门面向新就业群体健康问题的志愿服务项目,启动于2025年1月,目前已累计覆盖800余人次,开展康复理疗186人次、急救技能培训215人次,参与群体的健康知识知晓率提升了21.1%。

当记者把“单王”张恒的故事转述给白鸥志愿服务队的志愿者时,医护人员对他的拼搏精神表达了敬意,并给出了几条切实的建议:

等餐时,可以靠在车上做30秒“靠墙静蹲”,保护膝盖;双手抱头后仰,拉伸肩背。每天几十次等餐时间累加起来,就是关键的身体修复时间。下午三四点最疲惫的时候,闭眼听十分钟轻音乐,做短暂休息。他们还建议张恒和其他的小哥最好每天自带保温饭盒,自己做好饭菜,每天保证两个鸡蛋、一瓶纯牛奶——这是最低成本的“关节和肌肉修复剂”。同时要学会“战术性补水”,每送完一单就抿一小口,别等渴了再猛灌。

他们特意请记者给张恒捎句话:“兄弟,从今天起,请把照顾身体当作重中之重。只有你健康地站着,你身后的人才不会倒下。你的下个目标不是‘单王’,而是活着成为自己的王。”

记者 张晓曦 通讯员 李明明 沈源晔