一个新趋势是，除北上广深之外，极端通勤人群正在从非一线城市蔓延开来。各地城市的变迁，正在慢慢改造年轻人的生活。全国承受60分钟以上极端通勤的人口，超过1400万。

文 | 饶桐语 曹婷婷 杨柳

编辑 | 周统合

运营 | 绘萤

精准的计划

留给晓妍的时间只有3分钟。

早晨7:59，从江苏昆山出发、车次为G7503的高铁，即将停靠在上海虹桥站站台。晓妍已经提前走到第13节车厢的门口——那是距离出站口最近的车厢，从这里下车，再走到地铁站换乘，就能节约好几分钟。

车门一开，晓妍把包拽得牢牢的，怼开同样聚拢在第13节车厢的年轻人们，加速小跑起来。她越跑越喘，但不敢停下来——10号线地铁将在8:02分准时到站，她必须赶上，再坐上40分钟，然后步行900米，抵达最终的目的地——位于上海长宁区伊犁路的公司。完成这趟距离约为58公里的通勤，她需要耗时大约1小时40分钟。

和晓妍一样，匆忙地往返于昆山和上海之间的上班族不在少数。今年6月的一天，提交沪昆通勤申请的人数达到95102人次，通过这个数据，人们终于直观地感受到极端通勤人群的庞大。与此同时，每天早晨9点的312国道兆丰路检查站，还有超过3万辆车通过核验，离开昆山，朝着上海飞驰而去。

▲ 家住昆山的晓妍乘高铁前往上海上班。图 / 受访者提供

这群人拥有相似的早晨——时间被标准化到分，严丝合缝地安排在公共交通的站点里。上海高铁出行的话题里，有人教大家怎么“3分钟之内在虹桥站换乘地铁”，其中一条秘诀是搞清楚“2号线在左手边，10号线在右手边”。一位名叫辰暮的网友，总会固定出现在同一节地铁车门——那里准确对着换乘站的电梯。出站换乘班车后，他还会熟练地坐到右边靠窗户的位置，这样等车掉头后，就不会被强烈的阳光晒到无法睁眼。

根据中国城市规划设计研究院发布的一份报告，单程时间60分钟以上的通勤，被称为“极端通勤”。《报告》显示，44个国内主要城市中，单程时间60分钟以上通勤比重为13%。2021年，全国承受60分钟以上极端通勤的人口，已经超过1400万。

为了逃脱极端通勤，北京一位名叫奇異学士的皮划艇爱好者，尝试在晚高峰时期划船，走水路下班回家，他从安定门西边入水，一路途经北护城河，从下水到上岸，只花了35分钟，遇到拦垃圾的浮漂，就直接用小尾鳍加速冲过。一路上，不仅有碧绿的垂柳作伴，还有好奇的围观人群。同样，在晚高峰的上海，一位从事金融行业的女士，买了一张东复线浦西的轮渡票，只花了2块钱，就顺利躲过地铁拥堵和隧道堵车。在缓缓前行的轮船上，她没有错过那个傍晚的金色晚霞漫天。

但绝大多数打工人没有这样的机会。极端通勤的他们，心头总是记挂着时间。一位过着双城生活的程序员，需要每周一从北京乘坐飞机前往杭州，参加公司的早会，为了精准地赶上最早的一班飞机，他习惯周一早上不系腰带，以免因为安检多耽误两分钟。

济南女孩方桦的公司距离住处120公里，她想尝试乘火车上班，但在前一天晚上就感受到了焦虑——去火车站要打车，她怕打车没人接单，又怕路上堵车，耽误了唯一的车次。一位严谨的IT男生，干脆用代码写了一个“高铁购票辅助软件”，帮助他一次性调出未来30天的时间里，惠州南和深圳北列车的所有余票和已购票信息，防止错过合适的节点。

一切举措，都是为了防止意外出现。一位驾车通勤于城乡两地的县城公务员，有严重的里程焦虑，400公里里程的电动车，她必须要在前一天晚上充电到330里程，才能放心睡去。

某些情况下，极端通勤的风险还会再次被放大。深圳的待产妈妈宜霖，每天都需要乘坐高快巴士，从龙岗、龙华、再到南山，横跨四个区去上班，这样的路程，她一直坚持到预产期前一个月，这条大巴线路的轮班司机们记住了这个准妈妈，“看着我的肚子一天天变大”。但这个季度，她还是迟到了12次，刚好抵消了全部的加班工资。又一次濒临迟到，她狠狠心，花了117元打车，回去后和丈夫大吵一架，要求他马上去租新房。有人告诉她，“孕妇最好不要挪窝动床”，为了孩子，她最终放弃了搬家的计划。

▲ 许多人通勤的第一站都是挤得满满的公交。图 / 受访者提供

改造睡眠

8:02，精准卡点的晓妍，终于顺利融入浩荡的地铁大军，她开始感觉到困意袭来。这个点儿，她没有吃早饭，另一种昏沉感从空空的胃里蔓延出来——晓妍起床的时间是6:45，宁愿不吃早餐，也要多睡几分钟，赶路的时候再跑起来，就更顾不上胃了。

是的，当通勤路程变长，人们不得不先丢下睡眠——调整不了车程，就只能调整起床的时间，这成为他们唯一能掌控的东西。

来自武汉的企业员工美玲，会模仿美剧里的“麦瑟尔夫人”，特意不拉窗帘睡觉，以保证自己会被清晨太阳的第一束光照醒。通勤车程超过1小时的张哲，因为担心早八和晚八的限号，干脆5：30起床，提前两个小时把车开到公司楼下，再安心睡上一个回笼觉。

许默几乎已经把睡眠时间压缩到极致——5个小时。他每天从河北廊坊到北京上班，4：30起床，往返通勤需要花费6小时。住在北京平谷区的王濛更夸张，他得赶那趟凌晨5点出发的首班852线公交车，到东直门换乘地铁，再坐上一个小时——起床时间被他调整到早上4点。

早起会让人看到城市的另一面。方桦觉得，清晨6:00的济南，是一天里最安静的时候，尤其是冬日，遛狗的大爷也起不来，大街上空荡荡。来自上海的工程师张枫，总会在出门时看看自己孩子的睡颜，羡慕又不舍，他出门的时候，天还没亮，只有小区里的垃圾车在进出。

极端通勤的路上，总有很多人在和困意作战。6点出头，沈阳最早的那班地铁上，总会有52岁的保洁阿姨芳姐。这之后，她还得再倒上两回公交，全程预计两个半小时，才能抵达雇主的家。中年人觉少，但在地铁上，芳姐只需要3秒钟就可以入睡，“只要坐在车上就困”。如果前一天是做商场保洁的工作，那就入睡得更快——得等到晚上九点商场关门，才能开始工作，到家时，已经是凌晨三点。

来自天津的医生郭志鹏，把车载音响开满，大声唱歌来刺激神经，一位说唱歌手的《沧海一声笑》效果最好。14年来，他一直往返于天津城区和滨海新区之间，常常在做完数台手术之后，再开车50多公里回家，他的心跳不断加速——精神高度紧张和集中之后，人更容易犯困了。

▲ 郭医生的回家路。图 / 受访者提供

只是，困是每个人都无法控制的生理本能。王濛已经学会了在地铁上站着睡觉，这成为一种“基本操作”。一位通勤时间长达两个半小时、为了抢地铁位子而5点起床的网友，惊讶又不意外地发现，人的精力是有限的，哪怕他可以精神百倍地坐上地铁，但到了9点，工位上的同事们刚刚进入工作状态的时候，他就已经困了。

完整睡眠的代价，是高昂的房租。深漂女孩孟思思选择住到南山区的公司附近，在家里就能看见公司的银色大楼。有一回，眼看要迟到了，她还没有下地铁，就已经进入公司打卡软件范围。她的房租是每月6000元，几乎是一个月的工资。

与之相反，另一位乘坐沪昆高铁通勤的女孩，不舍得多花房租，也想节约通勤费，她没有忘记在12306上积累的上万积分，1积分可以抵扣1分钱，她兑换了10张票，节省下265.5元。

1996年出生的上海女孩袁飒，也愿意牺牲睡眠时间，花一个半小时、乘坐13站地铁去上班。她住在上海浦东郊区，一个月的房租只需要2300元，省下来的钱，她都用去做了医美项目。她最青睐的项目是骨膜，往眉骨、鼻子、苹果肌里注射液体，还打过8回瘦脸针，前后花了接近20万。她还想继续攒钱，因为骨膜效用是5年，而瘦脸针只能管半年。

职住分离

极端通勤的人们发现，生活的容错率正在变小，时间成了一切的主导。从萧山前往余杭通勤的上班族小嘉说，23站的地铁，让自己约饭的选择变得局限——回家去附近吃，吃到饭的时间太晚；在公司附近吃，吃完饭的时间太晚，会赶不上地铁，“来回预留3小时的行程，足以击溃一切social的欲望”。

极端通勤在消解生活的趣味。比如凌晨5点起床的方桦，总是缺席朋友们在晚上11点之后的活动，因为担心早上睡过头错过班车。她连生物钟也开始和朋友们错位，对方晚上发来的信息，她总是在早晨6点才回复过去，来不及给失恋的朋友送上安慰。年轻的男孩陈真，只能把每天的游戏时间安排在两个小时的通勤路上，再也没法和朋友们“一起开黑”。地铁上，他玩了一把长达40分钟的单人游戏金铲铲后，抬头叹了口气：“地铁怎么还没到站？”

▲ 早晨6点，方桦出门乘坐班车。图 / 受访者提供

极端通勤，本质上是职住分离。对没有买房、也没有孩子的年轻人们来说，把钱花在睡觉上，和把钱省在睡觉上，差别并不大。但对一个家庭来说，极端通勤的痛苦是更具象的。

上海的工程师张枫，有一个不满两岁的孩子。有一回，孩子把自己反锁在家，孩子奶奶急得不行，求助的第一个电话打给了邻居——因为知道儿子太远，指望不上，“现在一般突发情况，我妈就不告诉我了”。另一位上海职场妈妈肖萧，把时间都耗费在通勤和工作中，陪伴孩子很少，她有些后悔地发现，因为家里老人的宠溺，两岁半的孩子至今需要大人喂饭。

下班时间，在北京上班的新手妈妈小安背着整包母乳踏上归途。她在和时间赛跑，2个小时之内，这包被称作“软黄金”的母乳，就会出现一粒粒的白色固体颗粒物，然后散发出难闻的馊味和酸味。但小安的目的地远在河北，要让宝宝喝上母乳，她要再挤1个小时地铁、坐20分钟高铁，以及骑30分钟电动车。为此，她准备了一个保温袋，白天在公司吸奶之后，再从公司吧台的制冰机里取出冰块，和母乳一起装进焖烧罐，再放进保温袋。

和她有类似烦恼的年轻妈妈不在少数。一位刚刚结束产假的妈妈，着急地在社交平台询问合适的背奶包：“我的通勤时间是一个半小时，马上要回归职场，不知道咋弄？”并附上了一个哭泣的表情。

即便孩子长大，通勤难度也不会降低，甚至有一部分父母，主动选择职住分离。早晨7点，天津津南区，妈妈杨琳给两个孩子做好早餐后，再驱车两个小时前往北京朝阳，和客户确认合同。杨琳正在习惯这样的生活，今年8月，她刚刚把户口落在“环津四区”之一的津南，选择这里被杨琳称作“唯一的办法”。

二十多年前，杨琳大学毕业，定居北京，在这里成家、买房、立业，只有孩子的教育成为最难解的题——由于没有北京户口，女儿被分配到通州区的一所普通中学，杨琳开车去看了，学校建在破旧的小区里，连大门都没有。

杨琳无法忍受这样的落差。她考虑过，过两地通勤的生活，比积分落户北京更简单。最终，她花了200万在津南买房，要是女儿成功考上了“十五所”（指天津十五所重点高中），就“相当于半只脚迈进了985的大门”，她就再拼一拼市里平均房价高出现在三倍的房子。

在天津陪读的北漂妈妈，已成为一个庞大的群体。建忠常年在北京和天津武清之间往返，他回忆，这几年来，高铁上的陪读妈妈越来越多——武清到北京的距离只有87公里，每天，京津城际铁路会在这两个城市来回30次，望子成龙的父母们像迁徙鸟一样乘着高铁来来往往。一位刚刚来这里的妈妈成了“当代孟母”，此前，她跟着父亲搬迁到沈阳，又跟着丈夫搬迁到北京。现在，为了儿子念书，她又来到了天津。

▲ 每天下班出地铁时天都黑了，肖萧唯一一次出地铁时看到天亮，是孩子发烧请假提前回家。 图 / 受访者提供

城市的褶皱

城市圈在扩张，催生了“睡城”的诞生——如燕郊之于北京、昆山之于上海，一线城市的周边区域，总是无法逃离成为睡城的命运，也让越来越多的年轻人，住进了城市之间的褶皱里。

选择在昆山和上海两城之间通勤的晓妍，找不到更好的解决方法。今年6月，她和男友代疆住进了买在江苏昆山的婚房。70平方米的房子，210万元，几乎是两家人全部的积蓄。

买房之前，两人曾去昆山花桥镇看过房——那是江苏和上海的交接处，房地产商和房产中介向他们极力推销着这块地皮，打出的招牌是“不是上海，就在上海”。代疆看着这条双向四车道的马路，还是觉得比较魔幻：就几十米的距离，怎么对面的房价就贵了一万块？

▲ 图 / 视觉中国

距离北京CBD大约40公里的燕郊，是更为知名的“睡城”。乘坐大巴车从燕郊去北京上班的女孩苏河，总是要卡好时间点，保证自己有位可坐。她害怕自己没有座位，就只能坐到过道里的小马扎上，身高和视野都有些低人一等，就好像居住在燕郊的感觉——她所有的朋友圈子都在北京，自从住到燕郊之后，大家约饭都要将就她的时间、她的地点，以避免她没法安全回家。坐在小马扎上，苏河情绪几近崩溃，忍不住问自己：“为什么我要这样来回来去地通勤？”

疫情之后，“睡城人”的出行变得更为艰难。5月份时，一位住在燕郊的出租车司机，由于担心回家之后无法再返京，20多天没有回家，开车在整个北京城流转，晚上直接睡在路边。在早高峰的燕郊白庙检查站，小元骑着电动车，和车流人群汇在一起，等待交警检查通勤证。有时候，进京的队会堵到大上午，皮质坐垫被晒得滚烫，皮质的异味被激上来，熏得小元的头嗡嗡地疼。人群里，有人不甘地叹气，“再近，也不是北京”。

一个新趋势是，北上广深之外，极端通勤人群正在从非一线城市蔓延开来。各地城市的变迁，正在慢慢改造年轻人的生活。

济南女孩方桦，之所以需要横跨120公里去上班，是因为单位把新楼建在了济南新区。在通勤路上，方桦看到，越来越多的楼盘和产业大楼，在这一路上陆续拔地而起。近几年来，济南城区一直在向东发展，越来越多的企业选择了城市以东的位置，西边则变成了康养之地，济南的著名景点都盘踞在了这一头。这甚至影响了方桦的婚恋规划：“再有人介绍，要问清楚对方是不是也住在东边儿。”

在武汉一家事业单位工作的阿瑜，几个月前刚接到通知，公司的班车时间又提前了——为了让大家能够在7:50前到公司，班车的发车时间变成了6:10。阿瑜所在的单位属于重工业行业，这几年来，市区的制造企业都要搬迁至周边，职工也就只能跟着奔波，那些曾经在原厂区附近买房定居的职工，如今反而成为离家最远的一批人。

有的人住在市中心，面临着工作地点的外扩，也有一部分年轻人，选择县里买房、城里上班的生活——那里有更好的工作和薪资。24岁的周歆，一直坐公交车从苏州乡镇到市区上班，往返3小时，而错过一趟，就再等20分钟。周歆只坚持了一个月，就买了辆车。不过，油费占到工资的五分之一。

也有很多房地产公司开始下沉到区县，比如河南洛阳。在房地产行业工作的洛阳女孩瓶子，想要在市区里找到地产项目工作，变得越来越难了——在市区，几年的疯狂扩张后，地皮基本被瓜分干净，开发商开始抢占县里的地盘。瓶子应聘了好几回，对方最起码的要求都是：“你得同意到县里工作。”

为了让来自市里的年轻人在县城买房，房地产公司想尽办法。比如业主孩子上楼盘周边的私立学校，能直接降10分录取。诸如宜阳、伊川这些紧挨着洛阳的县城，力度则更大，部分高速会对洛阳牌照的车辆免高速通行费。

各方驱动之下，不想买二手房又买不起市区新房的年轻人，成为了县城新房的买主，随之成为极端通勤大军的一员。

▲ 图 / 电视剧《我的解放日志》

抉择

事实上，每一趟极端通勤背后，都是一道付出和收益的计算题。

代价是显而易见的。人的身体会随时发出警报，那个每天通勤6个小时的河北年轻人，在一次体检中查出窦性心律、多源房性早搏。天津医生郭志鹏，在开车过程中控制不住地心跳加速，这位心脏科医生终于开始忍不住担心自己的心脏。与此同时，他还要忍受由于长期站立手术导致的腰痛。另一位花两个多小时在动车里的铁路通勤职工，由于长时间处在气压失衡的封闭空间，听力出现了下降，他用“痛苦”来形容穿梭在隧道中的感觉。

精神问题也随之而来。一位每天从上海浦东张江通勤到徐汇漕河泾的33岁女士，一年之后，情绪绷得越来越紧，她从国庆假期第四天就开始为上班焦虑，也会因为想到通勤而失眠。在燕郊和北京之间往返的女孩苏河，因为那种被排挤出京的压抑感，不得不去看了心理医生，医生将其归因于甲状腺激素紊乱。

但也有人觉得值得。今年9月开学，杨琳得到了搬入天津之后最好的反馈——女儿放学回家，第一句话是告诉她：“妈妈，我终于可以和小学一样，周围都是‘正常’读书的同学们了。”

对于张枫这样的年轻人来说，极端通勤不过是在艰难的生活里，最简单的一件事——他想苦几年，再多赚点钱，买一套离市区更近的学区房，这份工作虽然远，但工资高了快一半。另一位将自己称作“深圳边角料女孩”的年轻人，主动放弃了走路10分钟的通勤，上车了每个月只需要580元的、远在大鹏区的公租房，不仅省钱，还可以躲避掉租房时“猥琐又爱占便宜”的二房东。那个住在乡镇、工作地点在苏州的女孩周歆，更没有选择了，她从事的是教培行业，但在乡镇，更多的工作是进流水线，服装厂、化妆品厂、机电厂。

▲ 等公交车时，周歆看到的晚霞。图 / 受访者提供

保洁阿姨芳姐也觉得值得。十九年前，她从铁岭的大农村外出谋生，只有保洁这份工作坚持了10年——虽然辛苦，但没有风险。她曾经做过小生意，结果是全部赔光。相比于困和累，芳姐更大的心理压力其实来自于雇主，通勤路上，她总在暗暗祈求，不要遇到太苛刻的雇主。有一回，她打扫的是别墅，雇主嫌弃她的盒饭有味道，大东北的冬风里，芳姐蹲在别墅门口吃完了午餐。

极端通勤的人群里，还有很大一部分是没毕业的实习生。一个学校在上海松江、工作在长宁区淞虹路附近的00后男孩，感觉通勤就像“每天站着军训四个小时”，他还买过一个折叠板凳带上地铁，但不好意思拿出来坐。另一个在重庆学新闻的女孩，实习单位和学校的通勤距离超过两个半小时，她有不少同学去了互联网公司，每个月的实习工资是她的6倍。但她还是珍惜这份能够美化简历的工作——初出茅庐的学生，总是需要为经验付出代价。

平衡完得失之后，也有人会选择离开。23岁的乔晶，今年刚参加工作，租下了距离公司通勤一个多小时的房子，才住了一个多月，就宁愿不要押金、换到了离公司更近的地方。在县城卖房的河南女孩瓶子，无法忍受工作上的不愉快，这让每天三小时的通勤时间变得不值，最终，她选择用辞职解决问题。

职场妈妈肖萧的离开则更加彻底，她计划明年离开上海，回到老家湖南，住进自己的房子，陪伴孩子成长——这或许是在经历极端通勤之后，她感知到的更有价值的东西。

▲ 图 / 视觉中国

文章为每日人物原创

侵权必究