

跟着“单王”跑，今天我来给你送外卖

大二学生高温高湿天气体验外卖配送，6单赚了27元，读懂“每一分钱来之不易”



扫码看视频

长沙这几天不是暴晒就是下雨，“蒸”“烤”无缝衔接。高温高湿的天气，大家都躲进室内不愿出门，但外卖骑手依旧穿行在城市的大街小巷，将一份份餐食准时送到千家万户。

为真切感受他们的日常，大二学生肖娴跟着“单王”学习，当一天实习外卖员，沉浸式体验外卖配送工作。

第一次求助：师傅你在哪

指导老师蔡劼来自京东外卖。8月21日8时见面时，蔡师傅刚刚结束一单，手上正提着刚买的早餐。“我清晨6时就开始跑了，这会儿才顾上吃。”蔡师傅说。

8时30分，体验跑单正式开始。上午路上车少，肖娴一开始还能跟上，但熟悉路况的蔡师傅骑行很快，过十字路口时，绿灯一亮，蔡师傅秒过，而肖娴被前车挡了一下，再抬头，人就没了。

“师傅你在哪啊？”等肖娴找到蔡师傅，人家已经在店门口等着了。“第一次跑，跟不上正常。”蔡师傅不多说，教她怎么进店取餐，线上确认订单。教完撂下一句“师傅领进门，修行靠个人”便骑车走了。

实战接单：人走了，餐忘在车上

真正的考验正式开始，肖娴作为新手，牢记蔡师傅给的建议：先送一单。

然而，这位“05后”实习外卖员从抢单开始便陷入了困难，手机屏幕刷了好几轮都没抢到。好不容易抢到一单距离适中的，取餐倒是顺利完成，但到达目的地后，肖娴一心寻找目的地，走出几十米后才发现餐还在车上放着。幸好，时间还来得及。

第一单有惊无险，后面就没这么走运了。

第二单，取餐点在商场，肖娴在里面转了三四个圈，花了十来分钟，才在一个偏僻拐角处找到商家；第三单，碰上高峰，写字楼的电梯口排着长队，肖娴抱着餐盒等了两趟才挤上去，眼睁睁看着手机页面上的配送倒计时一秒一秒缩减，最终屏幕上跳出“已超时”。她叹了口气：“这个电梯人太多了，想挤都挤不上去。”

最大难题：找不着路

16时30分，太阳还毒着。肖娴先是跑了一单药房，难得顺畅。“这是送得最快的一单了，果然有经验了就是不一样。”肖娴说道。

还没得意多久，下一单是小龙虾，到店后前台并没有人，喊了几声都无人回应，她差点以为来错了地方，走到门店尽头，拉开布帘才发现，店员都在忙着出餐打包。取到餐后，肖娴便立马往小区赶，导航却在路口失灵了，一会儿要往前，一会儿要掉头。绕了两圈，问了三个人才摸对楼栋，找到后又爬了五层楼，终于把订单送达。

天快黑的时候，最后一单派到了五一广场，不出意外地被堵在了路上，最终这一单，也是超时了。

收工结算：6单，赚了27元

20时，肖娴与蔡师傅会合，打开手机看了看后台数据：跑了一整天，送了6单，收入27元钱。再看看旁边的蔡师傅：55单，收入283元。

“是我的十倍多！”肖娴感叹道。

看着满脸是汗的肖娴，蔡师傅有些心疼。肖娴说，只做了一天的实习外卖员就体验到了每一分钱的来之不易，“这次经历，是我踏入社会生动的一课”。

■文/视频 通讯员 肖娴 刘晓雨 刘蕊
三湘都市报全媒体记者 项伟



实习外卖员已上线。刘晓雨 摄



商磊在妹妹的领跑下传递火炬。受访者 供图

他用耳朵“看”见了奔跑中的世界

从按摩师到马拉松跑者，视障运动员商磊跑出属于自己的光



扫码看视频

8月23日，湖南省第十五届运动会、湖南省第十二届残疾人运动会火炬传递顺利进行，来自张家界的视障运动员商磊，在妹妹商春松的领跑下，顺利完成火炬传递。

“第一感受是激动，也很期待、开心，更多的是一份沉甸甸的责任与使命。”8月24日，商磊接受采访时介绍，目前他正在积极备战残运会。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 肖玉姣

走出大山，视障小伙跑道上重启人生

商磊出生在张家界的大山里，1岁多因发烧导致视力残疾。“小时候村里信息闭塞，大家都觉得眼睛看不见就没有未来。”不甘命运不公的商磊16岁独自前往吉首学习盲人按摩，之后赴广州务工，开始独立生活。

“在广州，我在顾客陪伴下体验奔跑，那种无拘无束的感觉令人难忘。”商磊说，回到长沙工作后，苦于找不到陪跑伙伴，跑步只能搁置，“但奔跑带来的畅快，始终留在记忆之中”。也是在外闯荡的日子里，他真切懂得，盲人同样可以读书、工作、独立生活，这段经历成为他人生第一次重要转折。

真正的改变发生在2022年，彼时已在长沙工作的商磊，受肥胖困扰，决定通过跑步健身减重。在一次全国助残日活动中，他结识了拥有丰富陪跑经验的公云峰，在公云峰的带动下，商磊踏上跑道。

“走路可以靠盲杖，台阶、障碍都靠自己敲出来，全在掌控之中。但跑步不行，前路拐弯、上坡，全部要交给领跑人。”商磊回忆起初次迈步的忐忑，那种把安全完全托付给另一个人的感觉，让他紧张。但陪跑员一边引路，一边实时播报着路况和身边掠过的风景，商磊渐渐放松，用耳朵“看”见了奔跑中的世界。

“即便生活中我能够独立买菜、处理各类琐事，依旧会接收到善意的同情与怜悯，但马拉松的起跑线对所有人一视同仁，不分年龄、不分身体条件。”2023年，商磊首次踏上马拉松赛道，“赛道上，只有平等共融的竞技氛围”。截至目

前，他已经完赛12场马拉松，“希望这辈子能够跑满100场”。

以己为光，照亮更多奔跑的残友

亲身体会跑步带来的力量，商磊也希望把这份力量传递给更多人。他和公云峰共同组建了湖南省唯一一支助盲公益跑团——特跑族公益助盲跑团，初衷就是帮助更多热爱运动的视障朋友踏上跑道。如今跑团共有350多名成员，其中视障跑者约60人。“在今年全国‘追光666’公益挑战赛上，活动要求连续6天每日完成一个半程马拉松，全国仅开放16个参赛名额，跑团就有5人报名，并且全部顺利完赛。”商磊语带骄傲地表示。

赛场之外，商磊始终坚持为视障群体发声，遇到路人好奇询问视障人士如何操作手机、电脑，他都会耐心细致地作出解答。他积极参与长沙地铁无障碍设施调研，推动红绿灯语音提示落地，助力视障人士办理银行卡。“以前大家把看不见当成一种病，是医疗视角；现在更多关心我们的工作、教育、权益，转向了社会视角。”商磊坦言，近几年真切体会到社会观念的变化。

谈及梦想，正在备战湖南省残运会的商磊坦言，“希望能够入选2029年第十三届全国残特奥会马拉松项目湖南后备人才名单。”

“拼搏不一定会有结果，但会给内心带来很大收获，塑造积极的心态。体育竞技更是一个平台，让残障群体被社会看见。”商磊冲破黑暗与偏见，在跑道上追逐属于自己的光，也奋力点亮更多视障者前行的道路。