

全国50城市上班族通勤调查

南京人每天上班需花41分钟 平均路程14公里,相当于穿越半个主城

专家称,这个数据不够准确,时间应该没这么长

日前,“全国50城市上班距离及用时排行榜”出炉。北京以19.2公里的平均里程、52分钟的平均耗时,毫无悬念地“夺冠”。南京则以14.14公里的平均里程排行第7,这相当于从奥体东坐12站地铁到下马坊的距离,几乎穿越了大半个南京主城区。此外,苏州以15.51公里的平均里程超越广州,在全国排行第4。

这么长的时间干什么?除了睡觉、看手机之外,现代快报记者咨询中医专家,为您总结了公交地铁上的“养生五招”。

现代快报记者 王颖菲

调查

全国 平均上班距离9公里,耗时28分钟

最近,一份基于百度“我的2014年上班路”互动活动数据的调查出炉。这份数据调查的参与者超过300万人,覆盖全国300多个城市。

调查显示,全国上班族平均上班距离为9.18公里,平均上班时间为28分钟。其中,全国公交上班平均距离为9.75公里,平均上班时间为32分钟;全国驾车上班平均距离为8.11公里,平均上班时间为23分钟。

其中,北京、上海、广州、深圳四大城市的上班距离及用时居于前十名。北京以平均距离19.20公里、平均单程用时52分钟居首,

其平均距离是排名第50位的汕头市的3倍多。

在上榜的50个城市中,有28个是南方城市,占比超五成;东部城市有31个,占比超六成。由此看出,在一定程度上,城市的平均上班距离与该城的经济发展水平基本成正比。

此外,苏州、佛山、大连等非一线城市排名居前。苏州更是以15.51公里的上班平均距离超越广州,位列排行榜第四名。该调查分析称,随着二、三线城市的发展,上班距离远不再是一线城市的“特色”,这一烦恼已逐渐成为普遍现象。

南京 平均得坐12站地铁上班

在全国城市中,南京以14.14公里的平均里程,以及41分钟的平均用时,在全国排行第7。其中,公交上班族的平均距离为15.3公里,需要耗时48分钟;开车族的平均距离相对短点,但也需要开12.7公里,用时35分钟。

现代快报记者查看了一下,根据百度地图显示,14.14公里,相当于坐地铁2号线,从奥体东坐12站一直到下马坊的距离,几乎等于从西南到东北,穿越了大半个南京主城区。

这一数据,获得不少上班族的认可,“差不多”“是得这么久”。

来南京已7年的河北小伙小罗,前年在江宁买了一套二手房。因为在新街口上班,他光花在上班路上的时间,就要一个半小时

左右。“能住在市区当然最好,但房价也贵,而且很多是老小区,权衡很久,最终决定‘一次到位’,就是路上时间太久了,有时让人烦躁。”他说,尽管自己住在靠近1号线江宁底站的地方,但每天上车,也难得能找到位置。越靠近市中心,就越“挤得几乎让人喘不过气来”。

路远的身心俱疲,路近的心疼房租,是不少白领的真实写照。在大行宫上班的29岁白领小陆,3个月前刚把家从经天路搬到了明故宫,“就当花钱让自己多睡会儿吧。”她无奈地笑着说。

不过,也有家住得离单位较近的白领“嘚瑟”表示,“走路只要15分钟,骑车10分钟不到,无压力。”

分析

南京2010年数据是37分钟,5年多了4分钟?

2010年,中国社科院公布的《2010中国新型城市化报告》中对50座城市上班花费时间进行了排名。其中北京以52分钟居首,其次为广州48分钟、上海47分钟。南京以37分钟,名列第6。

对比两组数据,5年时间里,南京人的通勤(上下班)时间多了4分钟。虽然数据出自两个统计部门,但还是有市民感觉,“4分钟绝对不止”“说多了20分钟我都相信”……

家住江宁的朱先生,对于南京早高峰的拥堵体会深刻。单位在市中心,开车上班的他表示,以前开车要到卡子门才堵,可如今,江宁的高架也堵得一塌糊涂。“今天早上7点45分出门,9点20分到单位,迟到20分钟。”5年前,

他早高峰开车到单位大约需要一小时。

不过,对于百度此次公布的这几个数字,南京市城市与交通规划设计研究院有限公司董事长、教授杨涛则认为“不太靠谱”。一方面,这些数据大多来源于手机数据,没有建立严格的统计学定义、分类、抽样方法等,所以并不准确。另一方面,南京的平均上下班距离没有该统计中所说的那么长,2014年年报显示,2013年南京人通勤出行时间为32.1分钟。出行距离虽然没统计,但据估计在5—6公里。南京一位交管专家也认为,虽然现在的路确实有点堵,但地铁开通了不少新线,南京还开辟了不少公交专用通道,这些都能缩短市民的通勤时间。

统计指出,通勤时间长幸福指数低

对于市民平均通勤时间偏长的情况,有专家指出,合理规划城市布局,尽量缩短市民通勤距离,进而提升市民幸福指数,成为摆在每个城市面前的问题。

实际上,除了网友“生命浪费在路上”的感叹,根据去年英国国家统计局公布的一份深度调查结果,通勤时间还会影响个人幸福感——通勤所需时间越长,幸福感越低。这

一调查发现,与非通勤者相比,通勤者对生活满意度、日常活动的价值认同感、幸福感都较低,而焦虑程度较高。通勤时间每增加一分钟,只有焦虑感随之增加,其他幸福指标都随之降低。

而瑞典默奥大学的研究甚至指出,夫妻当中只要有一方每天上班通勤耗时超过45分钟,离婚率将大增40%。

全国城市上班距离及时间排行榜(前10名)

编号	城市	平均里程(总体)	平均时间(总体)	平均里程(公交)	平均时间(公交)	平均里程(驾车)	平均时间(驾车)
1	北京	19.20	52	21.9	57	17.5	48
2	上海	18.82	51	20.8	56	17.2	47
3	天津	16.95	46	19.1	53	14.8	40
4	苏州	15.51	43	18.3	50	12.6	37
5	广州	15.16	46	17.8	52	13.1	45
6	佛山	14.63	44	16.9	46	12.9	35
7	南京	14.14	41	15.3	48	12.7	35
8	重庆	14.12	43	15.5	47	12.6	35
9	深圳	13.97	40	15.0	48	12.7	35
10	武汉	13.95	39	15.3	47	12.4	32

注:里程单位为公里,时间单位为分钟



制图 沈明

路上时间如何打发?

专家总结养生5招,教你不“虚度时光”

在车上,不少人选择睡觉、看手机打发时间。现代快报记者咨询了南京市中西医结合医院亚健康防治专家徐大成副主任中医师,为您总结了通勤路上的“养生五大招”。

1 对于中老年人来说,飞蚊症十分常见,这主要是由于玻璃体部分性状混浊所导致。因此,在车上如果有位置,可以坐下来,一方面闭目养神,一方面眼球上下左右转动,约10—20分钟,这样可以使得玻璃体漂浮物转到一边去,光打过来,就不会形成暗影。这种办法简单易行且见效快,坚持半个月左右,症状会有较大改善。

2 最近天寒,很多人上呼吸道抗病能力下降,鼻炎、过敏性鼻炎、咳嗽等很常见。所以,坐在位置上时,可以进行简单的搓脸。也就是用手心沿着鼻子两边上下搓,搓到发热为止。因为脸上穴位多,这样可以促进血液循环,增强局部抗寒能力。

3 对于站着的年轻人来说,可以用简单的办法保持体形。通过深吸气,进行提肛、收腹。这样一收一放,有利于腹部肌肉运动,防止腹部脂肪堆积,对治疗痔疮也有好处。

4 站着时,也可以将脚面用力踩到地面,此时,小腿大腿肌肉处于收缩状态,一会儿再放松下来。这样的一紧一松,有利于静脉血和淋巴回流,减少下肢肥肉堆积。

5 对于爱美的女孩来说,等车时则可以踮起脚尖。通过反复踮脚绷直站,能使腿部得到拉伸,让腿部线条更显优美曲线。