

“防疲劳”机制实行一年,安全与增收如何兼顾?

专家建议引入多元评价指标增加机制弹性,推动刚性管理向暖心服务转型

《工人日报》姜雨晴 甘哲

“我现在没那么累了。”日前,外卖骑手万灯辉因在短视频平台持续记录其高强度的跑单工作日常,收获大量网友关注。一天跑单十几个小时,一年多时间里,他被平台“防疲劳”机制强制下线超200次。一连串惊人的数据引发网友热议,更由此在全网掀起一场关于外卖骑手高强度劳作与职业疲劳问题的讨论。

去年以来,各重点平台相继上线“防疲劳”措施。其中,美团外卖推出累计跑单时长12小时强制下线的“防疲劳”举措,让像万灯辉这样的骑手慢了下来,保证了其职业健康和他安全。然而,在疲劳值指标判定难、骑手需求多元等多重因素影响下,“防疲劳”机制还有待进一步优化完善,以更好兼顾骑手职业安全与劳动意愿。

为停不下来的骑手按下“暂停键”

“不看不知道,过去一年多,我基本都是高强度工作,透支了身体。”万灯辉坦言,由于经济压力,他一心埋头跑单。外卖行业多劳多得、多跑多赚的特性,使他自然而然拉长了每日工作时长。

重庆骑手周云川表示,“越是勤快卖力,派单优先级就越高,更容易接到优质订单。因此不少骑手刻意早出工、卷时长,只为稳住派单优势。”然而一味“贪单”,在无形中增加了交通事故的风险。

2024年12月,美团在全国落地行业内首个具备“强制下线”规则的“防疲劳”机制——单日有单时长8小时提醒休息、12小时强制下线。自那以后,万灯辉累计被平台强制下线200余次。

美团北京崇文门站长徐朋飞告诉记者,以前他只能时刻提醒连续多日跑单的骑手休息,现在有了“防疲劳”机制,他不用再提心吊胆了。

万灯辉表示,像他这样全年高强度连轴跑单的骑手是极少数,“我身边绝大多数骑手的作息都相对稳定,能够合理安排吃饭和休息时间。”万灯辉说。

美团披露的数据显示,全国骑手每天平均跑单时间在5-6小时范围内,日均仅0.54%的骑手触发强制下线,超过99%的骑手跑单时长未达到12小时上限。在订单淡季,被弹窗提醒和强制下

线的骑手占比分别较旺季低23%和57%。

算好“防疲劳”的“明白账”

起初,部分“卷王”骑手对“防疲劳”机制并不太认可。

“骑手在淡季基本不会触发‘防疲劳’限制;而到了订单旺季,遇上单量集中、恶劣天气等高峰时段,不少骑手会因被系统强制下线向我请求解除限制。”对此,徐鹏飞也只能劝导,提醒大家注重劳逸结合、保障出行安全。

周云川是当地的“单王”,单日最高可跑143单,每月稳定接单超2000单。他常和同行分享,真正的单王,从来不是靠拼时长“卷”出来的。

多劳多得,过劳反而得不偿失。周云川告诉记者,他身边有队员为冲收入熬夜接单至凌晨,结果在配送途中因疲劳骑行失控侧滑,引发追尾事故,不仅需要自行承担高额赔偿,还停工休养3个月,错失春节跑单旺季。

“靠透支健康拼命跑单,一旦发生意外,付出的代价远高于短期收入,得不偿失。好好休息,既是对自己负责,也是对家人和道路交通安全负责。”周云川说。

“平台‘防疲劳’机制在引导骑手树立健康劳动观、促进配送行业可持续发展方面值得肯定。”中国劳动关系学院劳动关系系主任孟泉表示,骑手群体首先需要转变对平台“防疲劳”机制的认知。“‘防疲劳’机

制是引导大家理性规划工作节奏,实现职业发展的细水长流,避免以透支健康为代价换取短期收入。”孟泉说。

“‘防疲劳’机制给我带来最大的改变,就是让我有更多时间去做自己喜欢的事情。现在,我个人的状态好了许多。”万灯辉说。

共探“防疲劳”渐臻完善之路

如何让“防疲劳”机制更好地兼顾安全与增收?浙江大学经济学院百人计划研究员、博士生导师袁哲认为,评判骑手疲劳不能只看在线时长,还应更精细化衡量疲劳值。骑手处于在线状态时,并非始终处于接单状态;即便在接单期间,不同订单密度下的劳动强度也存在差异。

因此,袁哲建议,引入连续跑单时长、高峰期跑单时长、恶劣天气下跑单时长等指标,综合测算骑手疲劳程度。同时,通过观察超时率、投诉率等指标是否随骑手劳动时间延长而上升,辅助评估其劳动强度,并据此确定更合理的劳动时长上限。此外,还可以借助智能头盔、智能手环等科技设备监测骑手身体状态,实现疲劳实时感知与及时干预。

相比单日超时,长期累积疲劳更易导



5月12日下午3点,外卖午高峰过后,北京某商圈街边,许多骑手在此停留修整。其中一名骑手连续跑单后疲惫不堪,正枕着电动自行车后备箱休息。姜雨晴 摄

致骑手注意力下降、反应迟钝,持续损害身心健康。对此,袁哲建议,类似每日的疲劳上限控制,可以考虑设置周度或月度的疲劳上限,允许骑手结合每日单量和未来预期,弹性分配跑单时间。

北京大学博雅讲席教授邱泽奇认为,“防疲劳”机制未来可实现从管理到服务的转变。“在完善疲劳提醒和强制下线之外,为骑手修整提供更多帮助,比如跟商圈、居民点合作,设置更多给骑手修整的点位。此外,也可以与体检机构合作,使体检服务跟上,让骑手更好地了解自己的身体状况,同时为平台衡量疲劳值提供科学依据。”邱泽奇说。

美团骑手保障组相关负责人表示,为更好保障骑手职业安全,平台正规划引入智能硬件和技术为骑手提供更完善的健康监测,根据“健康看板”实时作出“防疲劳”干预。

先清创,再消肿,忌抓挠……

被叮咬后,记住这个处理口诀

《人民日报》王云娜

夏天气温较高,湿度增大,蚊虫活动频繁。如何快速分辨不同虫咬的特点,找到正确处理方法?

“因虫咬就诊的患者数量近期明显增多。大家可以通过直观的形态、症状区分,快速判断虫咬类型,避免因误判、误处导致病情加重。”广东省深圳市人民医院皮肤科主任张江林教授介绍,当前时节常见且易混淆的“虫咬”有蚊子叮咬、螨虫叮咬、隐翅虫接触、跳蚤叮咬等。

蚊子叮咬的特征为出现单个或少数几个2到5毫米的圆形红斑,中心有小咬点,瘙痒明显、痛感较弱,抓挠后可能红肿扩大。

螨虫叮咬的特征为成片分散红斑,瘙痒剧烈。红斑多为米粒至绿豆大小,呈淡红色,中心可能有微小咬点,常出现在腰腹、背部、颈部等衣物贴合部位,呈“多区域

成片”状。瘙痒在夜间会明显加剧。

隐翅虫导致的接触性皮炎,特征在于出现条状或片状糜烂、水疱,灼痛感明显,瘙痒次之。初期为红斑,后迅速发展成水疱、脓疱,抓挠后会形成条状溃烂,愈合后易留褐色色素印。

跳蚤叮咬的特征是出现分散性的小红点,且多出现在下肢,常成组出现,瘙痒剧烈。红斑多为3到5个一组分布,中心有小咬点,抓挠后易红肿、起小水疱。

被叮咬后应当如何处理?

“有通用处理口诀:先清创,再消肿,忌抓挠,分情况,轻微不适居家护,重症症状速就医。”张江林说。

若被蚊子叮咬,可用肥皂水或清水冲洗叮咬处,涂抹炉甘石洗剂止痒。瘙痒明显时,可短期外用弱效激素药膏。

若被螨虫叮咬,应当立即用温水和沐浴露清洗全身,更换干净衣物。不要抓挠,

避免继发感染,在红斑处涂抹炉甘石洗剂或糖皮质激素药膏,瘙痒严重时可口服抗组胺药(如氯雷他定)。

对于隐翅虫接触性皮炎,立即用大量清水或肥皂水冲洗接触部位,再用碘伏消毒。若出现水疱、糜烂,及时涂抹抗生素药膏(如莫匹罗星软膏)预防感染,口服抗组胺药缓解瘙痒。出现大面积糜烂、发热等严重症状时,需立即就医。避免抓挠、拍打、挤压患处,否则会加速毒液扩散,加重皮肤损伤。

若被跳蚤叮咬,用肥皂水清洗叮咬处,涂抹炉甘石洗剂。若出现水疱、感染,涂抹抗生素药膏。要定期为宠物驱虫,及时清理居家环境。

要避免4个常见误区:一是抓挠止痒。蚊虫叮咬尤其是隐翅虫体液接触皮肤后,抓挠会加速毒液扩散,加重皮肤糜烂。

二是“偏方乱试”。有的患者会用牙膏、

肥皂水、花露水直接涂抹红肿破损处,或是用针挑破虫咬形成的小水疱,这不仅无法缓解症状,还可能引发二次感染、留疤留印。

三是忽视诱因。如未及时清洗衣物、未给宠物驱虫、居家环境潮湿积尘等,导致虫咬反复出现。

四是延误就医。对虫咬后出现的轻微肿胀、渗液、发热等信号不在意,误以为忍忍就好,直到出现大面积感染、过敏加重才就医,增加治疗难度。

“如果出现严重全身过敏反应,局部红肿范围快速扩大,疼痛明显加重,发烧、乏力、淋巴结肿大,叮咬部位长时间不愈、反复红肿、变黑变硬等症状,要立刻到医院皮肤科或急诊科就诊。”张江林提醒。

如何避免被蚊虫叮咬?张江林表示,“通过优环境、勤晾晒、关好窗、穿长袖等方式,辅以使用驱蚊液、杀虫剂等,绝大多数虫咬都可以避免。”