

一个新手自述：开车1年半后，才知道晚上跑高速才是最安全的！

来源：胡石婷 发布时间：2025-11-18 01:55:13

一年半前我刚开车那会，最怕的就是晚上跑高速。视线差、容易困，这些担忧让我对夜间高速公路充满恐惧。每次长假回家，我都特意选择白天出发，结果总是陷入无尽的拥堵中。直到半年前一次偶然的夜间行车经历，彻底改变了我的看法——晚上跑高速竟然比白天更安全。

那是个周五晚上，我因工作耽搁到晚上八点才出发回老家。一路上，我发现高速上的车辆比白天少了将近一半，以往需要四个小时的车程，这次竟然提前半小时到达。更让我惊讶的是，整个行程几乎没有遇到突然变道的大货车，也没有在超车道上龟速行驶的车辆，这种顺畅感是白天高速上难以体验的。

夜间高速最大的优势就是车流量小。数据显示，晚上高速公路的平均车流量比白天少了将近50%。这意味着超车、并道的频率大大降低，开车的节奏更加稳定。更重要的是，晚上新手司机基本不敢上路，路面上大多是经验丰富的老司机。与白天高速上鱼龙混杂的驾驶环境相比，夜晚的高速公路更像是“老司机专场”，驾驶素养普遍更高。

当然，晚上跑高速也有挑战。视线问题确实是个短板，但这可以通过正确使用灯光来弥补。在高速公路上行驶应以远光灯为主，因为远光灯的照射距离可以达到150米左右，而近光灯只能覆盖三四十米，这对于高速行驶的制动距离来说是不够的。关键是跟车时要切换为近光灯，避免影响前车。



另一个挑战是犯困。晚上车少路静，开着开着就容易陷入机械化驾驶的状态。特别是23点到次日凌晨两点这个时间段，人体褪黑素分泌旺盛，容易感到困倦。我的应对方法是每隔几个服务区就停下休息，活动一下身体，而不是硬撑着驾驶。

有趣的是，很多人认为晚上开车更容易打瞌睡，但实际上，白天开车同样可能疲劳。在车流量大的路段，精神长时间高度紧绷，反而更容易导致司机注意力分散。交通管理部门的数据显示，白天由于车流拥堵导致的追尾事故率，比晚上高出了30%以上。



夜间跑高速还需要注意一些细节。比如尽量走中间车道，这样可以避免与路边的潜在障碍物直接接触，也给突发情况留下了更多反应空间。同时要保持比白天更长的车距，一般是

白天的1.5倍。远离大货车也很重要，因为很多大货车选择夜间出行。



如今，我已经成了夜间高速的忠实拥趸。不是因为赶时间，而是真正体会到了夜间行车的轻松与高效。白天的车流和喧嚣，总让人格外疲惫；而夜晚的高速公路，空旷的道路、清晰的导航、平稳的车流，给人一种安静、安全的驾驶体验。

当然，这并不意味着所有人都适合夜间跑高速。新手司机如果没有多少跑高速的经验，还是建议白天出行，因为晚上很容易判断不好车距和路面情况。但如果你已经有一定驾驶经验，下次长途出行时，或许可以尝试夜间上路，你可能会发现一个不一样的驾驶世界。

HTML版本： [一个新手自述：开车1年半后，才知道晚上跑高速才是最安全的！](#)