

全运会限行不用愁，高速上班新“通途”

来源：李柏惟 发布时间：2025-11-18 07:20:54

全运会限行，究竟怎么回事？

最近，全运会的举办成为了大家热议的焦点。为了确保赛事的顺利进行，保障道路交通安全与畅通，举办城市实施了一系列限行措施。这一举措可是牵动着众多市民的心，毕竟出行方式的改变，会给大家的日常生活带来不小的影响。

就拿〔具体举办城市〕来说，限行时间从〔开始日期〕至〔结束日期〕，在每日的〔限行时间段〕内实行限行。限行区域主要集中在〔列举主要限行区域〕，涵盖了城市的多个重要路段和区域。限行车辆类型方面，〔详细说明哪些车辆限行，如特定尾号的机动车、外地车牌车辆等〕。比如，广州市在 2025 年举办全运会时，规定在 2025 年 11 月 6 日至 11 月 20 日、2025 年 12 月 5 日至 12 月 14 日，每日 7 时 30 分至 19 时 30 分，广州市籍小客车（粤 A 车牌）按车牌最后一位阿拉伯数字实行“单号单日、双号双日”通行，单号为 1、3、5、7、9，双号为 2、4、6、8、0，11 月 9 日和 12 月 8 日为两项赛事的开幕式，限行结束时间延长至 24 时；临时交通管理期间，暂停外地小客车工作日高峰通行预约登记，外地小客车在临时交通管理区域内禁止通行。这样的限行政策，对当地居民和外地来的朋友的出行都产生了直接的影响。



限行之下，上班族的烦恼

限行措施一实施，首当其冲受到影响的就是广大上班族。以往开车上班的朋友，现在不得不重新规划通勤方式。有的选择乘坐公共交通，可这也带来了新的问题。

公共交通的拥挤程度直线上升，地铁里人满为患，常常是还没到上班地点，就已经被挤得疲惫不堪。就像广州在限行期间，地铁客流瞬间突破历史峰值，7月2日至7月15日，广州地铁已连续10个工作日单日客流量超千万。全运会期间，大量游客涌入叠加本地通勤需求暴涨，车厢内人贴人的拥挤，站台上排起长龙，成为打工人们不得不面对的日常。公交车也不轻松，等车时间变长，而且车上也是满满当当。还有一些朋友选择打车，但限行期间可用车辆锐减，网约车供应量大概率会断崖式下跌，早高峰时段本就稀缺的出租车、网约车资源，届时将变得更为抢手，不仅打车难度增加，费用也可能上涨不少。这对于每天都要按时上班的人来说，无疑增加了不少压力，上班时间变得不可控，很多人的全勤奖可能要不保了。

对于跨城上班的人来说，限行更是带来了极大的不便。以前靠开车能够相对轻松地往返于城市之间，现在却面临着限行的阻碍。像佛山、东莞等地的上班族，每天开车进广州上班，如今非广州市籍小客车在限行区域内全面禁止通行，他们只能另寻出路。停车换乘公交或地铁，交通节点接驳并不便利；选择高铁加地铁，成本高、耗时长；拼车、租班车，可行性又视企业配套而定，实在是困难重重。

高速上班，可行之道

在限行带来的诸多困扰下，走高速上班成为了不少人可行的解决方案。

走高速上班最大的优势就是速度快。高速公路路况良好，车辆行驶顺畅，相比城市道路，没有那么多的红绿灯和拥堵路段。以[具体城市]为例，[举例说明从A地到B地走高速和走城市道路的时间对比，如从广州天河区到黄埔区，走城市道路在高峰时段可能需要1个半小时，而走高速只需40分钟左右]，大大节省了通勤时间。而且，高速受限行影响小，只要你的出发地和目的地在高速可到达的范围内，并且你的车辆不在高速的限行范围内，就可以正常行驶。不像城市道路，限行区域和时间的限制较多，稍有不慎就可能违反限行规定。

另外，高速上的驾驶体验相对较好，道路宽敞，车辆行驶有序，减少了频繁刹车和启动的情况，不仅能让驾驶员更加轻松，还能降低车辆的损耗。对于一些跨城上班的人来说，高速更是他们的主要通勤道路，限行后，选择高速出行可以维持原有的通勤方式，避免了重新寻找其他交通方式带来的不便。

高速上班路线规划秘籍

既然走高速上班优势明显，那该如何规划高速上班路线呢？这里可有不少秘籍。

首先，善用导航软件是关键。像高德地图、百度地图等，这些软件堪称出行利器。打开软件后，输入出发地和目的地，然后在路线规划的设置中，选择“高速优先”选项。以高

德地图为例，点击首页的路线按钮，输入地址后，点击下方的偏好设置，勾选高速优先，软件就会自动规划出以高速为主的路线。而且，这些软件还能实时更新路况，用不同颜色标识道路的畅通程度，绿色表示畅通，黄色代表缓行，红色则是拥堵。一旦前方高速路段出现拥堵，软件会及时提醒，并为你智能推荐其他可行路线。比如，原本规划的高速路段因事故导致拥堵，软件可能会推荐从附近的出口下高速，走一段国道或省道，再重新上高速，帮助你避开拥堵，节省时间。

其次，要了解高速路况信息。可以通过多种途径获取，交通广播是一个不错的选择。许多地方的广播电台都会实时播报高速公路的路况，在行车途中，打开车载收音机，调到当地交通广播的频率，就能及时了解到道路拥堵、事故、施工等情况。像北京的交通广播 FM103.9，会全天滚动播出路况消息，能让你在第一时间知晓高速路况。另外，高速公路管理部门的官方网站和 APP 也能提供详细的路况信息，包括施工路段、交通管制等。你可以提前在这些平台上查询，了解当天高速的整体情况，为出行做好准备。高速公路的电子显示屏也能展示当前路段的路况，在高速入口、服务区等地，多留意这些显示屏，也能获取有用信息。

除了借助工具了解路况，自己也要提前对路线进行研究。查看地图，了解高速沿途的出入口、服务区位置，这样在行驶过程中，就能心中有数。比如，知道哪个出口距离公司更近，哪个服务区可以作为中途休息和加油的地方。特别是对于新手司机来说，提前熟悉路线，记住关键的出口和路段，能减少驾驶时的紧张感，避免错过出口或走错路。如果是跨城上班，还要注意不同城市之间高速的衔接，以及是否有限行或特殊规定。

高速出行小贴士

走高速上班虽然便捷，但安全问题可不能忽视。出行前，一定要全面检查车辆状况。检查轮胎的磨损程度和胎压，确保轮胎没有鼓包、破损等情况，胎压要符合车辆的标准要求。比如，正常情况下，家用轿车的胎压一般在 2.2 - 2.5 之间。同时，查看机油、刹车油、冷却液等各种油液是否充足，发动机有无漏水、漏油、漏气现象，制动装置是否灵敏有效。这些检查能提前发现车辆的潜在问题，避免在高速上出现故障，影响出行。

在高速上行驶时，要严格遵守交通规则。按照规定的车速行驶，不要超速，也不要低速行驶。不同车道的限速可能不同，要注意观察路边的限速标志。比如，最左侧车道限速可能是 100 - 120 公里 / 小时，中间车道限速 80 - 100 公里 / 小时，右侧车道限速 60 - 80 公里 / 小时。还要保持安全的车距，车速越快，车距应越大，一般来说，车速为 100 公里 / 小时时，车距至少保持 100 米以上。变更车道时，提前开启转向灯，观察周围车辆情况，确认安全后再进行变道，不要频繁变更车道。

长时间驾驶容易疲劳，这是高速行车的一大隐患。连续驾驶 4 小时，一定要到服务区停车休息 20 分钟以上，活动一下身体，放松身心。可以在服务区里散散步、做做简单的

伸展运动，让身体得到放松。如果感觉困倦，不要勉强继续驾驶，喝杯咖啡、用冷水洗洗脸，或者在服务区睡一会儿，等精神恢复后再上路。同行人员也可以和驾驶员聊聊天，避免驾驶员长时间处于单调的驾驶环境中而犯困，但要注意不要过于打扰驾驶员，以免分散其注意力。

积极应对，共迎全运

HTML版本：[全运会限行不用愁，高速上班新“通途”](#)