



今天

14-18°C
小到中雨



明天

11-21°C
晴



后天

11-21°C
晴

长沙生活
服务热线

长沙市供水公司 0731-85133333
长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158
价格举报电话 12358
长沙市公共客运管理处 0731-84303488
长沙城管投诉热线 0731-88665110
国安网络 0731-82772222

800002939

106580007846

新闻热线电话:84326110 http://sxdsb.voc.com.cn

从“大师兄”胖成了“二师兄”

职场“过劳肥”戳中小白领泪点:工作压力大、饮食不规律、经常熬夜

“工作压力大、饮食不规律、晚睡,这样工作状态的人很容易出现‘过劳肥’。数据显示,律师、记者、IT人士等是最容易中招的人群。工作三年后,超过四分之一的人体重增加5公斤,15%的人增加超过9公斤。你中招了么?”近两天,无数人被一条描述“过劳肥”的微博戳中泪点,大呼这该死的职场让自己从英姿飒爽的“大师兄”胖成了大腹便便的“二师兄”。

■记者 洪雷 实习生 李睿 李志刚 通讯员 余希

3年胖了20多斤

25岁的朱力同样是一位媒体工作者,日前,经过湘雅三医院健康管理中心的人体成分分析仪测试,体重为115.5公斤,体重指数36.7,医生诊断为重度肥胖,内脏脂肪等级超标。想不到高强度的工作,让他三年来的体重不但没有减轻,反而胖了20多斤。记者从湘雅三医院了解到,虽然没有准确的数据统计,但目前年轻白领肥胖率确实在上升,尤其以男士为主,“过劳肥”已经成了不争的事实。

揪出“过劳肥”的罪魁祸首

“人由于长时间工作,进食不规律,容易产生‘饥饿激素’,加上工作压力大,产生‘压力激素’,导致肌体代谢紊乱而肥胖。”湘雅三

医院健康管理中心主任陈志恒解释道,医学上并没有“过劳肥”这一名词。另外,当一个人压力过大时,会分泌大量皮质醇激素,造成病理上的肥胖。陈志恒介绍,“过劳肥”还会损害健康,甚至由“过劳肥”引发“过劳死”。

不想发胖,睡饱6~8小时

如何预防杜绝“过劳肥”?陈志恒建议,首先要保证充足的睡眠,每天至少睡6个小时,最好是8个小时;其次要定时吃三餐,保持均衡和清淡,尽量不要吃夜宵;最后,就是每周要保证一定的时间做运动,勤做锻炼可防止脂肪上身。此外,要学会缓解压力,及时疏导不良情绪,调整内分泌状况。

生活表情



落叶知秋

10月28日,湖南烈士公园,秋风扫过,遍地金黄。接下来的几天会出现降温降水天气,真是落叶知秋,一场秋雨一场寒啊。 实习生 李健 摄影 栏目投稿邮箱:sxdsbj@163.com

105名耳聋患儿可免费装“电子耳”

救助

本报10月29日讯 按省残联的部署,湘雅医院今年将为105名项目资助患儿进行免费手术人工耳蜗(又叫“电子耳”)移植手术。

凡1至5周岁,听力损失为重度聋以上,医学检查无手术禁忌症,听觉器官发育正常,无脑性麻痹,无蜗后病变,精神、智力及行为发育正常的湖南籍聋儿均可向湖南省残疾人康复中心报名申请。

■记者 洪雷 实习生 李志刚 李睿 通讯员 武海亮

第七届省直青年联谊 108名青年“牵手”启幕

活动

本报10月28日讯 昨天上午,被喻为省直“玫瑰之约”的第七届省直青年联谊活动在长沙五一大道新世界百货拉开序幕。活动由共青团湖南省直机关工作委员会、湖南省直属机关青年联合会主办,共计108名来自省直各单位的单身青年参与了首场活动。

据悉,青年联谊活动作为省直团工委服务广大省直青年需求的切实举措,每年推出一届联谊活动,成功举办7届,受到越来越多的青年朋友欢迎。7年来,已经有3142名青年参与。有参与意向的朋友可到各单位团委报名参与。

■记者 张颐佳



LOVE TV 长沙电视女性频道
爱女性频道 看《第一女性剧场》

第1女性剧场

都市情感·家庭伦理剧·全家欢聚·爱意升级
10月22日起 每晚六点半