

每天累得像狗，不瘦反而变胖 超六成白领认为自己“过劳肥”



半数白领认为“老”3岁

此次调查通过微信随机的形式，对数千名白领进行了问卷调查。调查数据显示，有62.27%的白领认为自己存在“过劳肥”现象，认为自己胖了10斤以上的白领占27.36%。

另外，有69.81%的白领认为自己存在“过劳衰”现象，其中认为自己“老了”3岁以上的白领占50.94%。

尽管上述数据仅仅为白领们的个人感知，但白领群体普遍存在的“亚健康”现象已经成了不能回避的事实。根据中智北京联合中国健康促进与教育协会医院分会2016年发布的《北京白领健康调研白皮书》显示，颈椎病、超重/肥胖、龋齿、慢性咽炎、痔疮、腰椎病、腰肌劳损、胃炎、高血脂、妇科疾病已经成为北京白领群体的十大常见病。

在调查中，有超过八成的白领支持将“过劳衰”列入工伤，同时也有65.09%的白领支持将“过劳肥”列入工伤。而在后期对于42家企业HR的补充访问中，支持将“过劳衰”和“过劳肥”列入工伤的HR比例分别是78.57%与52.38%。

四大原因造成“过劳肥”

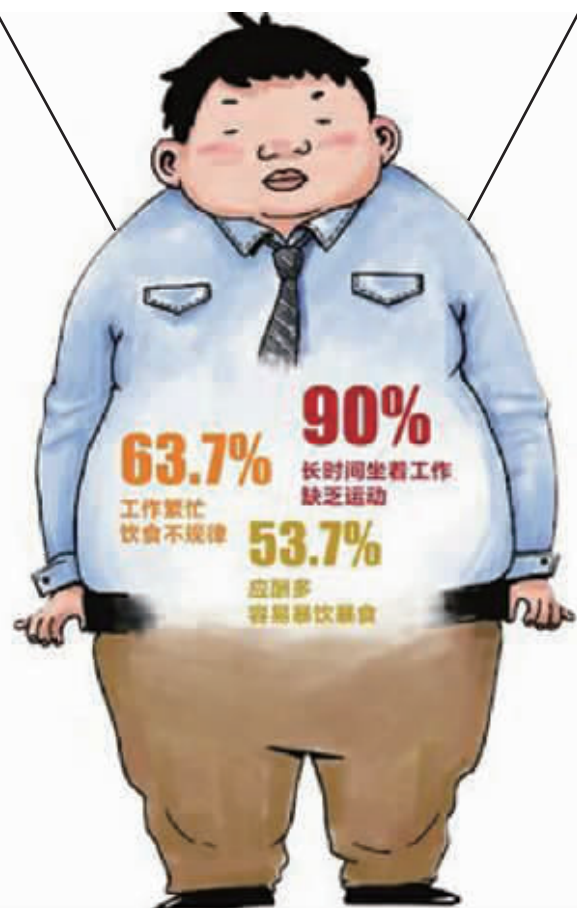
认为自己“过劳肥”有没有科学依据？对此，北京协和医院肠内营养科主任医师陈伟表示，“过劳肥”即过分的劳累产生的肥胖状态，造成这一结果的主要有四大原因。

第一个重要成因是睡眠减少了。“不是不想睡，是没时间睡。”陈伟说，白领工作节奏快了以后，大家只有牺牲自己的休息时间。而研究指出，睡眠缺乏影响体内的一种激素“瘦素”的分泌，它是维持体重的重要元素，在20世纪90年代中期被发现，又叫消脂素，其主要作用就是遏制食欲，使人产生饱腹感。而瘦素分泌减少，饥饿激素会增加，身体便会渴望更多的高脂肪、高碳水化合物，从而进入恶性循环；第二个原因是运动少，每周运动时间如果低于150分钟，肥胖的几率会明显增加；第三个原因是吃饭没规律，饥饿时间太长，吃饭的时候就很容易超标。

第四个原因是精神压力过大，压力升高易致肾上腺皮质醇指数居高不下，从而增加人的食欲，提高对碳水化合物的需求。尤其是女性，在高压下最爱吃甜品、奶油类食品和咸味小吃。“这也是跟大脑有关系，人在吃高脂肪的东西时，会给大脑带来一个欣快感，叫作内啡肽释放。所以我们要学会释放自己的压力”。

“每天从早忙到晚，累得够呛，本以为会变瘦，结果体重反而一路飙升。”这是在某互联网公司工作的白领王晶的吐槽，不过，这是许多白领职场生活的一个缩影。日前，人力资源服务机构中智外企服务分公司发布了一组白领健康数据。在随机调查的数千名白领中，超过六成的白领认为自己“过劳肥”。对此健康专家表示，“过劳”确实会“肥”，主要原因是睡眠不足、运动量少、饮食不规律以及压力过大。

调查



措施

作为职业疾病进行干预

记者采访了解到，现如今企业在员工健康福利上的投入仍以“事后干预型”福利为主，提到员工健康管理首先想到的往往是“老三样”——体检、医疗社保/商保以及带薪病假。但这个常规思路已经不再符合企业员工健康的实际需求了。在采访中，不少白领认为企业应该提供“事前预防型”的健康管理服务，比如建立健康档案、提供身心健康咨询、增设办公健身设施、提供健身倡导等。

在欧美、日本等国家和地区，早已将“过劳肥”作为一种职业疾病进行干预。比如，在日本，法律规定每年体检测腰围时，男性不能超过85厘米，女性不能超过90厘米，一旦超出范围必须自行减肥，如果员工减肥不力，企业还可能因此受到处罚。

在美国，有些州通过采取强制措施来预防肥胖的问题，例如减少写字楼周边自动售卖机里软饮料的数量，向垃圾食品制造企业收税等。

不过，近年来北京也有不少的企业和机关单位，开始在办公地增加健身设施；北京新发地还有专人负责测量员工体重，督促员工减肥。据北京新发地批发市场董事长张玉玺介绍，2016年新发地市场员工中保持标准体重的人数575人，占测量总数的74.2%，比2015年增长了1.2个百分点。全年员工累计减肥1144斤，比2015年多减255斤。

■来源：新华网

专家

