

越忙越胖 警惕“过劳肥”

运动减去过劳肥

花眼(文员)

前几天看到朋友十几年前刚工作时给公司拍的宣传海报,我真心给跪了:“神啊,这真的是你吗?”看看海报上是货真价实的帅哥一枚,眼前却是一个活脱脱的米其林轮胎人,如果不是他再三保证海报上帅哥就是他本尊, 断断无法相信,岁月这把杀猪刀真能把人摧残成这副模样。

究竟是什么把曾经苗条的帅哥吹成了一个大气球? 答曰:无休止的加班,以及随之而来的无休止的夜宵。

原来这枚曾经的帅哥“遇人不淑”,碰上一个工作狂的项目经理,不得不以每周三四次的频率接受熬夜加班,在这样的工作强度下,每天不吃点夜宵自然是对不起自己。于是,子夜时分还在大吃大喝然后回家倒头就睡便成了他的生活常态,再加上他以车代步,平素又不喜欢运动,长此以往,长不出大肚腩才奇怪呢。

如此极端的情况虽然不多见,但因为工作忙累而发福的人并不少见。我自己就是这样,每当忙到抓狂时,就会情不自禁地想在心里给自己找一个出口,而这个出口往往就是——零食,特别是巧克力、薯片、可乐这样的垃圾食品——愈“垃圾”,愈减压。

昨天下午在微博上看到一个帖子:“英国一家护肤品企业发布最新研究结果,由于工作压力和距离周末仍很远的缘故,每周三下午3时30分女性看起来最老。同时,四分之一女性会在周三下午吃含糖的零食,寄望糖果恢复体力和提高情绪。果然啊,我刚吃了巧克力。”默默地看了一下时间:3时50分,舔了舔口中的薄荷糖,自觉转发。很快,收到不少女性朋友的转发和评论。原来,这个周三下午,还有很多人正与我一样,用“含糖的零食”提神减压。

用零食来减压,效果不错,不过,副作用也很明显。每一个通宵加班的夜晚结束后,隆起的小腹都会提醒我,又到了去健身房甩肉的时候。

我一向讨厌看到自己大腹便便的样子,不美观是其次,关键是我觉得这样会给别人一种又懒又馋的坏印象,影响自己的职业形象,所以无论怎么忙,我每周至少会去运动两次,跑跑步,跳跳操,打打球。最初,健身的初衷主要是为了保持身材,渐渐却发现,运动带来的改变真不少,精神状态和身体机能更好了,意志力和忍耐力也更强了,便由衷地爱上了运动。虽然岁月不饶人,腰腹上的赘肉无法避免地滋生起来,不过,我看上去的体态仍比实际年龄年轻不少。我相信,无论是谁,只要有时间、有毅力,坚持运动,一定能赶走极端的“过劳肥”。

本版整理 施淑洪

欢迎来帖

新春长假后,第一天上班,有些公司老板会给员工派发一个开门红包,寓意员工及公司财源广进、大吉大利,俗称“开门利是”。近日网上也是“一片红火”,不少人在微博上大晒自己开工头日拿到的利是。

由于今年不少单位要求在保持民俗的基础上尽量节俭,一些精明的公司将利是中的现金换成了金币巧克力、开心果,甚至带薪休假券等也都带着各自的好意头进了利是封。阿里集团更是别出心裁地将5注彩票作为利是送给旗下员工。

今年你的利是行情如何? 欢迎来本报《职场方圆》关注“开门红包”。

(截稿时间:2月28日上午9时)

来稿请发 E-mail:zcfy@wxjt.com.cn
电话:52921231

【下期预告】
职场插班生

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……时下,职场忙人,越忙越胖的现象被称为“过劳肥”。近日,中国青年报社会调查中心的一项调查显示:84.8%的受访者表示参加工作以后体重增加,其中33.2%的人体重增加至超重。

是什么导致了职场人士“过劳肥”? 缺乏运动、饮食不规律、睡眠不足、心理压力是几大主要原因。你身边有人“过劳肥”吗? 对于预防和减少“过劳肥”,你有什么好方法?

别把肥当回事 徐瑞娥(杂志编辑)

体重从100斤出头到130-140斤,我只花了两三年时间,这个过程发生在我改行期间。我在工厂的几年间一直没胖起来,原因很简单:每天在车间、科室间两头跑,月底还经常去局里送报表;运动量大,坐得少,自然没有多余能量化为脂肪。自从厂子垮了,进了文化公司,每天从早九点坐到晚五点,除了吃饭、上厕所,都很少站起来,于是便吹气球般胖了。

然而现在的同事也并非都是胖子,所以她们中有人说我生意不好怪柜台。我提醒这些反方辩友注意到一个重要环节:她们是一开始就坐办公室的,而我是从工厂“退”下来才成为“不动产”的。我其实相当于运动员退役,一下子从大运动量降到近乎0运动量,没几个人可以做到不肥。

由于做过多份工作,我直观地感受到体力劳动更有益健康。在工厂每天上上下下要爬许多回铁楼梯,这种有氧活动显然有助于提高肺活量。工友们表达方式比较简单,甚至有些粗鲁,这种背景下,自己想问题也相对简单,不会瞻前顾后。与文化程度高的同事相处,彼此就会含蓄得多。大多数时候语

“过劳肥”,不是过劳,而是“劳”得不够。现在的职场小白领都从事脑力劳动,从学校到职场,其实是一个解放,一个松心——职场再累,和学校那种综合的累也不一样。青年人走向社会,很快地接纳了成年人不健康的生活方式,变胖也就在所难免了。

我表弟参加工作之后,增了40多斤肉,30岁出头就上180斤,爬六楼都喘得厉害。肥的第一个原因,是吃。这孩子嘴本来就馋,无肉不食,参加工作之后,又到了经营部门,整天和吃喝打交道,一个星期,最起码有五天在外边就餐,吃得满嘴流油。第二个原因,是开车,他妈说他一天跑百十来里,这孩子太累了,我特心疼。我心里说,乖乖,那是开车啊,和走路的累不一样啊? 您儿子哪怕到超市买趟东西,五分钟的路走不肯走,得开车去——要是能把车开到房间里,估计他上卫生间

她的绰号叫“苹果” 南帕子(公司职员)

小胖编是一家报纸网站的博客编辑,她胖嘟嘟的身材,加上红红的小圆脸,怪不得都喊她“苹果”呢。她的自称是“胖胖的小肉球”,她的减肥目标是“瘦瘦的小素菜球”,她最新的QQ签名是“好好减肥”,她把现在的男朋友叫“蓝颜”。最近她又在忙着找房,因为租住的房子快到期了。她许愿“要在25岁之前找个好男人把自己嫁了。”

小胖编是90后,做博客编辑的时间不长,可能是主管领导对博客的定位有误,报社博客几乎成了报纸的投稿平台,很多人都是冲着稿费来的。小



插图 镜任

言表达少,心里揣测多,长期内敛当然会有些憋屈,据说这也是容易长胖的原因。

除了人际环境、工作环境,生活习惯也是让新一代城市人容易肥胖的要素。我经常在临睡前遛一趟狗,发现晚上零点左右,小区里还有一半以上居民家灯火通明,可见晚睡已经是一种很普遍的生活习惯。且不说睡眠时间少,是否宵夜也成了一个有争议的问题。大多数人看来是吃宵夜的,这从街头大排档红火的生意就能看出来。也有少部分人坚持不宵夜,比如我表哥。他说宵夜影响健康,还容易长胖,有百害无一利。他的观点符合大多数专家的看法,可是他虽然没有胖起来,却得了胃病。古人不宵夜是因为睡得早,他每天零点以后才睡,遥远的那顿晚餐根本不能维系那么久的能量,不饿才怪。

现代年轻人胖起来的原因很多,而且每个人都能知道症结所在,但很难改变。既然难改,不妨直面。诸如业余时间打游戏、聊天,尽量压缩,给自己多一点睡眠;坐班时多起来走走……如果这样还是胖,就由它去吧。你要把这事时时放在心上,又多一件操心事,影响内分泌,恐怕会胖得更快。

管住嘴 迈开腿 金桂(职员)

都离不开车,这种“蹲膘”的出行方式,能不胖吗?第三个原因是,不吃苦。前年他添了一个儿子,老婆坐月子的时候,他妈为了不影响他休息,主动伺候儿媳,让他到另一个房间里休息。孩子满月之后,老太太和儿媳一人带一天孩子,受累的活一点不让他干——谁家添人进口,做父母的不掉几斤肉?而他整个一大松心。她老婆产假一结束,身体就恢复了原状,而他倒像坐了一次月子,胖得一塌糊涂。

像表弟这种生活方式,怎么可能不变肥?我劝“怕肥”的朋友们,首先要管住嘴,在吃上合理膳食,多吃蔬菜少吃肉,甭担心嘴亏,现代人缺不了营养。其次是迈开腿,多活动,少开车,别看

管住嘴 迈开腿 金桂(职员)

胖编发愁:“如果一直没几个读者,没几个好的写手,博客的未来堪忧。”她工作认真,有时候忙起来不能按时吃饭,等事情做好了,肚子也饿坏了,就不管不顾大吃一顿。她怕做夜班:一值一个月,晚上10时以后才回家,还要找地方吃夜宵。工作压力太大了,我不知道,她是否把“吃”当成了一种解压的手段。她平时睡得晚,早晨醒了有时还睡回笼觉,看她的样子,平时也不怎么锻炼身体。

小胖编的好朋友小岱,自称“小纤纤”。小岱原来也是位胖姑娘,为了减肥,平时坚持做瑜伽,还

前些天,论坛里有人开帖晒入职前后的照片,并附上体重变化,应者甚众,大致看了一遍,发现有个普遍现象,大多数人工作后比念书时要胖得多,最“结棍(厉害)”的一位,念书时120斤,工作五年后170斤,一看那照片,惨!“高帅酷”变成“土肥圆”。问工作生活方式,说几乎天天加班,不吃早饭,夜宵必吃。再问做不做运动? 答平时哪有时间啊,难得休息日只想睡觉,而平时呢,出门开车,写字楼、公寓都是电梯,想锻炼都没机会。

记得上次开同学会,很多同学明显比大学时胖多了,特别是原来对某位同学有点隐约好感的同学,失望地大叫,“三观尽毁哪!”有位女生大学四年没超过90斤,而现在毛估估总有个110斤左右,聚会中她老是叫着烦死了烦死了,就有人打趣,“你以前心宽体瘦,而现在心不宽体却胖!”她喊冤:“我现在的工作确实压力很大,可体重却不减反升!”马上有人附和,自己每天加班到凌晨,可越累人越胖。

是啊,作为减肥资深人士,对于“越累越胖”是深有体会,记得刚毕业时在一家公司做策划,上司是个夜星星,越晚越精神,经常晚上加班做方案,开啥头脑风暴,还说晚上容易产生灵感,熬油点灯把方案做完,这么辛苦,总要犒劳一下,就带我们去吃夜宵。晚上这么晚睡,第二天肯定起不来,为多睡那么几分钟,我只有把早餐给省了。那时仗着自己年轻,觉得熬熬夜也没什么,结果每天这么辛辛苦苦,人却比念书时足足胖了10斤,老板还说说我越长越回去了,是Babyface,真心想哭,想当年姐高中时就瓜子脸了,现在倒成Babyface了。

后来有段时间身体不好,在家休整了一段时间,每天被老妈盯着,10点前必须睡觉,早中晚餐按时,这身体好起来不说,更神奇的是没刻意节食减肥,竟然瘦了一圈,下巴尖了,连小肚腩也没了,病好回去,我坚决换了份能按时上下班的工作。

我有一个做夜班编辑的女友,每次和她吃饭,都很纠结,她吃肉怕长肉,吃米饭怕长胖,即便是吃蔬菜,都恨不得水里洗过去油,看得你胃口全无,却一直胖乎乎的。她每次无限羡慕地看着我好胃口地吃东西,说你怎么就不胖呢?我说你这胖其实不单单跟吃多吃少有关,更多是跟职业有关,只要你继续做夜班编辑,这肥就很难减。她说还真是啊,仔细一回想,我就是做夜班后才慢慢胖起来的。

可这年头,找工作不容易,总不能因为这换工作吧,忍不住一声哀叹:“看来身材与工作,不能得兼啊!”

管住嘴 迈开腿 金桂(职员)

挤公交车累,但是上车、下车,活动量比开车大多了。如果有条件走路,连公交都甭坐,步行是最好的锻炼方式。前年和先生利用两个年假到南方旅行,玩了20多天。天天从早晨起来就开步走,为了节省时间,基本都是自备午餐,最奢侈就是吃个自助餐。从早走到晚,油水亏了,身体却好了。回家之后,老公一检测生化十项,所有的指标都正常,他血脂高了好几年,吃了好多药都降不下来,没想到,让旅行那一通走、一通“饿”,给治得见了效。为了巩固这个成果,我们在尽可能的条件下,尽量坚持多活动。职场比不了旅游,有时候想活动没条件,那就自找苦吃,多干家务多劳动,活动就比不活动强,坚持就是成功的开始。

节食,总要等有饿意了才吃饭。小岱今年准备结婚,她邀请小胖编做她的伴娘。小胖编在微博上喊,“好友结婚喊我做伴娘,不减肥不行了,我还期待一个帅伴郎呢,别把人家吓跑了。”

我以为,小胖编应该清理一下自己的头脑,把思想弄得简单一点,想得太多了也妨碍行动的。我劝她要振作精神,要自信,别胡思乱想,用心做好自己的事情就可以了。办博客本来就要烧钱嘛,有些事情也不是以她个人的能力能解决的。说不定哪一天,报社领导对博客重视了,加大投入了,博客的人气旺了,小胖编不再为点击量和流量发愁了,再加上适当的运动,她就会瘦下来,变成名副其实的小“苹果”了。

身材与工作不能得兼 蓝色咖喱粉(设计师)