

职场人越忙越肥是为何

一周减压法教你摆脱过劳肥

□马丽

我们因为忙，所以乱吃早餐成虚胖；我们因为忙，所以久坐电脑大腿粗；我们因为忙，所以应酬多啤酒肚疯长……过劳肥，是一种最常见的工伤。

一项网络调查显示，工作3年左右是“过劳肥”高发期，超1/4的人体重较刚入职时增加5公斤。媒体从业者、IT工作者、医务工作者、律师，被评为最容易“过劳肥”的职业。你，也被伤到了吗？

揭开“越忙越肥”的谜团

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。究竟哪些原因是导致“过劳肥”的元凶呢？

- 1.工作压力大，胃口也跟着变大。
- 2.整天坐着，很少运动。
- 3.长期睡不够。
- 4.白天吃得少，晚饭太丰盛。

“过劳肥”跟猝死一样可怕

“过劳肥”涉及的人群广泛，对健康的影响时间更长，会加重医疗和社会负担，从某种程度上说，它的危害并不亚于猝死。央视一项调查发现，工作年限3年左右是“过劳肥”高发期，超1/4的人体重较刚入职时增加5公斤。因此，肥胖和超重也带来了一系列的健康问题。

研究显示，肥胖症患者的糖尿病发生率可增加10倍；男性肥胖者结肠癌、直肠癌、前列腺癌高发，女性肥胖者患上子宫肌瘤的几率比正常妇女高2—3倍。

目前，“过劳肥”已经成为一个大的公共卫生问题，欧美、日本等国家和地区早已将它作为一种职业疾病进行干预。

如何拯救“过劳肥”？

工作压力大是召唤“过劳肥”这个小怪兽的重要诱因，它会让你心情低落、暴饮暴食，陷入越忙越爱吃，越吃越胖的恶性循环。因此，打倒“过劳肥”，科学减压是第一步。

周一：早起最重要
“星期一综合征”带来的厌烦、懒惰、健忘、精力不集中早已为人们所熟悉。德国一项调查显示，80%的人周一起床后情绪低落。不少单位把要做决断的事和新工作计划都安排在这一天，也在一定程度上加重了压力感。

专家建议，要想不让自己抗拒上班，早起最重要。因为紧张感和时间有很大关系，早起后充裕的时间不仅能减少焦虑感，还能有空吃一份减压早餐，最好包括一大杯鲜奶、鸡蛋、牛肉、花生酱和香蕉等，它们富含的色氨酸能提高大脑内5—羟色胺的水平，让人产生一种满足感。

周二：做意象训练
如果说周一还处在由休息向工作的过渡时间，周二人们就不得不面对现实，让自己彻底沉浸到工作之中。英国一家人力资源公司的最新研究显示，周二上午10点是一周中工作压力的最大峰

值，人们普遍感觉焦头烂额。调查显示，这天大多数人会放弃午休，加紧干活。

专家建议，在10点压力最大时，可以做一个心理意象训练，具体方法是找个相对安静的地方，闭上眼睛，先做10—20次深呼吸，然后想象自己在乘电梯，慢慢开始数：从1层直到10层，然后再想象电梯正在缓缓地降下去，倒数从10层到1层。

周三：想办法让自己笑
研究证实，周三确实是人们一周中的情绪最低点，是人们接受信息最多，感觉负担最重的时候。

这一天，想办法让自己笑最重要。人在消沉时，往往看不到活着的意义，觉得前途一片灰暗，这时想想自己最大的愿望都实现了：比如获得过什么奖，得到多少领导的表扬，就会增强自信，从消沉中走出来。

周四：把灯光调到最亮
周四被很多人看作“黎明前的黑暗”，专家指出，它不仅是工作效率最低的一天，也是人们疲惫感最强、心情最烦躁的一天。几天积累的坏脾气，几乎都在这天爆发了。

这一天最好的减压方法是将办公室的灯全都调到最亮。有研究显示，灯光越亮，人在大脑中合成多巴胺和5—羟色胺的能力就越强，这两种物质都会让人的心情变得平稳、快乐。这与阳光越充足的地方，患抑郁症的人就越少是一样的道理。

周五：把它当做周一看
经历了周一到周四的心情压抑，一到周五，很多人马上变得非常放松。有意思的是，这本来应该是无心工作的一天，但对职场人群所做的调查显示，它反而是一周中工作效率最高的一天。

这是因为放松的心情让大脑注意力更加集中，处理问题的速度加快。建议将最重要的工作安排在周五。不过，对于四五十岁的中年人来说，这种一松一紧的工作习惯并不适合。他们大多经验丰富，维持原有的工作节奏最重要。

周末：抽时间想想下周工作
好不容易到了周末，但调查显示，不少人在周六疯玩一天后，周末会陷入对下周工作的焦虑中，越想越烦躁，甚至导致失眠，形成“星期日上午焦虑症”。

要解决这一问题，杨东认为最好给自己大脑设个“开关”，告诉自己该玩的时候就全力去玩，该工作就要全力以赴，没到周一就不用思考工作上的事。如果实在不放心，可以在周日晚上拿出1个小时，想想自己下周该做什么，做个简单的工作计划，心里就会踏实很多。



生活资讯

北京国际鲜花港万平米月季静待观赏

□本报首席记者 边磊/文 记者 于佳/摄

美丽的北京国际鲜花港不仅有惊艳的郁金香、多彩的菊花，月季也正式成为该景区的主打品种。日前，随着第七届月季文化节开幕，北京国际鲜花港也成为月季文化节八大展区之一，是继承办北京郁金香文化节和菊花文化节后，首次参展月季文化节活动，展会将持续到6月10日结束。

看什么——

鲜花港展区总共种植了12000平方米的月季花，包括5个色系，12个品种。其中，最引人注目的是月季专类园的“和平”，该品种作为今年月季文化节的主题花卉，承载着世人对世界和平的美好期盼。此外，还有虞美人、鸢尾、芍药等时令花卉。

玩什么——

文化节期间，鲜花港还将举办“越来‘月’爱你”亲子互动游园主题系列活动。以家庭为单位，在美丽王国科普馆、花艺中心，水上蹦床、游戏区等景区，开展花卉科普、插花、模型制作、观3D电影以及室外体验等

价格走势预测 本周粮油猪肉价格稳定

本周，随着气温持续升高，蔬菜批发价格继续呈季节性回落趋势；受供应充足影响，猪肉、鸡蛋批发价格稳中微降；粮油价格持续稳定。

粮油价格以稳为主。目前，随着东北粳稻主产区水稻育苗基本结束，水稻插秧工作即将全面展开。由于农民忙于春播工作，无暇出售手中余粮，因此国储及省储临时存储粳稻成为市场原粮供应的主体。

从本市粮油批发市场了解，虽然距离端午节还有一个月左右时间，但节前市场购销已有所体现，近期商家陆续增加进货量以备节日之需。随着腾库纳新，粮储粳稻每周投放工作仍将持续进行，市场上流通环节粳稻供应充足，粳米价格持续以稳为主。

猪肉价格小幅下降。上周，本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克7.14元，周环比下降0.43%。日均屠宰量约为4600头，周环比增加4.94%。据监测数据显示，全国各地生猪

主题活动。

学什么——

在月季节期间，鲜花港还将不定期组织月季知识专题讲座，让广大游客在游园赏花的同时，悉知我国月季栽培的悠久历史文化，了解现代家庭盆栽月季种养技术，进一步普及月季知识，展现月季作为北京市花的良好形象。

买什么——

一个大棚每天输出七八十万盆，都满足不了市场需求。为配合月季节的举办并满足爱花人士的需要，鲜花港还与园区内的花卉生产企业一起引入丹麦进口迷你玫瑰，联合开展促销活动。在月季节期间，每盆迷你玫瑰售价低于市场价约20%以上，成为花迷的最爱。

您问门票怎么卖？成人票30元/人，持老年证、学生证、残疾证、军官证可享受优惠价25元/人。

图为鲜花港职工正在紧锣密鼓地为小巧的迷你玫瑰“整装”。

【健康红绿灯】

绿灯

睡眠是护肝良药



睡眠不足，肝病患者代谢功能受影响，全身所需的营养不够用，良好的睡眠可以减少营养消耗，有利于肝病康复。临床观察发现，多数脂肪肝患者伴有失眠、情绪不稳定、倦怠、乏力等症状。因此，对于脂肪肝，尤其是重度脂肪肝的治疗，应着重强调睡眠的重要性。

吃鱼有益心血管



鱼肉可提供大量的优质蛋白质，并且消化吸收率很高，是补充优质蛋白的最佳选择。同时，鱼肉中的胆固醇含量很低，在摄入优质蛋白的同时不会带入过多的胆固醇。有研究表明，多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

红灯

慎用藿香正气水



藿香正气水由水煮及酒浸制而成，对酒精过敏或肠胃功能不好的患者，应咨询医生后改用其他剂型，如胶囊或滴丸。此外，藿香正气水药效比较迅猛，幼儿和年老体虚者使用前建议咨询医生。

少用红、紫药水



夏天到了，大家户外活动增加免不了磕碰，很多人选择自行处理，使用红药水、紫药水“救急”。红药水，即2%的汞溴红溶液，对人体有一定的毒性，因此现在很少使用。紫药水只能用于未破损的皮肤上，因为其含有的龙胆紫具有潜在的致癌作用，且杀菌效果有限。