

微话题

# “过劳肥”你中招了吗?

工作那么累,体重怎么还在飙升?你大概是“职场过劳肥综合征”了!“过劳肥”主要集中在工作压力大、饮食不规律、久坐不运动的上班白领族。这类上班族由于平日工作忙,早餐基本省去,或者敷衍了事;午餐一般都是在外面解决,由于时间和条件有限,大多数人只是叫外卖或者快餐,随便凑合就对付了事,对口味或营养没有太多要求。

而这类粗糙的饮食往往单一而油腻,碳水化合物含量高,缺少膳食纤维,营养结构不合理,给肥胖埋下极大隐患。专家称,工作压力大、饮食不规律、凌晨睡觉,这样工作状态的人很容易出现“过劳肥”。

“过劳肥”你中招了吗?

## 现象

**@小莹莹要呆呆萌:**每天这么累,我居然还两星期长了8斤,今天又上班快15小时了,真是过劳肥死我了。

**@包冬冬408:**我也有同感,关键是不吃也不见得能瘦下来。

**@洛V阳:**工作压力大,没时间健身!过劳肥啊,过劳肥!

**@安静的虫牙君:**零食和夜宵才是加班生活的美好伴侣,继续过劳肥的节奏!

**@Yoko破烂儿:**我这还算人过的日子吗?两天睡四五个小时是常事,可月月还是入不敷出,都过劳肥了。

**@佞筱维:**胖不能说明我吃的多,那是过劳肥啊!春天

买的衣服还有去年秋天的裤子们,我对不起你们啊,我驾驭不了你们了,请另外找主人去吧!

**@滕若珍宝:**艾玛,难怪最近的体重一直在涨啊,连续的那十天涨了5斤有木有,原来是过劳肥,好像挺科学的。

**@小名叫萌萌:**难道我就

是传说中的过劳肥,一上班就发福!话说感冒转成重感冒+咳嗽!大家都觉得我肿了。

**@smallsnail121:**我今天对旁边的同事说:加油,他经典地说了一句“我已没油可加了”,我说会减肥的,他说只会导致过劳肥,非一般的窘。

## 原因

**@温元麟:**何谓“过劳肥”?所谓过劳肥,就是由于工作压力大、作息不规律引起的肥胖。

**@双鱼座橙子:**吃晚饭不可以超过7点啊,否则全长肉肉了。

**@霹靂無敵小超人:**自从没锻炼身体以后,整个人跟充了

气一样,胖得无以复加,我弟弟说我这是过劳肥,考完试一定要减肥了。

**@惟炜Ivy:**终于知道什么是过劳肥了。就是每当熬夜做这种废脑工作的时候就会感觉特别特别饿,sometimes还伴随着肚子咕咕叫的叫声,然后

然后然后我就忍不住开吃了……最后最终结果就是……

**@蔡氏工作室:**由于工作压力大、饮食不规律、凌晨才睡觉,工作越繁忙的人越容易变胖,这种现象被称为“过劳肥”。

**@缺氧的珍珠:**工作压力

大,每天从早忙到晚,周末经常还要加班,时间一长,人不但没瘦,反而越忙越肥。如果这样,很可能是患上“过劳肥”。过劳肥原因:①睡眠不足导致饥饿激素增多。②压力激素皮质醇增加使人肥胖。③多数人饮食不健康,运动量不足。

## 破解

**@54MgMg:**打击过劳肥,睡觉6至8小时。

**@蔡小康的娘:**我要狠狠睡一觉!我不要过劳肥!

**@清珂:**伴随着“过劳肥”,体内新陈代谢和荷尔蒙分泌都

会出现紊乱,有损健康,高血压、高血脂等“三高”问题也会紧随而来。有一法可破,那就是“睡眠规律、管住嘴、迈开腿!”

**@满脑艺术细菌:**①不要猛减热量。②多吃蛋白质。③一定

要吃早饭。④增加吃饭次数,两餐之间的时间要尽量保持在2~3小时。⑤运动减肥注意策略,每周运动5-6天瘦得快。

**@会飞的乌龟813:**久坐不动、压力大、饮食不规律、熬夜等

都是造成肥胖的原因。想要维持健康体重,就要避免久坐不动,有意识地多站起来走动;三餐定时定量;不熬夜,保证睡眠时间和质量;合理疏解工作压力。

## 微提醒

**@济南高新区交警大队:**1、勤用喇叭。在雾天视线不好的情况下,勤按喇叭可以起到警告行人和其他车辆的作用,当听到其他车的喇叭声时,应当立刻鸣笛回应,提示自己的行车位置。2、适时靠边停车。如果雾太大,可以将车靠边停放,同时打开近光灯和应急灯。停车后,从右侧下车,离公路尽量远一些,千万不要坐在车里,以免被过路车撞到。3、使用防雾灯,要遵守灯光使用规定:打开前后防雾灯、尾灯、示宽灯和近光灯,利用灯光来提高能见度,看清前方车辆及行人与路况,也让别人容易看到自己。4、严格遵守交规限速行驶。雾越大,可视距离越短,车速必须越低。当能见度小于200米大于100米时,时速不得超过60公里;能见度小于100米大于50米时,时速不得超过40公里;能见度在30米以内时,时速应控制在20公里以下。5、出门前,应当将挡风玻璃、车头灯和尾灯擦拭干净,检查车辆灯光、制动等安全设施是否齐全有效。

# 雨雾霾天出行指南



雾霾天注意出行安全。 通讯员 黄钰峰 摄

## 微服务

### 今天,免费糖尿病义诊

**@梁凯:**为普及糖尿病防治知识,提高社会各界对糖尿病防治工作重要性的认识,山东省医学会糖尿病学分会及内分泌学分会定于11月15日(周五)上午8点半至11点半在泉城路皇亭体育馆开展大型糖尿病防治义诊活动,山东大学齐鲁医院、山东省立医院等在济各大医院糖尿病领域专家将亲临现场,届时将免费测血糖、饮食指导、健康咨询,并发送糖尿病防治知识材料。

### 明天,免费参观大剧院

**@齐鲁晚报张刚大篷车:**十艺节期间没去山东省会大剧院一饱眼福的市民有福了!16日(周六)上午,本报张刚大篷车将与山东省会大剧院联合推出免费参观大剧院的公益惠民活动。此次活动不仅有专车免费接送,省会大剧院还将派出解说员为您贴心讲解。感兴趣的市民可拨打本报热线电话96706报名,限100名!

## 微调查



## 你是起床困难户吗?

“团结最广大起床困难户,为实现‘早起、吃早饭、打早卡’伟大理想不断奋斗。”最近,北京大学起床协会“火”了。该协会号召会员早起集合、共进早餐,早起的学子还会领到免费豆浆,受到众多赖床学子的追随。据了解,除了北大,山东大学、吉林大学、上海交通大学等全国多所高校也有起床协会。不光是学子们,不少上班族也自称是“起床特困户”。你是起床困难户吗?

## 中招:

**@最爱初夏:**闹钟叫我千百遍,我待被窝如初恋!闹钟桑,放弃吧,我不会爱你的!

**@S号女汉子啊清儿:**我是被这样的协会重点消灭的对象……钉子户……

**@Atao-Lee:**冬天不知不觉就又来了!又将成为起床困难户了!肿么办!

**@为迩半世流离-1967:**每年总有那么360几天是不想长大的,每个月总有那么30几天是不想上班的,每星期总有那么7天是不想起床的。

**@不眠飞行z:**要有持续不断的噪音才行啊,不然一转身就又睡着了。

**@丫頭-leeey:**一杯豆浆就让起床,大小瞧起床困难户了吧。

**@玮2啖轩:**尊敬的起床困难户,您此次起床共用了13分钟,您已击败了全国10%学生,寝室还有一位同学起床失败,正在重起,隔壁宿舍全部死机!

## 吐槽:

**@科学家幻想儿:**上班了不敢不早起啊,连周末都早早自然醒,伤不起的生物钟。

**@我是空白白:**作用不是很大,愿意起的就愿意,不愿意就是不愿意,就是这么简单。

**@柯霁kq:**人生就这点乐趣,还想剥夺吗?

**@熊猫妹纸Kara:**我宁可多睡,然后吃午餐。

**@不喜欢咬苹果的蝎子-King:**早上被莫名的吵醒了两次,这对起床困难户来说是要命的事。

**@写-微博:**每天都想辞掉工作,然后睡一个月。

## 破解:

**@夏阿花要攻了拖延受:**每天早上,叫醒你的不是梦想,而是全勤奖。

**@芒果壮壮:**我每天起床的动力是:迟到了!

**@娃娃小e:**如果你有意,每天规定几点必须去公司,那么你就会必须得起床。

**@港尚客总部:**教大家早上怎么才能不赖床:1、早睡早起;2、转眼珠20次,双手握拳再松开20次,深呼吸10次;3、调整睡眠节奏——定时起床;4、室内不要太暗——让阳光叫早;5、设定闹钟;6、让意识恢复清醒——按摩脸部。