

工作又忙又累,但体重却还蹭蹭地涨

小心,你可能得了“过劳肥”

本报记者 李思璇

工作压力大、饮食不规律,但即使这样还越来越胖。这种现象在现代人群中越发普遍,被医生称为“过劳肥”。

医生说,“过劳肥”是一种亚健康状态,不仅是外表,还会损害健康,增加患糖尿病、高血压、心血管疾病的概率。

忙碌工作一年 居然胖十几斤

小黄去年毕业于浙江理工大学,目前在一家媒体工作。近一年来,加班对小黄来说就是家常便饭。本想着忙碌的工作会让自己变瘦,可没想到一年下来自己竟然还长胖了。

“我比毕业前胖了12斤,眼看夏天就要到了,看着肚子上那一摊肉,想想就很心痛。”小黄说,自己读大学时整天懒散,也不见得胖起来。但是工作后,因为是新人,常常在单位加班。经常要到晚上10点才能离开办公室,周末还要给单位做的活动帮忙,风雨无阻。想着工作比较忙,肯定会瘦下来,可没想到体重却一直在上涨。

除了体重直线飙升之外,小黄还时常感觉疲劳,不像大学时那么精力充沛。

“大学时晚上通宵上自习或通宵看书,都感觉第二天没事。现在每天早上工作前要喝杯咖啡,中午还要午休,却老是觉得很累。”

这样的人还不在于少数。在下沙一家企业做策划的小林,也觉得自已出现了“过劳肥”。

今年35岁的她,身高1.58米,体重66公斤,看上去福态十足。“越累越胖,也不知是怎么了。”小林说,3年前,她只有47公斤。后来,她转战到一家公司企划部工作,因为业务突出,她很快升职为企划部经理。职位升了,工作压力也大,每天在办公桌前一坐就是一天,加班到半夜是常事。

“想想自己天天这么累,肯定比过去瘦了不少。”可事实却不向小林想的那样,她发现自己穿不下过去的衣服了。到体重计上一量,居然已经66公斤。她吓了一跳,开始节食、游泳、跑步。可因为工作忙,坚持不了几天就放弃了。又因为工作累,她经常感到饥饿,每天吃很多水果、零食。如此循环,体重涨得更快乐。

压力大、饮食不规律 都是“过劳肥”的主因

下沙街道社区卫生服务中心全科主治医师薛寒表示,“过劳肥”并非专业医学名词,而是一种亚健康状态。

薛寒说,出现这种情况的原因,主要是现代人太忙太劳累,没有时间运动,消耗掉过多的热量。

此外,白领人群工作压力大,时常加班熬夜,造成睡眠不足,这会导致饥饿激素增多引起食量增大。同时,这样的生活状态还会导致内分泌紊乱,两者作用,就让你的体重一涨再涨。

薛寒医生还提醒大家,“过劳肥”不仅影响外表,还会损害健康。因为长胖后会增加患糖尿病、高血压、心血管疾病的概率。

如何预防?薛寒表示,需要管得住嘴,迈得开腿。在饮食上,要注意“量出为人”,即有多大的体力消耗,再吃多少东西。此外,也可以利用碎片化时间进行运动,将热量消耗掉。



五一来临,汽车保养生意火爆 出行前别忘注意这些

五一假期临近,不少下沙人准备自驾出行,感受下当下的春意盎然。长途自驾之前,给爱车做个大保养也成了许多人的习惯,这也带火了不少4S店、汽修店的保养生意。

临近五一假期 不少车主出行前给爱车保养

家住龙湖滟澜山的李先生这个五一打算和家人一起去江苏自驾游转一圈。趁着这两天有空,便去4S店给汽车做个全面保养。没想到他一早来到店里,发现已有不少车主在排队等候了。“早上九点多来,到下午三点多才轮到,这两天来保养的车子也太多了吧。”李先生感慨道。

在艮山东路的大众4S店,来做保养的汽车排起了长龙,大部分都是打算在小长假自驾游。他们想在出发前做个保养,调整好车辆的状态。“上一个周末,店里一开门就有部分客户等在门外排队,其中大部分都是提前预约的。”该4S店的售后服务经理告诉记者。

而其他几个不同品牌的4S店也表示,从4月中旬开始,预约保养的业务就多了起来,主要是自驾回老家或是出游的客户。“跑长途的话,对汽车本身的状况要求都比较高,而且车辆一旦在高速上出现状况,后果非常严重。所以,在这期间要出远门或是跑高速的客户,都会来4S店做一个全面的保养。”某品牌4S店的客户经理说。

汽修店老板提醒 出行前,这些要注意

乔下线卡邦汽修店的毛老板表示,每当节日前后都是店内最忙的时间段。对于长途高速的用车上,毛老板也建议:除了常规的保养,例如更换发动机油、变速箱油、方向盘油及冷却液之外,也可以做下内饰清洗消毒和空气滤清器的保养更换。因为,之前气温低,用车时很少开窗通风,车内积聚了大量细菌。而春季气温升高,空气潮湿,容易繁衍各种病菌,所以一定要及时清理保养。

同时,空气滤清器滤发生堵塞,也会导致发动机出现不易启动、无力、怠速不稳等症状。

春季雨水较多,空气潮湿,水分容易进入制动系统,出行前也要检查制动液,以免制动液进水后使沸点降低,造成制动管路气阻,导致制动失效。并且检查下轮胎轮胎外表、花纹以及磨损情况,确保轮胎气压在合格线内。

最后,春季气温回升,长时间开车容易让驾驶员有昏昏欲睡之感,危害行车安全。驾驶员要注意休息,连续开车三四个小时一定要停车休息。遇上雨后路面上的尘土与油、水混杂在一起的糟糕路况时,也要避免紧急制动。要时刻保持高度的警惕性,密切注视道路上行人的动向,防止交通事故的发生。

本报记者 胡师睿