

毕业一年，你胖了多少？

毕业一年你胖了多少？最近，不少公司的职工年终体检单纷纷出炉，看着体检单，刚融入社会的“小鲜肉们”赫然发现，自己的体重“不堪入目”，体检单上的指数异常项甚至高达14项。“天天吃肉天天长”“少吃一口也变胖”，走出象牙塔的文艺青年如今变成围着工作转的悲催青年。融入社会后，品尝了生活的酸甜苦辣，体重也在悄然间发生着变化。



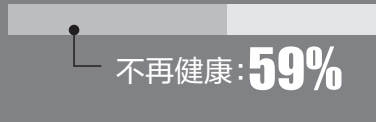
讲述

调查

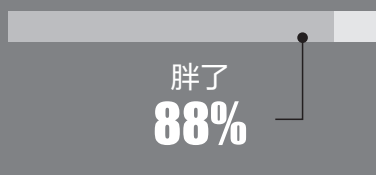
毕业一年88%的年轻人胖了

日前，记者通过开屏新闻客户端发起《毕业一年，你胖了多少？》问卷，针对刚步入社会工作一年的年轻人进行了体重变化的调查。

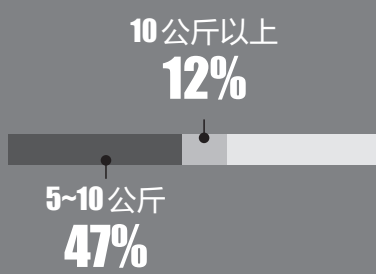
●毕业一年
你觉得自己还健康吗？



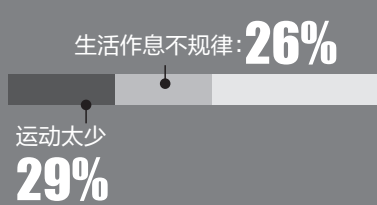
●毕业一年你胖了吗？



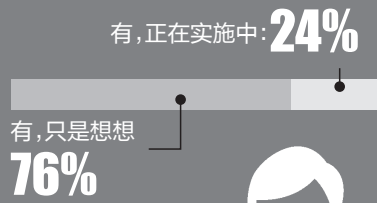
●毕业一年你胖了多少？



●你觉得这一年
你为什么胖了？



●未来一年
你有计划减肥吗？



康 复 故 事

腰痛剥夺经济来源 马明仁膏药铺挽救一个家庭

腰痛让人们不能正常入睡，不能正常出行，尤其是一些从事苦力的劳动者，腰痛更是剥夺了他们的经济来源，这不，来自一个偏远乡村的张叔叔最近就因腰痛身心疲惫。

张叔叔的一家老小都靠着他在外做苦力活维持生计，因为年轻时的腰疾没有得到及时处理成了旧疾，近日在上工的时候不小心又扭到了腰部，因此腰部疼痛难耐。提起这事张叔叔就愁眉苦脸，因为全家都靠他一个人来养活，两个上大学的孩子，还有一个体弱多病的妻子，这对于一个普通的家庭来说，举步维艰。

为了养家，张叔叔两个月来到处走

访治疗，但是腰痛都没有得到缓解，张叔叔只得回家修养。邻居向他说起县城里开了一家马明仁膏药铺，说是专门针对颈肩腰腿等各类疼痛问题的。

这天张叔叔便来到了马明仁膏药铺，看着门口人来人往，张叔叔想着来都来了就试一试！结果，几张试用的膏药贴上去之后，张叔叔慢慢感觉腰部发热，而且整个人都轻松了不少，于是张叔叔前后在马明仁膏药铺中接受了一个多月的调理，恢复情况非常好。现在张叔叔逢人就挺直腰杆，自豪地说：“马明仁膏药真是好啊！”

颈肩腰腿痛，一定要认准马明仁。

八块腹肌只剩一块

变化：毕业一年胖了15公斤

“在学校时我可是有八块腹肌的人，可惜现在就剩一块了！”聊起自己身材的变化，伍武开玩笑说，毕业后不到一年就长了15公斤，从“腱子肉”变成了“五花肉”。

大学毕业后，伍武回到家乡，朋友多了饭局也就多了。“有时候从晚饭吃到了夜宵，顿顿必喝酒。”毕业后一年，伍武开启了“胡吃海喝模式”，体重也就不再受控制。

翻开大学时候的朋友圈，阳光帅气的伍武经常是篮球场上比较受瞩目的那一个。作为一名体育专业学生，每天的运动量比其他专业的学生

不开“瘦脸”不敢拍照

变化：毕业一年胖了12公斤

自我总结：生活作息不规律

拿到体检报告的时候，李敏惊讶地发现自己不仅体重升高了，还得了干眼症，血压、血脂也升高了。工作后，她常常熬夜加班，也不能按时吃饭，她觉得自己长胖的很大原因是由于生活作息紊乱。

大学毕业后，李敏进入一家互联网公司做程序员，因为初入行，有些工作上手比较慢，但又必须在规定时间内完成，这让她不仅经常错过饭点，熬夜写代码也是家常便饭。“有时在电脑前一坐就是一天，甚至24小时都在电脑面前。”公司里的竞争压力让李敏不敢松懈，常常要比别人付出更多的时间和精力。

而大学期间，李敏是一个体重不

自我总结：胡吃海喝运动少

要多一些，所以大学期间他身材保持得很好。伍武说，上大学时，每天除了课上的运动量以外，他每周至少要打3场篮球，一打就是一下午。而工作后，1个月顶多打1次，每次打1个多小时就累得不行了，“如果遇上加班，那这一次也泡汤了。”

说起现在的身体状况，伍武不敢掉以轻心，“脂肪肝、血脂高，才毕业一年，身体就出现了一大堆毛病。”看着体检报告，伍武觉得不能再胡吃海喝了。因此，近段时间以来，伍武慢慢减少了和朋友们的饭局。“已经开始往健身房跑了，希望在下一年的体检报告中，今年这些异常指标都不见了。”

体检发现14个异常项

变化：毕业一年胖了12.5公斤

自我总结：只想躺着不想动

“今年9月公司组织体检时，我就觉得自己肯定会检出一堆毛病来，果不其然，14项指标异常。”李泽文说，看到体检报告时自己心里“咯噔”一下，脂肪肝、尿酸高、胆固醇、视力下降……

在李泽文看来，自己体检报告中的异常项，均是因为变胖引起的，而变胖又是因为工作压力、生活观念、饮食习惯等因素的影响。初入社会，生活模式从大学时期的随意散漫转变到工作后的朝9晚6，李泽文忽然感到了些许不适。“大学时一周至少有一两天是可以睡懒觉的，但工作以后每天都要早起打卡，刚开始上班还经常迟到。”生活模式的转变，让工作了一天的李泽文只想躺着，根本不想去运动。

“领到人生中第一份工资的那

天，我一个人去吃火锅庆祝。”李泽文说，作为一名吃货，每月发工资的那天，他都会约上朋友出去吃一顿。不仅如此，高热量的零食也是他的最爱，“办公室里每次点奶茶，我一定会点一杯。”不爱运动，但喜欢吃，就这样，李泽文便踏上了长胖之旅。

前段时间，李泽文在朋友圈里发了张大学时期的自拍照，评论区里质疑声和叹息声此起彼伏，“这个是你吗？”“这一年你经历了什么？”“你快减肥吧，瘦回来才帅！”……面对朋友们发出的这些感叹，李泽文开始自我反省：“工作一年来，我总是以没时间、太累了、没场地等各种理由拒绝运动。观念上就觉得自己不胖，不用刻意去减肥，没想到今年体检竟然有这么多异常项目。现在，减肥计划不能再拖了！”

医生：减肥要从调整饮食开始

“从目前看来，20多岁年轻人超重的情况还是比较常见的。”昆明美年大健康体检中心总检室副主任医师王珂力说，体重指数升高，体内的一些指标就有可能发生变化，例如血脂升高、尿酸升高等，最终导致人体健康失衡。采访中记者了解到，体内微量元素减少、视力下降、脊柱侧弯、骨量减少等问题也成了当年轻人体检报告中常见的异常项。

王珂力告诉记者，现在的年轻人出现“毕业肥”的情况可以分为3种：一种是把生活重点放在了人际交往上。每天都参加社交活动，处于胡吃海喝的状态，因此摄入过多食物，造成营养过剩，最终转化成脂肪，形成肥胖；另外一种过分投入工作，生活没有规律。比如晚上睡前才吃

东西，导致过多摄入碳水化合物，身体消化不了，形成堆积，最终形成脂肪；第三种情况则是年轻人观念上忽视运动。不运动，体内的基础代谢下降，能量不能得到消耗，最终导致肥胖。

不科学的减肥方法不仅效果不长久，反弹得快，甚至还会损害身体。“饥饿减肥法容易导致营养不足，过于肥胖的人在采用高强度运动减肥过程中，容易发生运动损伤，很可能造成腰、腿、关节等损伤。”王珂力介绍，减肥要先从调整饮食开始，要调整饮食结构，控制摄入量和食物的种类。其次，要改变饮食习惯，按时吃饭。此外，还要加强身体锻炼，同时要保证休息，避免熬夜。

本报记者 罗宗伟 实习生 闫啸天

建议