

# 爱吃盖浇饭;爱躲空调房;要么不运动,动起来吓死人…… 一个白领的 13 个发胖细节

文 / 本报记者 褚睿雅 通讯员 施水泉  
摄 / 通讯员 任焯

近日,杭州市疾控中心的一项调查显示:杭州市超重、肥胖人数已达 100 多万人。

这就意味着 100 个人(15 岁及以上者)当中就有 31 个超重,8 个肥胖。

从这次调查还可以看出,白领中偏胖的人较多,因为很多都是“三坐”人员——坐着干活、坐车上下班,坐着休息娱乐。

很多人都希望能瘦一点,再瘦一点,但怎么也瘦不下来,即使是疯狂减肥也没有效果,甚至还有越来越胖的趋势。

你有没有想过,或许是你的生活方式存在问题呢?

这个星期二,我们跟踪了一个白领一天的生活,并请杭州市疾控中心的健康专家揪出容易发胖的细节。

人物简介:杜小南,男,27 岁,在朝晖路上的一家广告公司做策划,工作已经 3 年半了。从学校毕业到现在,他已经胖了 20 斤。

## 》》不吃早餐

早上 8 点 20 分,小南被清脆的闹铃吵醒,挣扎着起床,以最快的速度去洗脸刷牙。回房间收拾好今天上班要用的资料,拿着车钥匙就出门了。早餐是向来不吃的,一个人煮早餐太麻烦了,而且又花时间。那点时间,他宁愿用来睡觉。小区附近没有早餐店,难得有家卖包子的店,又难吃得要死。公司楼下倒是有便利店,但里面通常只有面包和牛奶,看了就没胃口。少吃一顿饿不死人的,早餐就免了吧,少吃一顿还能减肥。

**专家分析:**早餐是三餐中最要紧的,不吃早餐容易发胖。因为不吃早餐的人,中餐和晚餐会大大增加食量,不仅补回了体内的“损失”,而且还会把多吃吃的食物化作脂肪形式积蓄下来。

## 》》开车上下班

小南那辆蓝色的别克跟随他一年多了。他家离单位很远,有了宝贝“坐骑”后,每天早上能多睡一个多小时。下班时,也不用在晚高峰跟人家挤公车、抢出租了,想什么时候走就什么时候走。现在小南已越来越离不开车了。

**专家分析:**车固然给小南带来了极大的方便,但有车代步以后,小南的运动量自然也是少到家了。没有一定量的运动,体重怎么能节节攀升呢?

而且,这些人平时坐的时间多,看电视、打牌聊天,都是坐。专家建议上班路程在一个小时之内的



人,坚持每天一趟步行上班。

不过,像小南这种有车族,上下班不开车是不现实的,那就应该在平时多运动,把不足的运动量补回来。

## 》》乘电梯上下楼

到公司楼下,已经 8 点 55 分了。办公室在 7 楼,不算特别高,但要爬楼梯,还是比较吃力的。今天运气不错,刚走进公司大楼,电梯就下来了,小南赶紧小跑了几步,冲了进去。

**专家分析:**很多人不锻炼身体都说是因为没时间,其实这都是借口,只要你想锻炼,很多机会都摆在我们的面前。小南就放弃了个很好的锻炼机会,为什么不爬楼梯上下班呢?市疾控中心有句名言:“乘电梯不如登楼梯,登楼梯可以健身体”。一般我们都鼓励 7 层或 7 层以下的楼层,能不乘电梯最好不乘。

## 》》整天吹空调

9 点准时到达办公室,习惯性地吧空调打开。虽然已经入秋,但办公室里还是有些闷热。小南很怕热,稍微有点热就要开空调。

**专家分析:**空调其实也是引起肥胖的“元凶”之一哦。日前,国外有研究肥胖的专家称,肥胖率随着空调的普及稳步提高。由于空调的影响,即使天气再热、气温再高,我们还是想吃东西。研究人员称,如果我们有一定的时间受些“煎熬”,那么我们就不会再想着吃东西。

空调让我们总是待在恒温的环境里,不少人身体里的调节热量机制就人为地消失了。

本来天很热时,我们出汗,食欲会自动降低;天很冷时,迫使机体添衣和多活动,身体就会自动消耗些脂肪,以保持温暖。而且,出汗还可以燃烧卡路里。