

# 职场人更看重健康了

## 职观察



本地一家上市公司的董事长近日英年早逝,消息引发大家对职场健康的热议。有网友遗憾地说,这么年轻就走了,可惜了,企业家的身体健康管理要重视了!另一些网友发出感慨:“健康第一,钱多钱少平平安安就好!”

身边不断有中青年职场人猝死的消息。徐先生的同事40岁出头,从外地出差回来,在与同学相聚时突然猝死。徐先生听到同学早逝的消息,心里挺难过,“人到中年上有老下有小,一旦倒下,家里的顶梁柱就倒了”。他因为写材料要经常熬夜,平时从来也没当回事,但同学的去世给他敲响了警钟,回顾自己的工作生活,他猛然发现,自己的头发不知从何时开始稀少了,体检中的部分指标也超标,整个身体处于亚健康状态。今年以来,疫情突发,徐先生在感叹生命脆弱的同时,对健康也逐步重视起来,菜里的盐、油控制,生活更加规律,每天都要走一走。

今年受疫情影响,职场人更加关注自己的健康。智联招聘日前的一项对职场人的调研中发现,近9成职场人对健康更加重视了。疫情发生后,73%的职场人表示要积极加强锻炼,提高身体免疫力。同时,有68%的受访者认识到:“生命只有一次,珍爱生命健康。”另一个值得关注的现象是,企业组织对员工职场健康的关注与否已经成为职场人择业的重要指标,该比例已达46%。

调查显示,职场人在健康上的投入主要以健身运动和定期体检为主,占比分别为50%和37%。张鹏每年都会参加单位组织的体检,主要看一下血脂、血压等指标,还有看看B超、X光等情况,做到心里有数。健身运动他也开始了,但最头疼的还是不能长期坚持下来。比如跑步,开始一两个月热情挺高,但时间一长,会有各种借口拖延,最终不了了之。后来他找到了适合自己的健行运动,为了对自己有个约束,加入微信运动,并特地买了个运动手环,更加准确地统计数据。每天看到朋友们的步数排行榜,上封面的基本都在二三万步,不少朋友都在万步。通过比较,他确定自己每天一万步的目标。每次看到朋友们的运动数据,他觉得有人盯着督促自己,是一种无声的鞭策。

经过一段时间的锻炼,现在

张鹏除了特殊情况,每天都能完成一万步的目标。“每天不去走走,就感觉还有件事没有完成。出一身汗,舒服!”他说。

像张鹏一样,不少职场人纷纷选择自己喜欢的运动方式锻炼身体。有的和同伴约定每周跑三四次,有的骑车、打球,有的到游泳馆打卡游泳,还有的通过器械训练……不过,调查发现在每周的健身次数上,近3成职场人依然没有形成健身习惯,缺乏锻炼的主要为缺乏时间、自身懒惰等原因。

健康不仅是没病,“吃好、睡好、心情好”成健康新标签。丁香医生近日发布《2020国民健康洞察报告》显示,随着生活水平的提升,提到“健康”时,人们首先想到的不再是“不生大病”,而是拥有更高质量的生存状态:心情好、吃得好、睡得香、皮肤好、身材好,就连头发都要好。

与此同时,97%的受调查者表示自己存在健康相关的困扰,其中排名前三的分别是:情绪问题、皮肤状态不好、身材不好。其中85%的人认为自己可能患有或曾经可能患有一种或多种心理疾病,包括抑郁症、躁郁症、强迫

症、焦虑症、物质成瘾及其他心理疾病。

让人欣喜的是,疫情让不少职场人的生活习惯、方式发生了积极的变化,比如保持社会距离、戴口罩、使用公勺公筷等健康生活方式渐入人心。大家认识到,在职场的二三十年,跟健康行为的养成密切相关,这些行为习惯不仅会影响我们的健康,还会影响到家人。越来越多的职场人开始追求心身共同健康。

社会发展加快,职场人工作、生活等压力加大。对此,健康中国行动(2019-2030年)建议,要使用科学的方法缓解压力。保持乐观、开朗、豁达的生活态度,合理设定自己的目标。学习并运用健康的减压方式,避免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。保持健康的生活方式,积极参加社会活动,培养健康的兴趣爱好。每天保证充足的睡眠时间,工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行,注意起居有常。同时,选择并培养适合自己的运动爱好,在出现轻度情绪困扰时,可结合运动促进情绪缓解。

(沈春来)



图片来自网络

## 六月迎来人事考试季

京江晚报讯 随着六月来临,受疫情影响推迟的各类人事考试开始逐步启动。

本月第一周最受关注的当属6月6日至7日举行的镇江市2020年考试录用公务员面试。市公务员局近日公布了入围面试名单,共有1088名考生具备入围面试资格,准考证打印时间从2020年6月3日14:00至6月5日15:00。

2020年镇江市事业单位公开招聘考试姗姗来迟,受到不少考生的青睐。从目前的初步数据看,报名踊跃,一些岗位竞争激烈。据了解,缴费确认时间将于6月5日12:00截止。另外,镇江市教育局部分市属学校(单位)面向社会公开招聘教师56名,初试时间初定为6月14日(周日),面试时间初定为6月20日(周六)。

专业技术资格考试也逐步启动。2020年度审计专业技术资格报名已开始,6月8日16:00截止,预计10月11日考试。

而原定于4月底举行的2020年京口区、润州区公开招聘村(社区)党务工作者、社区工作者笔试时间也已确定,将于6月25日上午举行。

(沈春来)

## 职资讯



### 网络平台 赋能“地摊经济”

近日,多省市为流动商贩经营提供便利条件,放开“地摊经济”,一些平台公司也纷纷推出帮扶措施,赋能“地摊经济”:京东宣布启动“星星之火”计划,阿里1688发布“地摊经济”帮扶计划,苏宁推出“夜逛合伙人”地摊夜市扶持计划,微信发布“全国小店烟火计划”。各平台从自身优势出发,帮助解决“地摊经济”进货、资金、经营的三大难题,多维度、全方位支持摊主的就业和增收。

### 人社部实施 农民工稳就业 职业技能培训计划

人社部近日下发通知,决定实施《农民工稳就业职业技能培训计划》(以下简称《计划》),面向广大农民工群体,开展大规模、广覆盖和多形式的职业技能培训。《计划》以在岗农民工、城镇待岗和失业农民工、农村新转移劳动力、返乡农民工、贫困转移劳动力等为实施对象,明确今、明两年,每年培训农民工700万人次以上,并将职业技能培训作为促进农村转移劳动力就业、稳定农民工工作岗位、支持农民工返乡创业、助力贫困劳动力增收脱贫的重要抓手,促进农民工职业技能提升,改善农民工就业结构,推动农民工稳岗就业和返乡创业。

### 上海鼓励社会组织 吸纳大学生就业

上海市民政局发出通知,鼓励社会组织吸纳大学生就业。具体内容包括,实施高校毕业生社会组织服务中心主任助理培育计划;积极支持大学生公益创业;开辟一批大学生就业见习和创业见习基地;积极为大学生搭建就业平台等。上海市范围内的社会团体、民办非企业单位、基金会等社会组织,招用上海市户籍、离校两年内首次就业的高校毕业生,并签订1年以上劳动合同的,可按规定申请社会保险补贴。

(职综)

职场既是我们安身立命之地,也是体现个人价值的重要场所。晚报今年开设《职场》版,“职观察”关注职场热点,“职资讯”为您提供最新信息,“职言片语”和您分享思想,“职场那些事”聊聊职场发生的各种趣事难事烦事新鲜事……期待《职场》成为您的好朋友,陪您一起走职场。《职场》版欢迎大家提供新闻线索,QQ:466363421,邮箱:466363421@qq.com。