

带饭上班、吃轻食、限时进食……年轻人热衷选择多种饮食策略

应对“职场肥胖”，健康与减重同受关注

阅读提示

吃饭问题困扰不少职场人，一些人选择带饭上班，实现健康饮食，一些人尝试减脂餐、轻断食等方法达到饮食健康和体重管理目的。专业人士表示，鼓励职场人做饭带饭，但建议不要盲目减重，应根据不同需求调整饮食习惯。

本报记者 张小简

“受够了吃外卖，做饭成了一项自我要求”“每顿饭都会计算热量，严格控油控糖”“采用‘16+8’和轻断食法控制体重”……记者采访了解到，随着健康意识增强，越来越多的职场年轻人选择带饭上班，或尝试减脂餐、轻断食，以实现饮食营养均衡和体重管理。

近日，人力资源服务商前程无忧的一项调查显示，78%的受访者在过去一年内进行过系统的体重管理，控脂、减重、塑形等已成为很多职场人的生活常态。对此，中医临床营养科医生等专业人士表示，鼓励职场年轻人带饭上班，但建议不要盲目减重，先注重饮食的均衡营养摄入，再根据不同需求调整饮食习惯。

一些职场年轻人选择带饭上班

工作压力大、生活节奏快，导致吃饭问题困扰不少职场人。“工作忙时只能吃外卖，但总担心食材不卫生”“工作地点在CBD写字楼，附近可选择的餐馆就那么几家，而且不方便”“到饭点了不知吃什么，只能随便对付一顿”……说起上班吃饭问题，很多人一阵皱眉。

年轻律师何雅欣刚到上海工作不久，由于常受吃饭问题困扰，一旦有空，她会尽量自己下厨并带饭上班。为此，在租房时她特意选了带有厨房的民居。

来自北京的健身爱好者刘一凡认为，自己带饭更方便计算一天内摄入食物的热量，并在调味品上进行自由选择。“例如，我每餐会吃150~200卡的碳水，再配上肉和蔬菜，做菜时也会轻盐少油，有时还用橄榄油和牛油果油炒菜。”刘一凡说。

近年来，职场年轻人的健康意识不断提升，他们在餐饮消费时更注重对健康和品质的追

求。2024年的一项调查显示，相较于2018年，自带饭菜的职场人比例有所上升，占比为15%。

湖北省襄阳市中医院临床营养科主任周耀辉医生在接受《工人日报》记者采访时表示，长期依赖外卖和周边餐馆，可能导致饮食结构单一，营养摄入不均。《中国居民膳食指南》建议居民平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配。“年轻人做饭带饭能选择丰富多样的食材，并且控制食材质量和油盐摄入量，相对安全和健康。”

吃轻食、限时进食应对“职场肥胖”

职场压力大、饮食不规律、长期久坐……容易导致“职场肥胖”甚至是“过劳肥”。上海某国企员工小昱也有类似困扰：“上班时容易吃多，而且不方便运动和代谢，长胖简直是轻而易举。”

4月27日，前程无忧发布的一项职场健康管理专项调查显示，近一半的职场人在工作后体重明显增加。记者观察到，为管理体重和身材，许多职场年轻人采取多种饮食策略对抗肥胖。

例如，部分年轻人选择吃轻食简餐，以凉拌、水煮、蒸烤等方法烹饪低脂肪、低热量、低糖分且高纤维、高饱腹感的食物。还有一些年轻人采取“16+8”限时进食法控制体重，即每天在8小时内完成进食，其余16小时禁食。

刘一凡就是限时进食法的体验者之一：“一般上午11点到12点吃一顿饭，会吃得丰盛些，晚上6点前再吃一顿简餐，比如香蕉、酸奶、鸡蛋和水果。”

复旦大学上海医学院助理研究员史俊峰对记者表示，轻食简餐提供的能量不一定能满足所有职场人的需要。每个人应根据工作类型和身体状态选择合适的饮食方式，不能盲目追求少油、少盐、少碳水。“例如，高强度脑力劳动需要补充糖分来满足大脑供能需求，而体力劳动则因为大量排汗，需要补充电解质，包括适当补充盐分。”史俊峰说。

关于应对“职场肥胖”，史俊峰告诉记者，限时进食法有一定科学依据，餐后的肝糖原和肌糖原消耗殆尽需要12至14小时，脂肪则是从第16小时开始消耗。但是，他也提醒，需要注意在8小时内少食多餐，一顿饭不能吃得过饱，保证饮食规律，同时多摄入优质蛋白

白、膳食纤维和微量元素。

应保证营养均衡、饮食规律

尽管职场年轻人越来越注重饮食健康，但是繁忙的工作安排可能还是会影响其进餐规律和节奏。何雅欣告诉记者，她经常加班到晚上9点左右才有时间吃晚饭，出差驻场时可能下午5点才吃上当天第一口饭。职场上类似何雅欣的情况不在少数。

此外，“早餐自由”也成为一些职场人的“奢侈品”。智联招聘最新发布的《2024职场人衣食住行调查报告》显示，27.1%的职场人为争取更多睡眠时间而选择放弃早餐。还有一些职场年轻人直接用咖啡代替早餐。

对于工作压力大、生活节奏快的职场人而言，如何吃得营养健康，并且能合理控制体

重？营养学专家的建议是，先保证营养均衡、饮食规律、少食多餐，再根据自身需求来调整饮食习惯。

对于工作忙碌导致的饮食不规律问题，周耀辉建议：“如果就餐没有固定时间，两餐间隔太长，建议随身携带酸奶、坚果和香蕉类的小零食和水果，它们有更低的升糖指数和更高的蛋白含量，人体吸收慢，也能有效缓解饥饿感。”

某运动医学专业人士告诉记者，“不吃早饭只喝咖啡，会导致营养摄入不足，长期下去可能引发胃病，还会影响全身的代谢，一旦代谢降低，各种器官都会受影响，建议规律吃早餐，简单吃片面包喝杯牛奶也可以。”

对于有健身习惯的年轻人，史俊峰提示，健身后除了适当补充蛋白质，还应增加电解质、少量糖类和脂肪的补给。需要注意的是，过量补充蛋白会加重肾脏和肝脏的负担。



中医市集 健康惠民

近日，市民在活动现场问诊。

连日来，天津市中医文化市集集西青站暨“百市千县”中医药文化惠民活动在杨柳青古镇举办。据了解，本次活动以“精彩中医药 健康惠万家”为主题，设置90个特色展位，涵盖知识科普、非遗体验、健康服务等七大功能区，为市民呈现一场中医药文化盛宴。

新华社记者 李然 摄

高血压年轻化？专家建议调整生活方式

本报讯（记者陶稳）5月17日是世界高血压日，高血压是最常见的慢性病之一，需要长期关注和管理。近日，北京大学人民医院高血压科主任、主任医师刘靖在接受《工人日报》记者采访时表示，近年来，高血压年轻化似乎日趋明显，这与中青年群体工作和社会生活压力较大，体内交感神经系统相对活跃，以及饮食不节制、作息不规律、缺乏运动等因素有关。他建议，中青年群体应调整不健康的生活方式，主动调节精神状态，保证血压和血管健康。

刘靖介绍，临床上高血压人群一般分为原发性和继发性高血压患者。前者在患病总人数中占比高达80%~90%，患病原因包括遗传因素、年龄增长、个人行为因素。例如，长期高盐饮食、不运动、睡眠少、紧张焦虑等。此外，环境因素，如生活在高海拔地区也会对血压造成影响。这些因素互相交织，最终导致血压升高。

继发性高血压通常是指由某种疾病导致的血压升高，例如，甲状腺功能亢进、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、肾动脉狭窄、原发性的醛固酮增多症，以及肾上腺的一些疾病等。不同于无法根治的原发性高血压，继发性高血压在临床中可以去除病因。

高血压通常没有特别的症状，相当一部分患者可能出现头痛、头晕，还有一些表现为胸部不适。发现患有高血压后应及时进行管理，否则长此以往可能对全身重要脏器造成损害。

“高血压是一个全身性、系统性疾病，针对其治疗要做好长期甚至终身治疗、终身管理的准备。”刘靖说，对于多数高血压患者来说，是否需要治疗，理论上要结合血压水平和整体心血管风险综合判定。如果是心血管疾病高风险人群，哪怕血压不太高，也要尽早启动药物治疗。

针对高血压年轻化趋势，刘靖解释说，过多摄入含盐量高的食物、油炸食品、脂肪含量高的食品，以及睡眠时长偏短、睡眠状况不佳、缺乏运动等都会加速血压的升高，加速对血管的损害。他建议中青年群体，从改变不健康的生活方式做起，饮食方面尽量做到低盐饮食，适当减油减脂减糖，适量摄入蛋白质。此外，还要保障睡眠健康和心理健康。

企业多举措助力职工健康管理

本报讯（记者赖志凯 通讯员徐永春）“周四下班可以参加篮球活动的同事请带好球鞋等装备。”5月15日，中铁六局交通分公司工会工作部工作人员在篮球活动群里发送了此通知。据了解，每周四晚，篮球场成为男职工们的解压场所，女职工则参加公司专门定做的减重活动，由专业的瑜伽老师跟随指导。

“上周开标，最近晚上都没去跑步，今天必须打全场，好好出汗。”篮球场上，场下休息的同事互相聊着家常。在101活动大厅里，女职工们则跟随教练“吸气-延展”的口令，完成倒立式等动作。“坚持了这段时间，晚上睡觉越来越香了，体重也减了好几斤。”休息间大家聊起减重的成果。

为提高职工身心健康水平，每到中午11点左右，该公司工作场所还播放八段锦音乐，职工参照分解动作跟练。为响应“体重管理年”行动，该公司食堂还定期调整食堂菜谱，减少高油高盐菜品供应，并在餐厅门口配备了体重秤，方便职工日常检测体重。

一季度我国数字产业实现业务收入8.5万亿元

新华社北京5月16日电（记者张辛欣 周圆）工业和信息化部16日发布数据显示，一季度，数字产业实现业务收入8.5万亿元，同比增长9.4%，增速较上年同期提升4.4个百分点。其中，制造业和服务业部分分别增长10.4%和8.2%，数字“赋能”效果明显。

截至目前，我国已建成5G基站439.5万个，通信网络加快向5G+A演进升级，全国86个城市启动万兆光网试点部署。我国累计建成5G虚拟专网5.8万个，广泛覆盖工业、港口、能源等重点应用场景，数字基础设施持续优化升级。

此外，数字产业重点行业运行平稳。一季度，电子信息制造业增加值同比增长11.5%，高于同期工业5个百分点，在人工智能、云平台等新兴业务拉动下，软件业完成业务收入3.1万亿元，同比增长10.6%。

以职工群众获得感检验作风建设成果

（上接第1版）为打牢根基、提质基层，北京市总工会通过提高工会服务阵地建设运行的标准化、规范化水平，构建了一个由公共区域职工之家、工会驿站等组成的、多层次、全覆盖、具有北京特色的工会服务阵地体系。全市范围内开展的工会服务阵地建设运行情况自查，并及时进行整改优化，持续提高服务水平。

依托“北京工会12351”APP等职工服务平台，北京工会开展了丰富多彩的服务项目，切实提升了职工会员的获得感和满意度。特别是在今年“五一”前夕，以“百年同行 情暖职工”为主题，针对广大职工会员的实际需求，北京工会积极挖掘整合优质资源，策划推出了旅游休闲、文化体育、餐饮购物、医疗卫生、生活服务等5个类型的100个重点服务项目。

陕西省总工会开展深入调查研究，深化落实“四下基层”制度，深入基层倾听民意、扑下身子解决难题，结合年度重点工作开展选题调研，有针对性地推动解决职工群众急难愁盼问题和基层突出问题。同时，健全完善基层联系点制度，推动省总工会干部下基层常态化，掌握基层动态，指导推进工作。

在调研走访陕西国防工会过程中，陕西省总工会干部提出制定关心关爱困难职工和快递员群体的措施，健全完善常态化帮扶机制，积极推动快递行业制定劳动基准，扩大职业伤害保障。

四川省总工会通过征求意见建议，梳理纪检监察、审计监督、巡视反馈和信访反映的相关问题，拓宽查找渠道，形成了全面具体的领导班子和领导干部问题清单，建立了措施明确、责任清晰的整改台账，并进行动态更新。截至目前，已立行立改解决问题3项。

为推动工会改革向纵深发展，持续夯实基层基础，四川省总工会开展县域工会主席培训，加强工会自身建设。同时，健全维权服务体系，抓住劳动就业、技能培训、社会保障、安全生产等重点环节，突出重点群体，落实好省委、省政府民生实事项目，实施好工会助力脱贫攻坚、促消费各项举措，联合川渝两地开展“百万职工游巴蜀”活动，加大对新就业形态劳动者的关爱力度，积极开展疗休养、困难帮扶、职工体检和法律援助等关爱活动。

（采写记者：黄洪涛 李润钊 赖志凯 祝盼 毛浓曦 李娜）

看见未来课堂！世界数字教育大会聚焦数字教育新变革

新华社记者 王鹏 侯文坤

数字技术正以前所未有的速度和方式融入教育。未来教育什么样？

5月14日至16日，以“教育发展与变革：智能时代”为主题的2025世界数字教育大会在湖北武汉举办。通过这场大会，可以看到数字教育的新发展、新亮点。

技术助力，AI赋能，教学形式更多样——

“报告老师，火星救援车智驾测试一切正常，等候登陆指令。”走进武汉经开区神龙小学（湖畔校区），一场以“AI火星救援车挑战”为主题的实践课程正在进行。

学校为学生搭建了专属AI伴学智媒体。在老师指导下，孩子们借助AI软件和3D打印技术等，为火星车设计外观，打印专属车标徽章，完成了一辆“火星救援车”制作。

“数字技术的快速发展，正在重塑教育生态。”学校有关负责人认为，“火星救援车”的

制作过程，打破了学科界限，真正实现了德智体美劳五育并举。

这是智能时代教育发展与变革的生动缩影。技术助力，AI赋能，数字化正融入教育各领域，前沿技术不断构建起教育新场景。

科大讯飞AI黑板呈现的“未来课堂”中，虚拟人“司马迁”在语文课上与学生开启跨越时空的对话；哈尔滨工程大学研制的水下机器人作业虚拟实践平台，构建逼真的虚拟作业空间，让学生能够深入学习水下机器人的运动控制与建模方法；武汉音乐学院以曾侯乙编钟为原型，打造沉浸式虚拟演奏教学平台，全方位复原编钟演奏场景……

在专家看来，人工智能等技术正在颠覆传统教育模式，学生得以在可知可感的沉浸式体验中更好获取知识。课堂的趣味性提高了，学生学习的主动性也得到提升。

“一张网”“一块屏”，科技架桥，学习平台更宽广——

大会期间举办的教育数字化成果展上，北京飞象星球科技有限公司开发的人工智能美劳五育并举。

这是智能时代教育发展与变革的生动缩影。技术助力，AI赋能，数字化正融入教育各领域，前沿技术不断构建起教育新场景。

科大讯飞AI黑板呈现的“未来课堂”中，虚拟人“司马迁”在语文课上与学生开启跨越时空的对话；哈尔滨工程大学研制的水下机器人作业虚拟实践平台，构建逼真的虚拟作业空间，让学生能够深入学习水下机器人的运动控制与建模方法；武汉音乐学院以曾侯乙编钟为原型，打造沉浸式虚拟演奏教学平台，全方位复原编钟演奏场景……

在专家看来，人工智能等技术正在颠覆传统教育模式，学生得以在可知可感的沉浸式体验中更好获取知识。课堂的趣味性提高了，学生学习的主动性也得到提升。

如今，伴随数字教育的不断发展，越来越多优质数字教育资源上线国家智慧教育公共服务平台，越来越多农村学校与城市学校结对“同步教学”。全国范围内，众多师生同在“一张网”上共享资源、“一块屏”上互动教学，优质课程跨越山海、时时可及。

智能向善，合理使用，构建技术伦理规范——

人工智能技术的发展，也给教育领域带来诸多挑战。如何看待学生利用技术“走捷径”，使用AI写作文、写论文等现象？如何提高学生对AI产出信息的辨识度？

渥太华大学校长雅克·弗雷蒙认为，智能时代尤其要注重培养学生的批判性思维。“学生一定要加强对信息和知识的管理，对人工智能提供信息的完整度和准确性学会保持怀疑态度，这种能力至关重要。”

“我们需要加强人工智能能力建设。这个能力不单指操作和使用AI工具，同时应该让学生更好了解人工智能伦理。”在联合国教科文组织总部教育信息化与人工智能教育部门主任苗逢春看来，老师也应该做好引导，让学生认识在什么情况下可以使用AI作为辅助，什么时候应该独立思考。

教育部有关负责人表示：“‘智能时代、教育何为’是我们需要共同回答的时代课题、世界课题。”（新华社武汉5月16日电）

者权益的制度规则等重要事项开展协商，提高算法的公平性、透明度，保障新就业形态劳动者的知情权、表达权和参与权。”该负责人表示。

与此同时，中国工会代表分享的工会数字化建设经验引发外国工会代表关注——打造“职工之家”APP，大幅提高工会服务职工的效率和能力；打造“就业帮扶云”，具备线上求职、岗位发布、简历上传、在线沟通等功能，提供直播、宣传展示等服务；打造“困难职工帮扶云”，实现帮扶流程全部线上化；打造“健康云”，为职工提供就医导航、健康辅导、职业健康引导、体检指导、心理咨询等服务……

通过广泛分享，外国工会代表们表示，在信息技术飞速发展的今天，数字化是工会服务劳动者的重要抓手，要借鉴中国工会积累的经验，加强团结协作，探索更多服务劳动者的做法。

深化合作，为长远发展注入不竭动力

会议期间，一项中国工会主办的技能大赛被与会代表反复提及：上合组织国家职工技能大赛。2024年，中国接任上合组织轮值主席国后的首场职工技能交流活动——第三届上合组织国家职工技能大赛于该年12月在山东青岛开赛，来自上合组织成员国、观察员国、对话伙伴等国家的专家学者、技术工人竞相参与。（本报北京5月16日电）

团结协作，维护劳动者合法权益

专题研讨环节，“平台经济劳动者权益保护和工会数智化”的议题，激起与会代表讨论的热情。