



2022

中国职场人士 健康生活方式白皮书

精简版

编撰： 中国营养学会
营养健康研究院

支持单位：

Swisse



阿里健康

目录

1 前言——
「2022中国职场人士健康生活方式」
调查背景及目的

2 职场人士健康现状——
膳食行为现状洞察

3 职场人士健康现状——
生活习惯现状洞察

4 职场人士健康现状——
身体不适问题现状洞察

5 专家建议——
职场会养才能「升」

1 前言——

调查背景&目的

职场人三餐规律，但膳食未及理想态，仍存健康问题

- ☑ 随着城市化进程的加速，中国30%的职场人每天工作时间超过10小时，同时需要长时间、高强度的工作和远距离通勤。
- ☑ 调查从职场人士三餐就餐情况（图1.1-1.2）入手，旨在了解我国职场人士膳食和生活方式中主要存在的问题以及该人群的主要健康问题，总结该人群的健康风险，为改善职场人士健康状况提供依据。

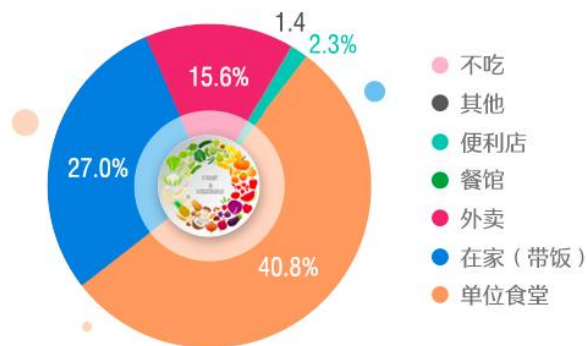


图1.1 职场人士午餐进食方式分布

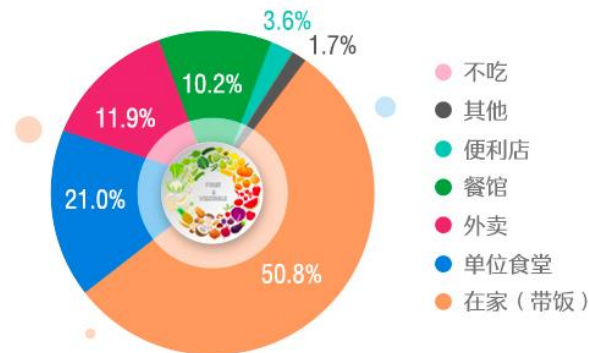


图1.2 职场人士晚餐进食方式分布

2 职场人士健康现状—— 膳食行为现状洞察

职场人普遍都是“食肉兽”，说的是你吗？

- ☑ 有超过50%的职场人士不能做到每天蔬菜摄入200 g以上(图2.1)。其中18-30岁职场人士中有接近60%无法做到每天吃200 g蔬菜，所占比例是所有人群中最高(图2.2)。
- ☑ 有接近2/3的职场人士不能做到每天摄入水果摄入量150 g (图2.3)。每周水果摄入量达推荐量的天数与年龄成正比，年纪越轻水果摄入量达到推荐量的天数越少(图2.4)。

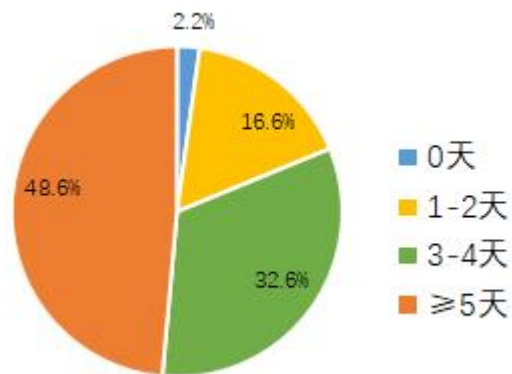


图2.1 职场人士每周蔬菜摄入达到200g的天数

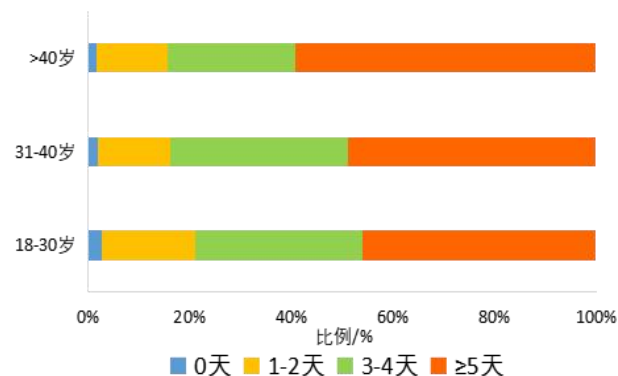


图2.2 不同年龄职场人士每周蔬菜摄入达到200g的天数

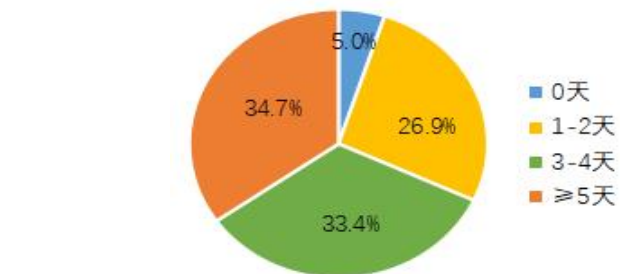


图2.3 职场人士每周水果摄入达到150g的天数

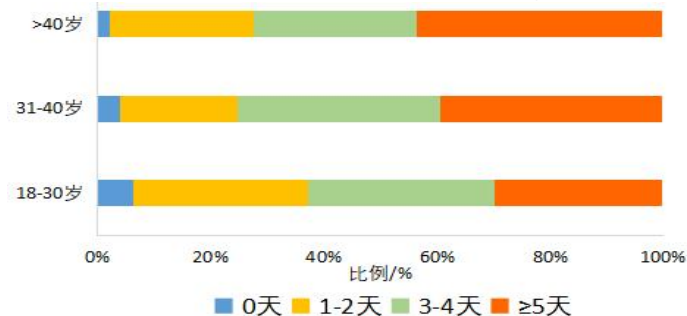


图2.4 不同年龄职场人士每周水果摄入达到150g的天数

爱喝奶茶的职场人，“奶”其实喝够了没？

- ☑ 调查显示，18岁以上职场人士中有超过2/3的人一周未能每天摄入200 mL以上的奶制品，甚至有超过10%的人基本一周都没有摄入奶制品（图2.5）。
- ☑ 其中，18-30岁职场人士一周奶类摄入量达到200 mL的天数最少（图2.6），约有75%的人没有每日饮奶的习惯。

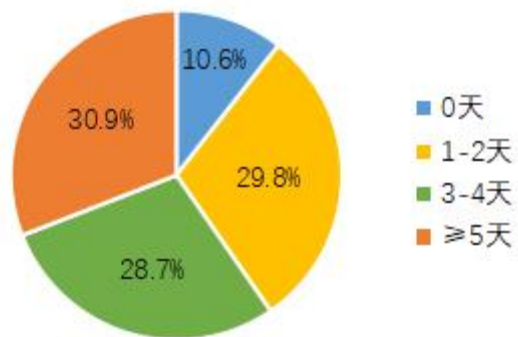


图2.5 职场人士每周奶类摄入量达到200 mL的天数

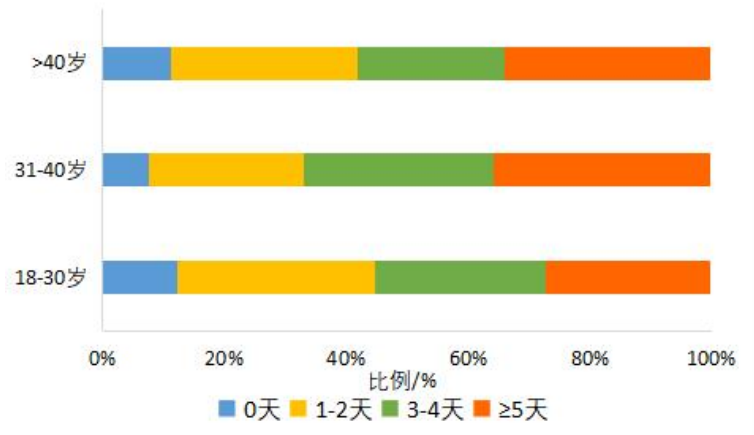


图2.6 不同年龄职场人士每周奶类摄入量达到200 mL的天数

职场人不做选择题，水产品 and 坚果都不要？

- ☑ 调查显示（图2.7），7个职场人士中就有1个过去一周没有一天能做到摄入50 g水产品，其中18-30岁所占的比例相比于其他年龄组的职场人士更高（图2.8）。
- ☑ 调查显示（图2.9），职场人士中有24.5%的人过去一周中从未摄入坚果。

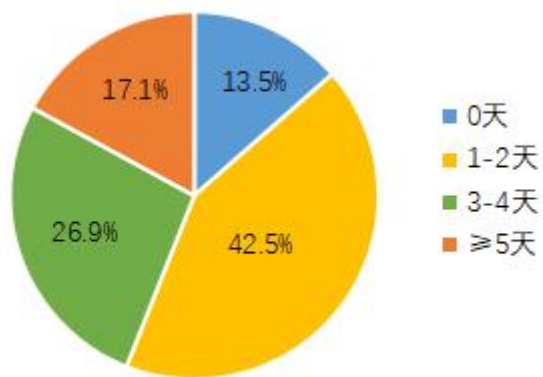


图2.7 职场人士每周水产品摄入量达到50 g的天数

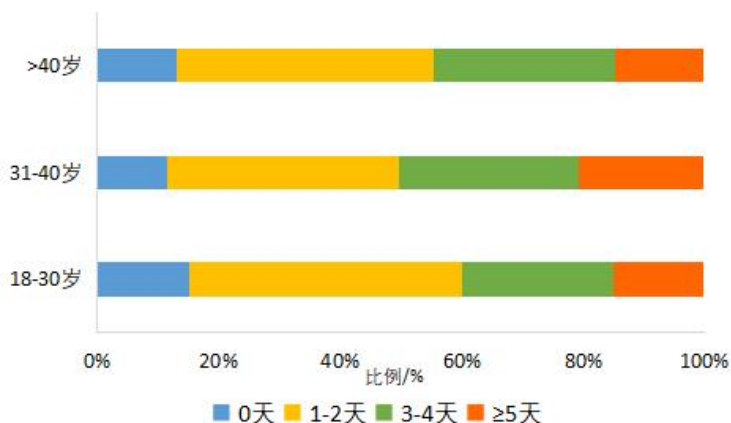


图2.8 不同年龄职场人士每周水产品摄入量达到50 g的天数

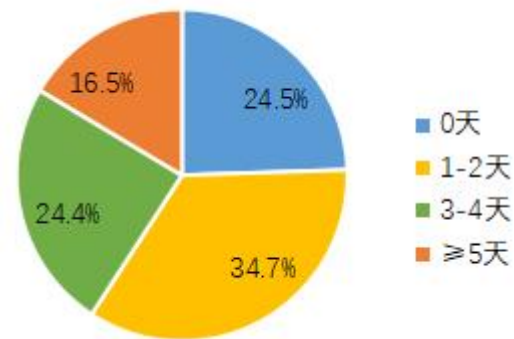


图2.9 职场人士每周坚果摄入量情况

职场男性需控制酒精摄入——近七成几乎每周都喝酒

☑ 有接近7成的职场男性每周都有喝酒，甚至有15.5%的职场男性几乎每天喝酒，频率远高于女性（图2.10）。

☑ 31-40岁过量饮酒*的比例为12.6%（不分男女），约每8人中有1人几乎每天酒精摄入量都超过15 g（图2.11）。

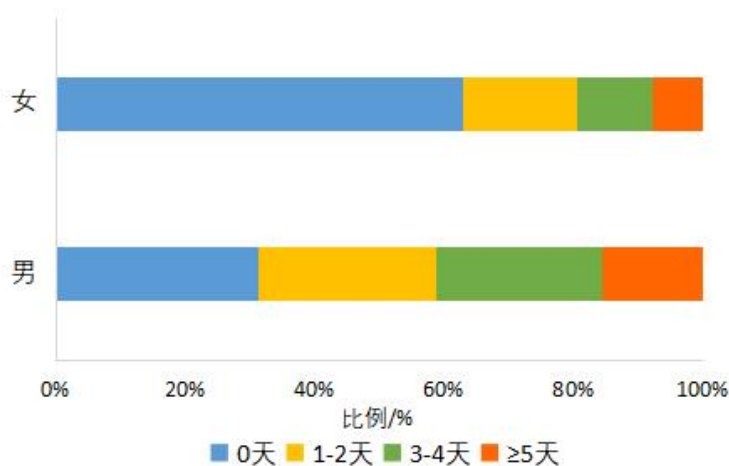


图2.10 不同性别职场人士每周过量饮酒的天数

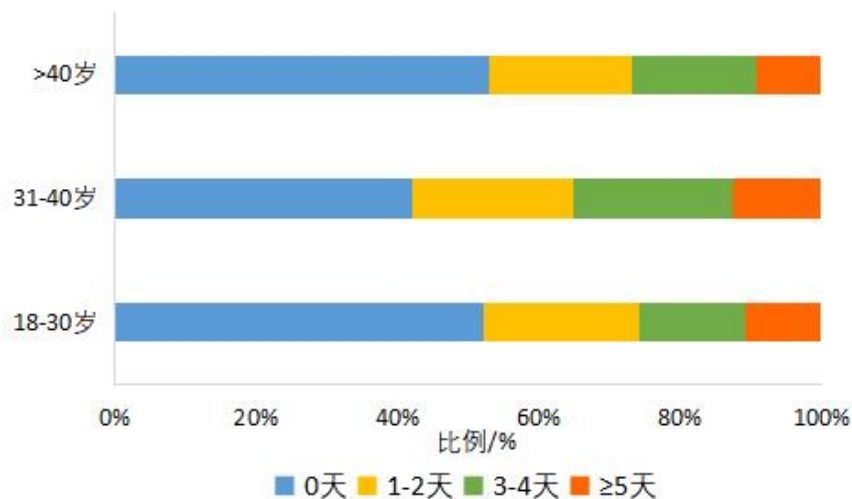


图2.11 不同年龄职场人士每周过量饮酒的天数

*成年人如饮酒，每日酒精摄入量不应超过15g。——《中国居民膳食指南（2022）》

3 职场人士健康现状—— 生活习惯现状洞察

半数以上职场人“超长待机”，多数新生代更能“续航”

- ☑ 超一半的职场人士每周的工作时间超6天（图3.1），同时有1/2以上（56.5%）的职场人士可能存在睡眠不足的问题（图3.2）。
- ☑ 超一半职场人士每天工作时间超9小时，约10%的人群超11小时（图3.3） 其中18-30岁的人群每天工作时间超9小时的比例最高（图3.4）。

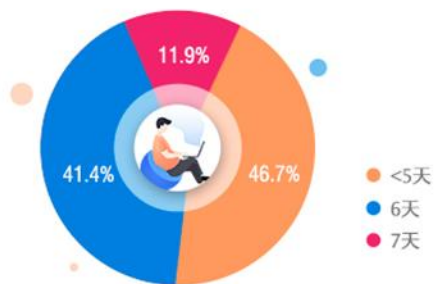


图3.1 职场人士每周工作时间

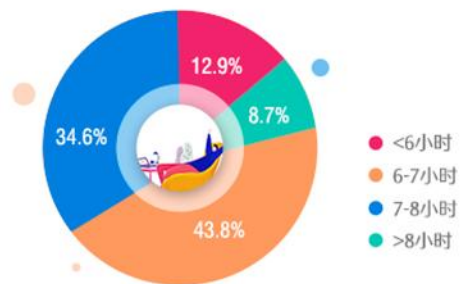


图3.2 职场人士每天睡眠时间

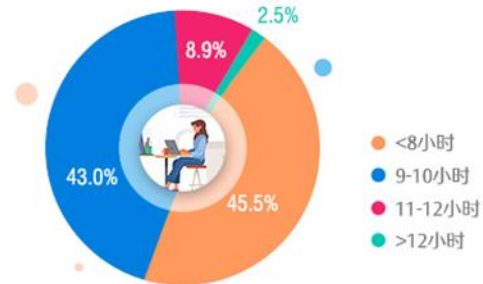


图3.3 职场人士每天工作时间

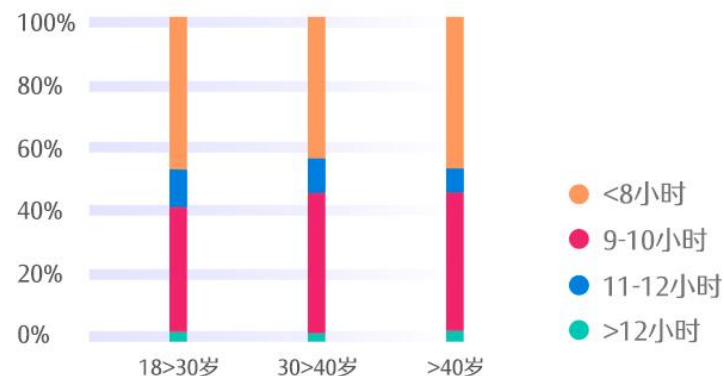


图3.4 不同年龄职场人士每天工作时间

职场“久坐大军”* 超七成，年轻人尤其不爱动

☑ 超一半的职场人士每周的工作时间超6天（图3.1），同时有1/2以上（56.5%）的职场人士可能存在睡眠不足的问题（图3.2）。

☑ 超一半职场人士每天工作时间超9小时，约10%的人群超11小时（图3.3） 其中18-30岁的人群每天工作时间超9小时的比例最高（图3.4）。

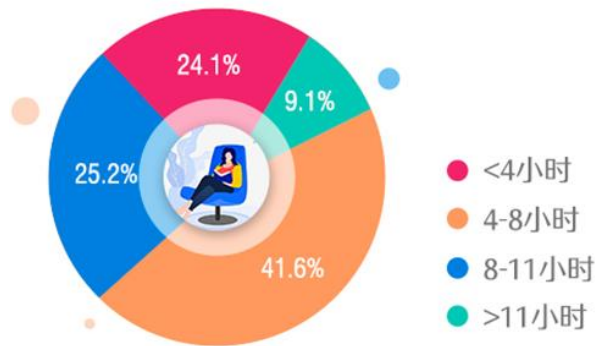


图3.5 职场人士每天静坐时间

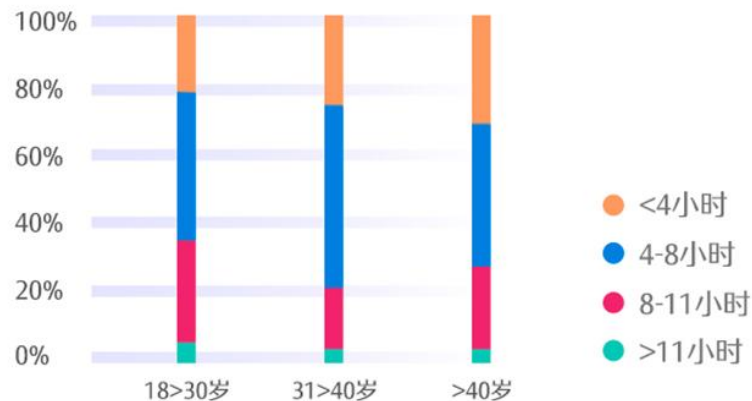


图3.6 不同年龄职场人士每天静坐时间

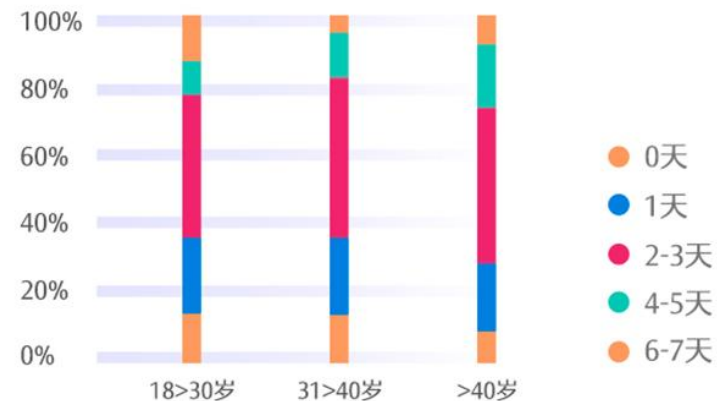


图3.7 不同年龄职场人士每周30分钟以上中高强度身体活动的天数

*久坐大军，指每日静坐时长超过4小时的职场人群。

4 职场人士健康现状——

身体不适问题现状洞察

各种bug频发，职场会养才能“升”！

- ☑ 调查显示，很多职场人士已经出现了各种胃肠道问题（图4.1），常见的腹胀、反酸、打嗝暖气等问题占比都超过20%。
- ☑ 调查显示，很大一部分职场人士已经出现腰部/颈部不适、骨质疏松等各种问题（图4.2），其中腰部/颈部不适问题排在首位，受扰人群最多，高达23.6%，发生率超其他问题的双倍；并且，腰部/颈部不适问题在女性中更为凸显，其发生率接近男性的2倍（图4.3）。

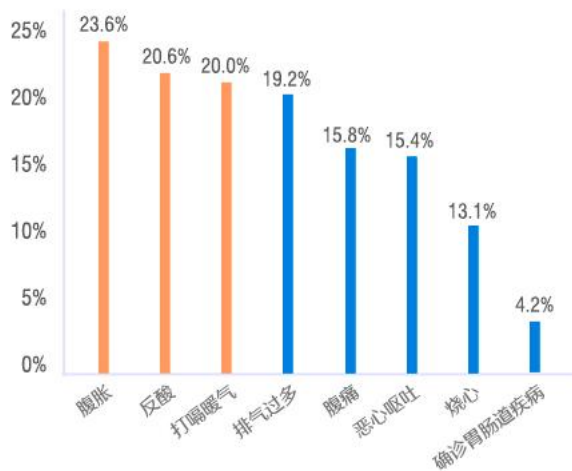


图4.1 职场人士胃肠道健康情况

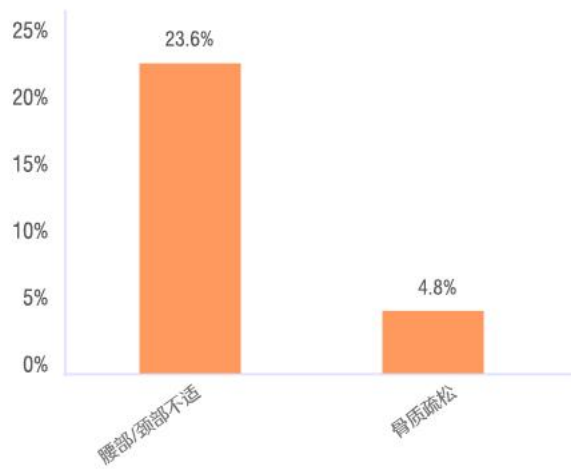


图4.2 职场人士骨骼健康情况

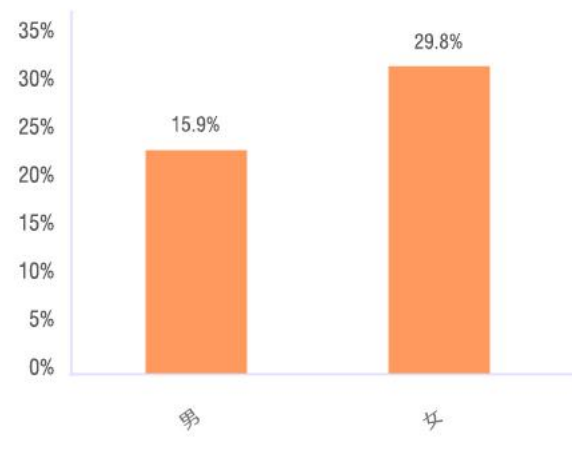


图4.3 不同性别职场人士腰/颈部不适情况

职场拼搏要护“心眼”，谨防视力和心血管亮红灯

☑ 调查显示（图4.4），职场人士有**1/3**出现了**近视加重**问题，**1/5**出现了**视物模糊**问题。

☑ 调查显示（图4.5），职场人士10.5%出现低密度脂蛋白胆固醇高、10%出现总胆固醇高、9.4%出现甘油三酯高，有**9%以上**的人存在**血脂异常**（图4.5）。

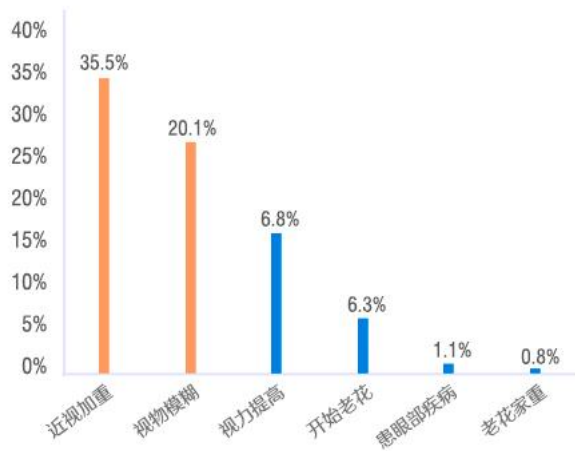


图4.4 职场人士视力健康情况

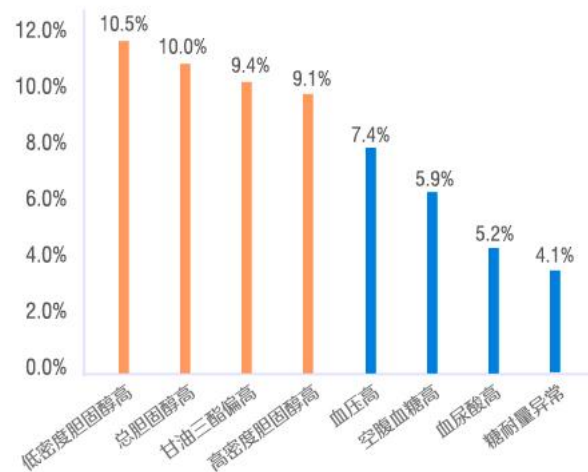


图4.5 职场人士代谢健康情况

5 职场人士健康现状——

职场会养才能“升”

你的职场养“升”密码，请签收！



专家建议

餐餐有蔬菜、天天有水果，保证每天摄入不少于300 g的新鲜蔬菜

- ☑ 蔬菜水果提供丰富的微量营养素、膳食纤维和植物化学物。
- ☑ 深色蔬菜应占1/2，水果应吃200-350 g。
- ☑ 建议职场人士在选择食物时，要特别注意增加蔬菜水果的摄入，除了正餐之外，还可以在加餐中尽量增加果蔬摄入。
- ☑ 如果难以摄入足够的蔬菜水果，可以考虑补充多种复合维生素和膳食纤维，以满足身体维生素的需要。

你的职场养“升”密码，请签收！



多用鱼虾等水产代替红肉，每周最好吃鱼300-500g

- ☑ 多摄入鱼肉可降低成年人全因死亡、脑卒中、痴呆及认知功能障碍的发生风险。
- ☑ 如果不能保证水产品的摄入，也可以考虑适当补充鱼油，以增加欧米伽3系列多不饱和脂肪酸的摄入。

成年人如饮酒，每日酒精摄入量不应超过15g

- ☑ 应尽量减少酒精摄入。酒精对健康有很大影响，过量饮用可引起肝脏损伤、也是胎儿酒精综合征、痛风、部分癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素。



你的职场养“升”密码，请签收！



摄入量相当于每天300ml以上液态奶、增加日晒

- ☑ 牛奶及其制品是钙的优质来源，同时日晒可以促进身体维生素D的合成，均有助于骨骼健康。
- ☑ 膳食钙摄入缺乏的，首先应增加乳制品摄入、户外运动及日晒。尤其是存在骨骼不适等健康问题的，如仍不能得到改善，可以选择钙补充剂；对胃酸不足的人来说，可优先考虑有机酸钙（如柠檬酸钙）和氨基酸钙。

久坐人士可利用上下班进行日常活动，最好每天6000步

- ☑ 运动有利于身心健康，维持健康体重取决于机体的能量平衡。
久坐对视力健康、胃肠道健康均有一定影响，也会增加心血管疾病的发生风险。
- ☑ 减少久坐时间，每小时起来动一动；最好每天6000步；把运动变为习惯，每周挑选2-3天，适当进行高强度有氧运动和抗阻运动。

