

# 超八成职场人不坚持锻炼

## 设计类岗位运动量最低 90后平均运动步数最少

■劳动报记者 柴一森

本报讯 有数据显示，中国有7.8亿的职场人，但有超过八成没有运动习惯。与此同时，如颈椎病、肥胖和焦虑等亚健康问题也时常困扰着他们。高强度的工作背后，没人陪、没动力成为不运动的主要原因。那么，当前职场人的运动情况究竟如何？哪些职业运动量最低？

日前，阿里体育和阿里钉钉共同发布首份《职场运动白皮书》（以下称《白皮书》）。《白皮书》显示，82%的职场人士选择走路或跑步作为运动方式，84%的职场人士没有坚持运动的习惯，44%的职场人士每天运动不到5000步。在阻碍职场运动的原因中，“没人一起运动”占比23%，“光说不动派”占比23%，成为阻碍职场用户运动的重要因素。

《白皮书》显示，职场人士

的健康程度堪忧，颈椎病、黑眼圈、肥胖、脱发或白发、失眠、焦虑抑郁情绪成为职场主流职业病，其中41%职场用户深受颈椎病困扰。问卷调查中45%的职场人士运动主要目的是改善亚健康状态，26%的用户运动是为减肥，13%用户运动是为缓解紧张情绪。

在运动频次上，六成职场用户每周仅运动一次或完全不运动。40%的职场用户完全不运动，21%

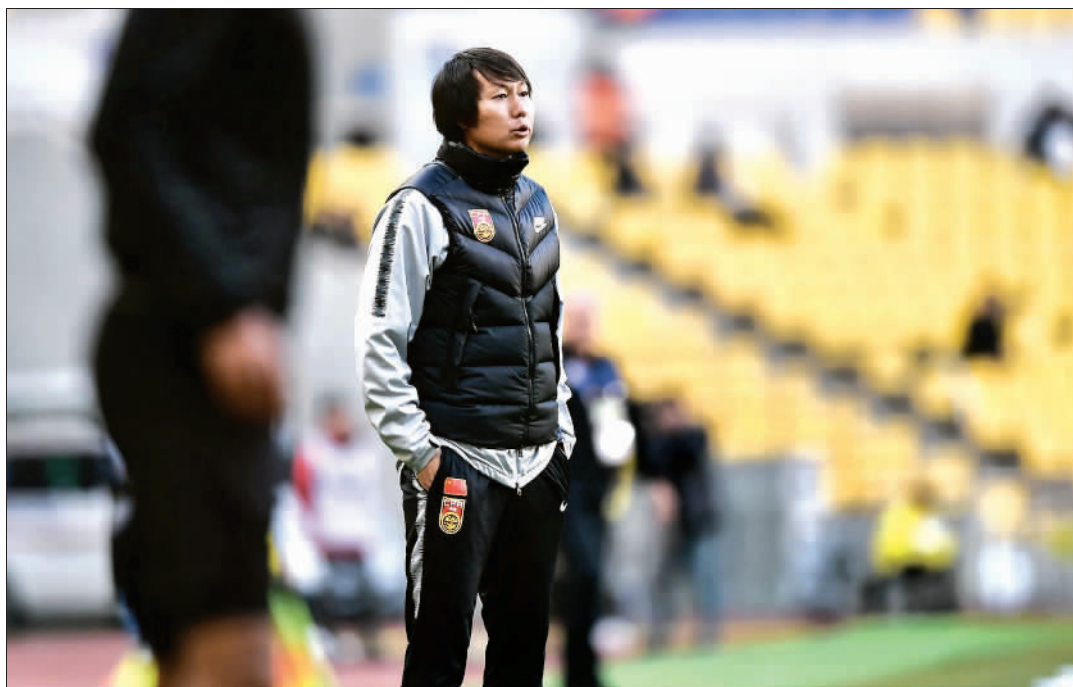
的用户每周仅运动一次。

在年龄维度上，60后职场人士每天平均运动步数最多，90后每天平均运动步数最少。90后职场人士每天运动5000步以上的占比51%，80后每天运动5000步以上占比59%，70后每天运动5000步以上占比63%，60后每天运动5000步以上占比66%。

在岗位维度上，管理类、运营客服类人群运动量大，公关市场、设计类运动量低。日行大于5000

步人群的岗位占比中，管理类占比15%，运营/客服类占比10%，人事/财务/行政/风控/法务类占比9%，互联网技术占比7%，电工/快递员/机修工等占比7%，产品类占比6%，采购/贸易/业务类占比5%，质检技术员/化工技术员等占比5%，公关市场类占比5%，设计类占比5%。

在城市维度上，北京的职场人士运动5000步以上占比66%，成为平均运动量最大的城市。



## 李铁领跑帅位争夺战

### 或在元旦后正式接过国足教鞭

本报讯（劳动报记者 王卫朋）种种迹象表明，在里皮这样的世界级教练都带不动的情况下，国足教鞭将重新交给一位“土帅”，而目前的领跑者是刚刚带队踢完东亚杯的李铁。或许在2020年元旦过后，中国足协就将正式宣布李铁出任新一届国足主帅。

大牌洋帅无疑是中国足球快速提高的捷径之一，执教能力肯定优于本土教练。不过，里皮在世预赛输给叙利亚队之后突然辞职，让中国足协乃至更高层面的领导不太满意。而结合篮球和排球的情况，选出一位本土教练，可能更适合现阶段中国队的现实情况。

除了李铁之外，本赛季带队成绩较为突出的李霄鹏、王宝山依然在候选之列。按照计划，这三名竞争者将在本周内走一个“竞聘程序”，从而让主帅的选拔确保“公平、透明”。

不过，综合各方面的情况来看，李铁无疑是呼声最高的一位。首先，在前不久的东亚杯上，李铁带队取得了1胜2负的成绩，三场比赛显示出他

的执教思路、临场指挥能力。特别是在对阵日韩球队时，均以1球小负，避免了中国足球在舆论的漩涡里进一步跌落。可以说，这次东亚杯经历，成为李铁“转正”国足主帅的重要加分项。

这次选拔队执教经历，也为李铁聚集了不少人气。在带队的一个月时间里，他对工作的责任心，以及直爽的为人处世作风受到国脚的好评，这对于李铁未来快速开展工作很重要。

此外，俱乐部的执教表现也是重要考核标准，李铁在这一点上不输给李霄鹏和王宝山两位竞争者。在他的调教下，“升班马”武汉卓尔一跃成为中超第六。这一成绩虽然不如率领鲁能拿到联赛第五的李霄鹏，但如果对比两人可用的球员，李铁的成绩显然更具含金量。

当然，成绩的说服力是有限的，最终帮助李铁脱颖而出的很有可能是他的强烈意愿。从小就以执教国家队为梦想的李铁，在争当国足主帅这件事上比另外两位竞争者更积极。

此外，曾经的英超留洋经历也会对他有所助益。

李铁身上具备严格的自律精神，也是当下国足球员的楷模。带队结束东亚杯的任务后，李铁没有任何的松懈，每天依旧坚持健身锻炼。他在个人微博上写道：“准备期训练从今天（12.22）开始，7公里跑步，30分钟力量！沈阳的天气太爽了！”

当然，独立带队经验欠缺是李铁面临的挑战。虽然此前师从里皮、佩兰等外籍主帅，但今年才是他独立执教的第二个完整赛季，执教正牌国足能否服众是个问题。

但本土主帅加外籍顾问的模式近几年很流行。李霄鹏执教山东鲁能队，第一助理教练是曾经担任韩国豪门全北现代主教练的法比奥，高洪波之前执教国家队期间，也聘请了阿里·肖担任自己的助手。或许，在李铁上任国足教练的同时，中国足协也会为其聘请一位高水平的外教辅佐，从而将本土教练的国家荣誉感、超强责任心与外教的专业技能，更好地紧密结合在一起。

## 2020年壹戏剧大赏启动

### 华语戏剧人角逐12项大奖

本报讯（劳动报记者 柴一森）作为上海·静安现代戏剧谷传统的评奖盛典，也是全球华语地区最具号召力的戏剧专业评奖之一，昨天，上海·静安现代戏剧谷“壹戏剧大赏”新一轮评选工作正式启动。据了解，新一届上海·静安现代戏剧谷“壹戏剧大赏”将评选出包括年度大戏、年度经典复排、年度最佳导演、年度最佳编剧、年度最佳男演员等12项大奖。

根据评选信息，参选作品需是在2019演出年（2019.2.1-2020.1.31）完成两场以上、正式售票公演的话剧类剧目（包括肢体剧、新马戏、跨界合作作品等）。报名截止日期为2020年2月9日。

在评选环节，由戏剧名家和媒体人士组成的“提名委员会”与“终评委员会”，将进行初评和终评两道环节。提名委员会评委由舞台

创作者、幕后工作者、媒体人以及学者组成，负责在参选作品中推选出所有奖项的提名名单。由国内外著名戏剧艺术家组成的终评委员会，将以不计名投票的方式，在提名名单内决定最终获奖者，并于2020年5月11日举办的“壹戏剧大赏”颁奖典礼上公布。

该奖项已走过11年，通过“壹戏剧大赏”，一批热爱戏剧、潜心创作的匠心艺术家们得到越来越多国内外戏剧从业者、爱好者的赞赏与认同。

作为推动中国戏剧发展的一股重要力量，上海·静安现代戏剧谷“壹戏剧大赏”围绕“引领”二字，力争打造成华语地区最具影响力的戏剧奖项。“壹戏剧大赏”也逐步发展成为国内外戏剧对话和交流的平台，打响“上海文化”品牌，为上海建设“亚洲演艺之都”做出贡献。

## 上海市民演讲大赛启动

### 陈光宪、张军等受聘首批推广大使

本报讯（劳动报记者 贡俊祺 文/摄）近日，海上美谈——上海市民演讲大赛，在66梧桐院启动。这意味着上海市民文化节“市民美育行动计划”再度出发，张榜纳贤，寻找为美发声的演讲者。

此次大赛通过“海上美谈”的主题设计，名家名人的示范引领，社会各界的广泛参与，以参与名家对谈、面向公众演讲、利用视频直播等多种活动载体，以演讲的形式阐述市民对于美的发现、解读和颂扬，以美激励人的精神，温润人的心灵。

凡在上海居住、生活、工作、学习的各界人士均可参加本次大赛。以海上美谈为主题，围绕“城市之美”、“科

技之美”、“人文之美”、“生活之美”、“劳动之美”等不同领域展开，也可以“美”为主题，自选话题，自由表达。同时，组织者为了美育建设和大赛推广，还将配套举行行走寻美、观展识美、书房论美、大家话美等三项共10场活动，为参赛选手搭建面向公众传播美、表达美的平台。

此次大赛由上海市民文化节指导委员会指导，徐汇区文旅局主办，徐汇区图书馆、大隐书局承办。青年昆曲艺术家张军带来了首场推广活动《昆曲，中国传统戏曲之大美》的分享会，从大家眼光、市民视角，用昆曲之美为本次大赛赋能。

