

数字经济

INDUSTRY RESEARCH

行业研究



人民数据研究院

— People Data Research Institute —

# 2022年职场人群 春季健康状态解析报告

数据要素研究 / 数字经济研究 / 指数研究



人民数据研究院 出品

监制：刘畅 陈丽 主笔：李熠超 吴汉华 美编：周波 薛姣

# CONTENTS 目录

<b>一、职场人群春季健康状态特征</b> .....	<b>1</b>
(一)易受春困乏力和睡眠不足的影响 .....	2
1.部分人活力时有不足,或影响效率 .....	2
2.睡眠不足,部分人群“多梦、易醒” .....	3
3.存在过劳肥,85后过度肥胖需重视 .....	4
4.不良反应受关注,部分人群有颈腰椎问题 .....	5
5.出现职业后遗症,程序员群体易受影响 .....	5
6.承受内外压力,女性健康问题值得关注 .....	6
(二)有时焦虑有时压力大 .....	6
1.部分人遇到职业瓶颈,多重压力交织 .....	7
2.心态较为矛盾,躺平难逃焦虑 .....	8
3.工作量有时较大,不良情绪降低效率 .....	8
(三)快节奏和业绩要求会形成压力 .....	9
1.节奏较快,互联网等行业更忙碌 .....	9
2.业务增加,营销等职位业绩定额高 .....	9
<b>二、职场人群春季健康状态原因解析</b> .....	<b>10</b>
(一)季节交替,外部环境影响 .....	10
1.气温变化大,春季易发心理疾病 .....	10
2.不确定性增加焦虑感 .....	10
3.稳定性、薪资影响职场人的心理状态 .....	11
(二)生活习惯不佳,内部调节需提升 .....	11
1.季节性安排,规划执行任务较集中 .....	11
2.缺乏锻炼,生活习惯有待改善 .....	11
3.养生观念、补益意识需科学 .....	12
<b>三、重视身心健康,保护职场人群健康权益</b> .....	<b>12</b>
(一)落实相关政策,切实保障职场人群身心健康 .....	12
(二)关爱关心职场人群健康,开展科普和公益宣讲 .....	12
(三)加强科技信息化应用,减轻职场人群压力 .....	13
(四)优化工作环境,建立可持续的职场健康管理体系 .....	13
(五)做好自我健康管理,坚持科学补益 .....	13

“健康中国”战略实施以来，人民的健康水平不断提高，人们的健康意识和健康素养有了一定的提升。健康中国指数显示，2021 年健康中国年度综合指数得分为 79.75 分，比 2020 年和 2019 年分别提高了 0.63 分和 8.37 分，提高比例分别为 0.8% 和 11.73%。生活更加富足，人们对自身的健康状态愈加关注。近年来，职场人群的健康问题也逐渐出现，80 后和 90 后职场人群亚健康状况不容忽视。

调研数据显示，“三高”症状低龄化、职场压力大等现象存在，职场人群出现一定的身体乏力、睡眠不足、心理焦虑、压力大等情况，此外，他们反馈，“工作强度高”和“业绩定额高”也是影响身体状态的因素。

人民数据研究院开展职场人群春季健康状态调研，分析职场人群健康状况，探寻相关原因，呼吁关注职场人群健康。

## 一、职场人群春季健康状态特征

我国就业人口占总人口的 1/2，劳动者的职业生涯大多超过其生命周期的 1/2。这两个“1/2”决定了职场人群的健康保障工作极为重要。国家统计局的最新数据显示，2020 年，我国劳动力人数为 7.8392 亿人。2022 年国务院《政府工作报告》指出，城镇新增就业 1269 万人。人民数据研究院的调研数据及公开资料显示，半数以上职场人群认为工作能带来有保障的生活，近半数职场人群认为工作可以带来成就感和一定社会地位。整体而言，职场人群的心理获得感较强、心态较为积极。

然而，相关调研数据显示，我国部分职场人群的健康状态需要关注。春困乏力、睡眠不足、压力大、心理焦虑，工作强度和业绩压力高等问题在一定程度上影响职场人群健康。



## （一）易受春困乏力和睡眠不足的影响

春暖花开，万物复苏，职场人群需要在一年之初关注身体健康状态，为接下来的奋斗打下基础。然而，近年来部分职场人群的身体出现亚健康状态。数据显示，2021年，六成以上职场人群认为身体健康状态影响日常工作与生活，部分人群出现一定的身体乏力、睡眠不足、过劳肥及颈腰椎问题，女性的健康问题也值得关注。

### 1 部分人活力时有不足，或影响效率

一些职场人群的工作活力时有不足、有时精神状态不佳。数据显示，2021年，职场人群中“中低活力状态”以下时间占比52%，其中，6%的时间活力严重不足。同时，74.1%的职场人群认为自己的精神状态不佳。身体乏力对职场人群的工作效率带来一定负面影响。

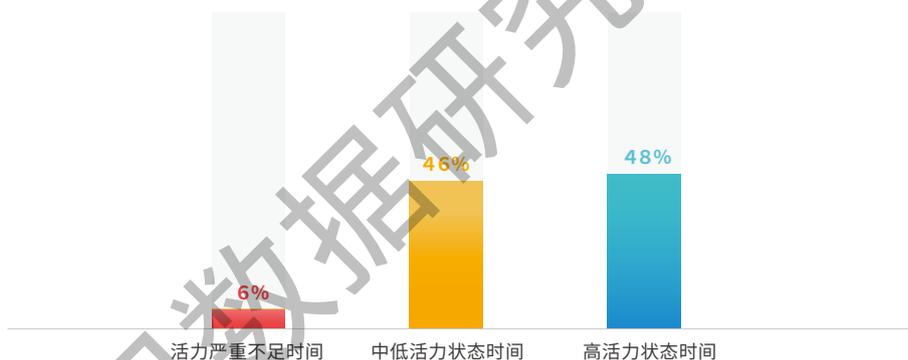


图 1：2021 年职场人群工作活力状态时间分布  
数据来源：人民数据研究院根据公开资料整理



图 2：2021 年职场人群精神状况分布  
数据来源：人民数据研究院根据公开资料整理

## ② 睡眠不足, 部分人群“多梦、易醒”

2022年2月,《科学报告》的一项研究发现,睡眠质量差可能对心脏健康有害,增加心脏病患病风险。数据显示,2021年,95后、90后、85后、80后职场人群存在睡眠问题的比例均在60%以上,85后、80后职场人群存在睡眠问题的比例分别为72%、71%。其中,职场人群出现“多梦、易醒,再入睡困难”的症状较多,占比50.6%。

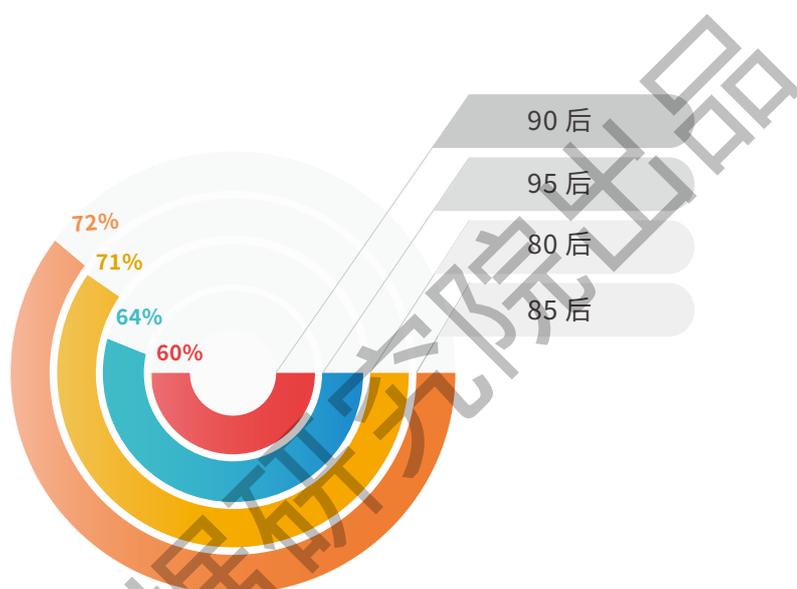


图3：2021年95后、90后、85后、80后职场人群存在睡眠问题的比例  
数据来源：人民数据研究院根据公开资料整理



图4：2021年职场人群睡眠情况分布  
数据来源：人民数据研究院根据公开资料整理

同时, 根据公开资料对不同线城市网民的睡眠质量调研数据, 一线城市经常性失眠的网民占比最高, 为 38.3%, 二线城市偶发性失眠的网民占比最高, 为 69.3%。

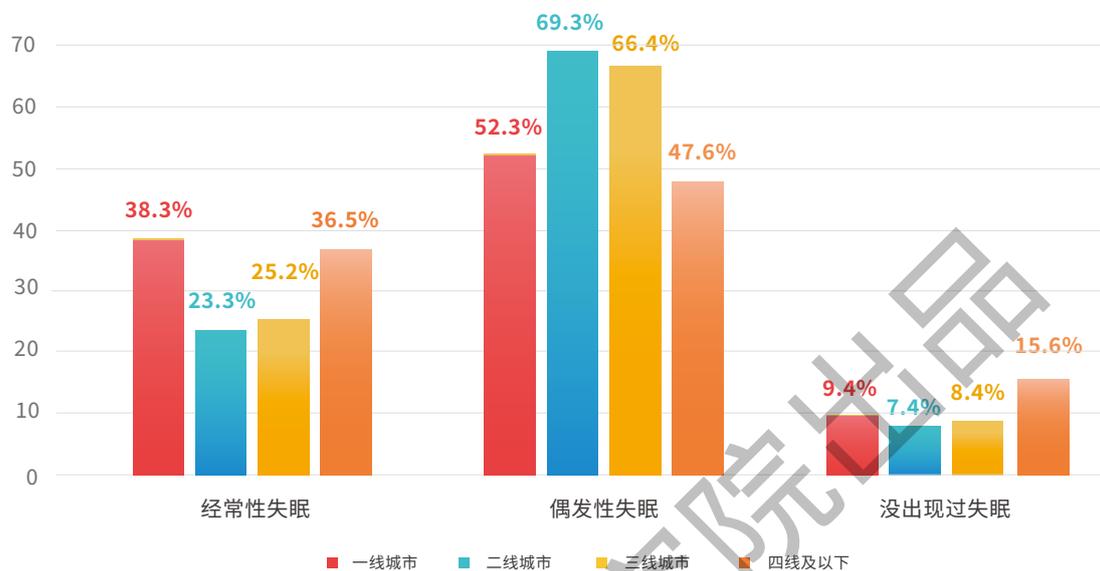


图 5: 2021 年中国不同线城市网民失眠情况  
数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

### 3 存在过劳肥, 85后过度肥胖需重视

研究表明, “过劳肥”容易增加糖尿病、高血压、关节炎等患病概率, 职场人群的肥胖问题需引起重视。数据显示, 2021 年, 95 后、90 后、85 后、80 后职场人群存在肥胖问题。其中, 85 后的肥胖问题较为突出, 占比 61%。

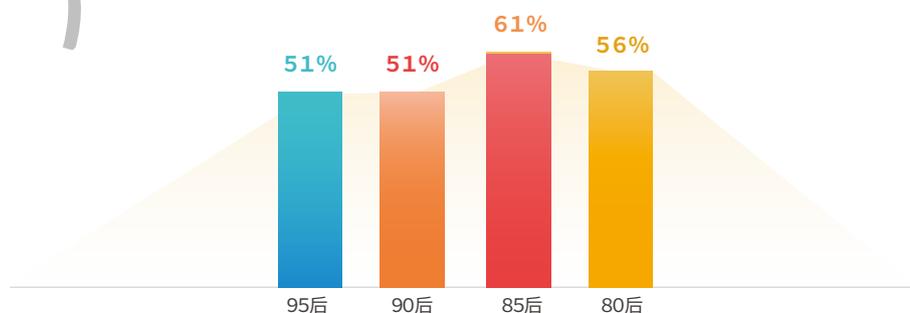


图 6: 2021 年 95 后、90 后、85 后、80 后职场人群存在肥胖问题的比例  
数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

#### 4 不良反应受关注, 部分人群有颈腰椎问题

职场人群也出现一定的颈腰椎问题, 年龄越大, 颈腰椎问题越需引起关注。数据显示, 2021 年, 我国有近 1.5 亿人存在颈腰椎问题。80 后职场人群出现颈腰椎问题占比 74%, 95 后职场人群的相对较低。

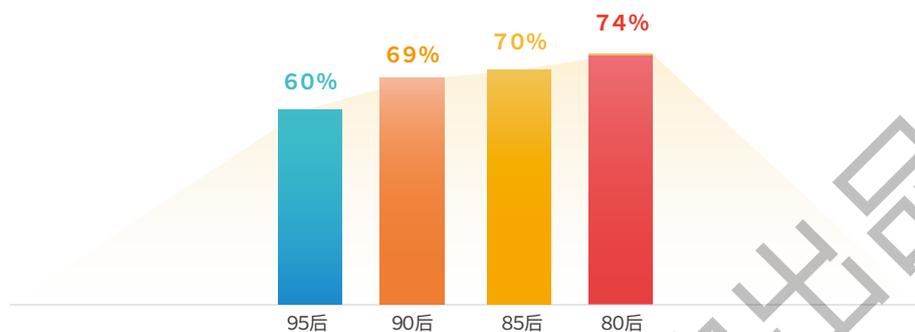


图 7: 2021 年 95 后、90 后、85 后、80 后职场人群存在颈腰椎问题的比例  
数据来源: 中国医疗保健国际交流促进会

#### 5 出现职业后遗症, 程序员群体易受影响

职场人群在工作和生活中都离不开电脑, 敲键盘随之而来的是手腕与手指关节问题。数据显示, 2021 年, 20% 的职场人群手腕与手指关节问题较严重, 30% 出现轻微问题。其中, 程序员、技术人员和法务人员的相关问题较为凸显, 分别占比 33%、32%、31%。



图 8: 2021 年职场人群存在手腕与手指关节问题的比例

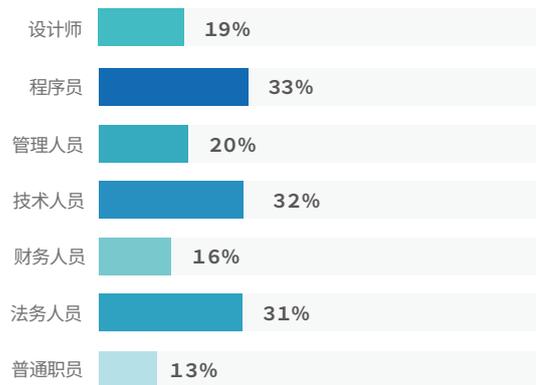


图 9: 2021 年不同职业人群出现手腕与手指关节问题的比例

数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

## 6 承受内外压力, 女性健康问题值得关注

中国中医科学院广安门医院妇科主任医师吴向红指出, 职场女性精神压力大, 可能成为内分泌失调的诱因之一。数据显示, 2021年, 有半数女性受到痛经困扰。职场女性面临工作和家庭的双重压力, 其健康风险也值得关注。2021年, 保险平台“保险极客”中的女性与男性申请理赔的 Top5 疾病中, 女性在颈椎病、过敏性鼻炎、腰疼、慢性胃炎 4 种疾病的理赔率都高于男性, 其中颈椎病方面, 女性比男性高 40%。

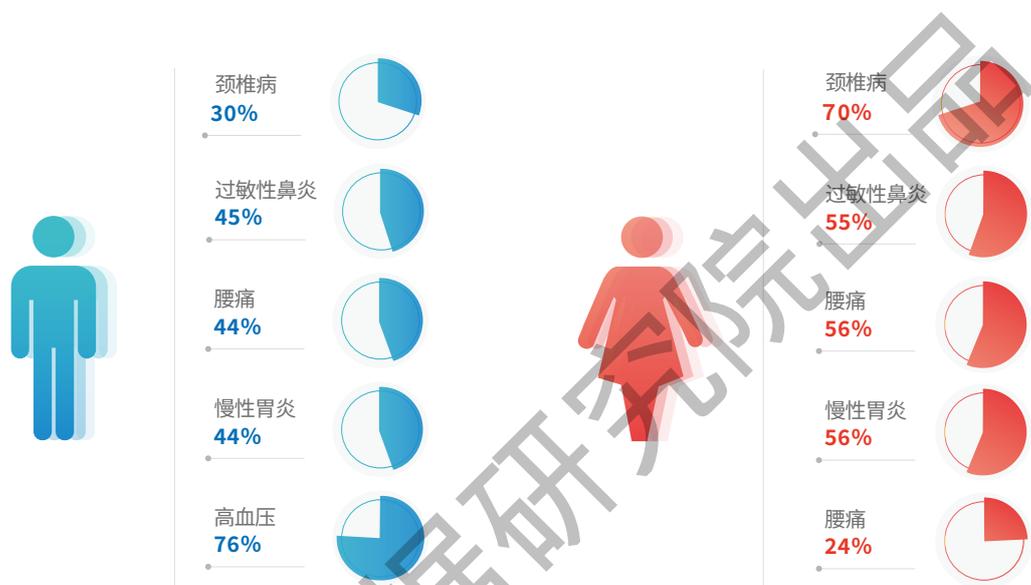


图 10: 2021 年保险理赔 Top5 疾病性别分布  
数据来源: 保险极客

### (二) 有时焦虑有时压力大

数据显示, 2021 年, 超五成职场人群认为自己有一定的心理问题, 主要为压力较大、心理焦虑、工作情绪化等, 出现精神倦怠的情况。



## 1 部分人遇到职业瓶颈, 多重压力交织

公开资料显示, 近三年来职场人群的压力上升。2021 年, 职业遭遇瓶颈、OKR 或 KPI 完不成、没时间给自己充电等因素给职场人群带来的压力较大, 分别占比 53.3%、39.2% 和 35.4%。这表明职场人群面临多重压力交织的情况。



图 11. 近三年职场人群压力变化趋势  
数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

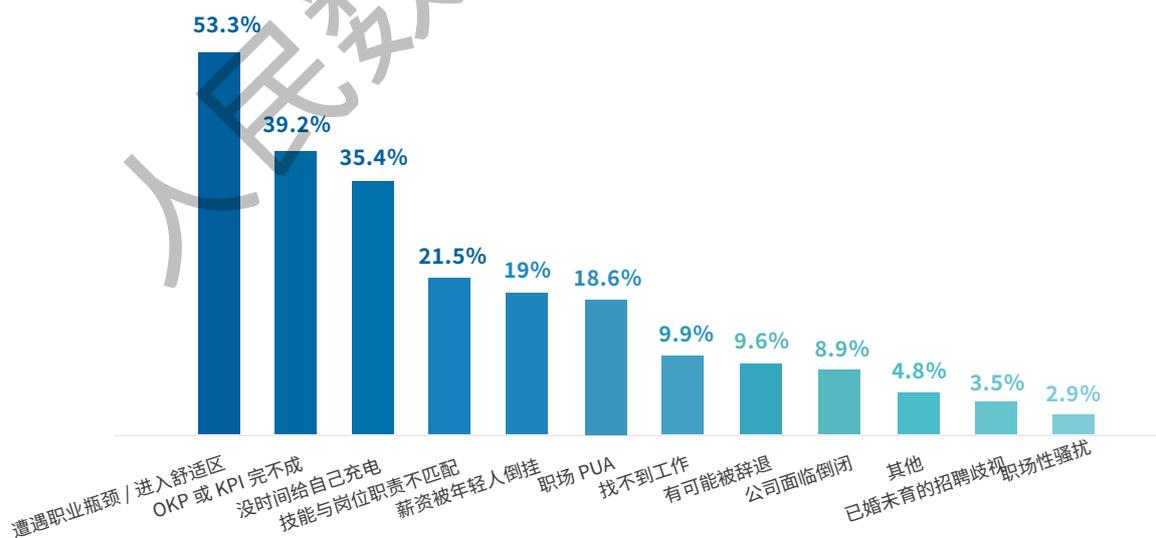


图 12: 2021 年职场人群压力来源分布  
数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

## ② 心态较为矛盾, 躺平难逃焦虑

职场人群出现矛盾的心态, 既想躺平, 又心存焦虑。数据显示, 33.6% 的职场人群接受躺平但“有时会焦虑”, 13% 的职场人群认为躺平“异常焦虑”。这表明一些职场人即使喊着躺平也难逃焦虑。

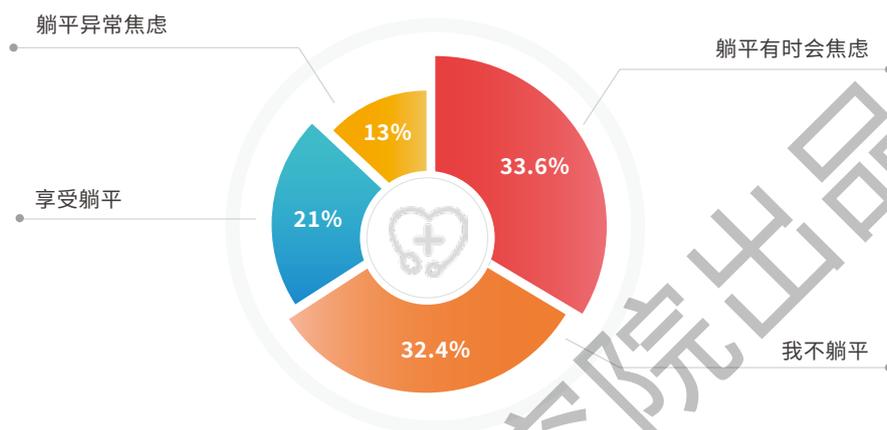


图 13: 2021 年职场人群对于“躺平”的态度  
数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

## ③ 工作量有时较大, 不良情绪降低效率

有研究表明, 工作负荷之下, 职场人群容易情绪化, 长期的情绪积累可能成为脑梗、心梗等疾病的诱因之一。数据显示, 2021 年, 有 72% 的职场人群会因工作产生不良情绪。而这种不良情绪又对工作产生消极影响, 降低工作效率。



图 14: 2021 年职场人群因工作产生不良情绪的比例  
数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

### (三) 快节奏和业绩要求会形成压力

一年之计在于春，一些行业和职业在春季也有一些突出的特征，表现为部分行业的忙碌程度普遍较高、部分职业的业绩定额增长幅度大，给职场人群带来精神上的压力，对职场人群的健康状态产生一定的不良影响。

#### ① 节奏较快，互联网等行业更忙碌

一年之初，业绩规划增多，职场人群的加班更多，尤其是互联网、金融等行业在春季普遍较为忙碌，带来一定的压力，影响职场人群身体健康。据公开资料整理，2022年1月，“青年人加班时间最多的十大行业”数据显示，互联网、金融、法律、审计/会计、传媒/广告行业名列前茅，忙碌程度较高。

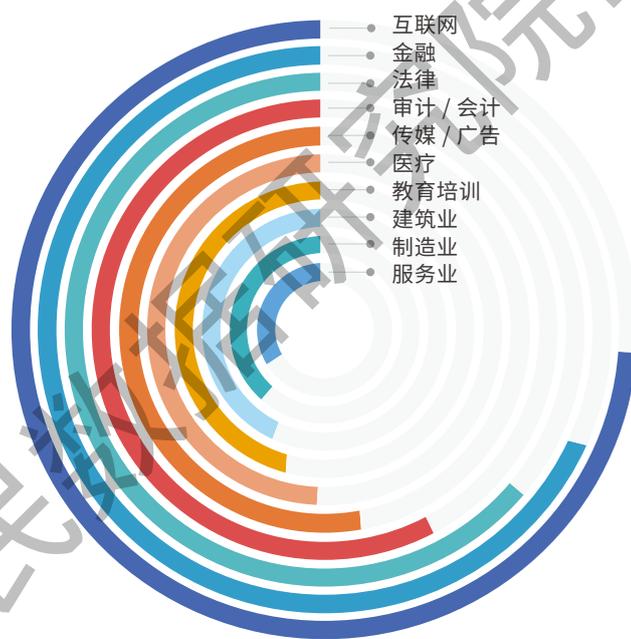


图 15：2022 年 1 月职场加班最多的 Top10 行业  
数据来源：人民数据研究院根据公开资料整理

#### ② 业务增加，营销等职位业绩定额高

一年伊始，各行各业都想在第一季度打响新年“第一炮”。一些职位在一季度的业绩定额要求较高，给职场人群带来较大的心理压力，对他们的健康有一定的影响。数据显示，部分银行的业绩定额要求第一季度要基本完成全年存款业务的 80%，部分汽车销售的业绩定额要求“翻番”。

## 二、职场人群春季健康状态原因解析

职场人群的健康关系着企业的生产力和可持续发展，也关系着背后无数个家庭的幸福美满。职场人群春季出现上述状态的原因有以下方面：

### (一) 季节交替, 外部环境影响

#### ① 气温变化大, 春季易发心理疾病

据长沙市第九医院精神科三病室主任曹检化介绍, 春季是一年中气温、气压、气流、湿度等变化无常的季节, 也是精神心理疾病的多发季节。职场人群面临着来自工作、生活等多方面的压力, 职场人群容易出现焦虑等心理问题。

#### ② 不确定性增加焦虑感

当前全球新冠肺炎疫情大流行仍处于高位运行, 新型变异株不断出现, 我国持续面临较大的疫情输入压力。2022年1月以来, 我国多地出现新冠肺炎疫情。职场人群疫情反复、职业发展预期不稳定等因素影响下, 不确定性增加。

#### ③ 稳定性、薪资影响职场人的心理状态

一些行业开始春招, 也有一些行业正在裁员, 甚至有些行业出现“一边裁员, 一边加薪招聘”的现象。春季招聘季虽然为职场人群提供了更多选择, 但也需要考虑未来发展规划、跳槽后的稳定性、薪酬情况等问题, 加重他们的心理焦虑。部分岗位招聘和裁员的叠加压力, 职场人群易产生焦虑心理。



## (二) 生活习惯不佳, 内部调节需提升

### 1 季节性安排, 规划执行任务较集中

春季作为职场人群落实工作规划的开端, 有网民反映, 各种 OKR 或 KPI 要求和计划接踵而至。为完成一年的目标, 赢得开门红, 职场人群为规划和目标奔波, 身体和心理承受的压力增大。

### 2 缺乏锻炼, 生活习惯有待改善

不良的习惯, 长期忽视锻炼, 也是职场人群出现身体和心理问题的重要原因。数据显示, 2021 年, 躺床上看手机、久坐是职场人群最高频的行为, 占比分别为 94.1% 和 91.9%。同时, 职场人群运动时间不足, 超六成的职场人群一周运动时间在 3 小时以下, 几乎没有运动的职场人群占比 18%。这些生活习惯, 都容易导致亚健康状态。

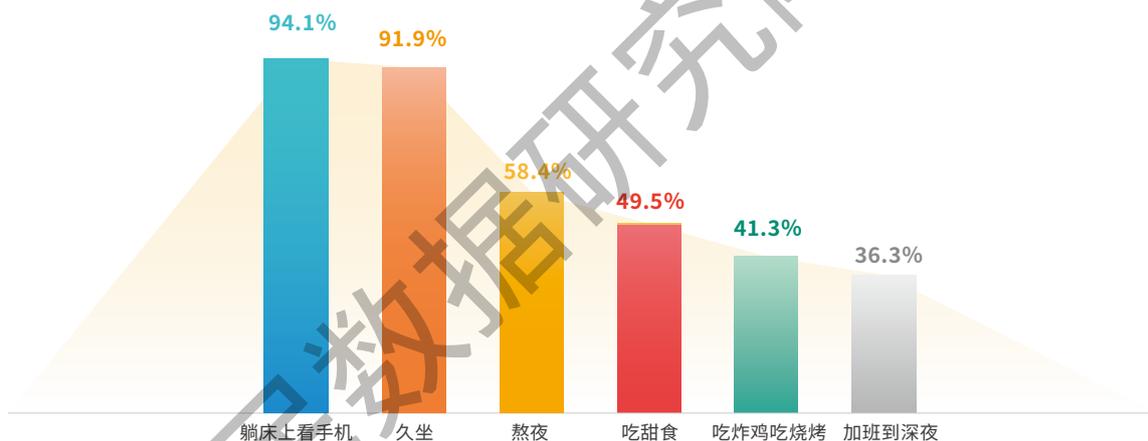


图 16: 2021 年职场人高频行为分布

数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

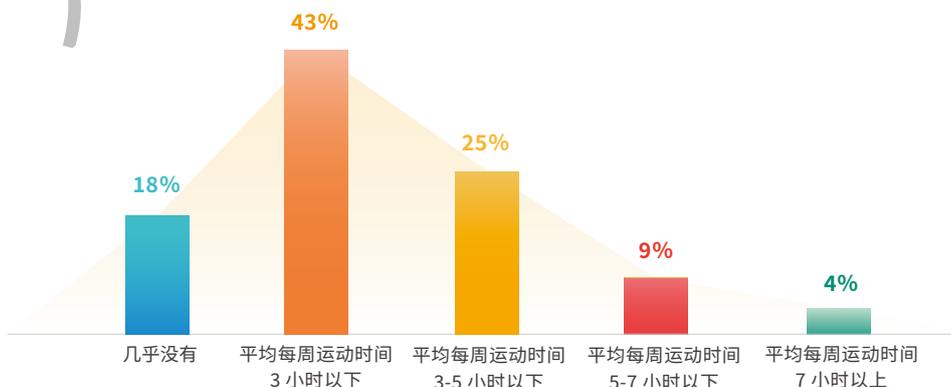


图 17: 2021 年职场人运动频率

数据来源: 人民数据研究院根据公开资料整理

### 3 养生观念、补益意识需科学

尽管“养生”的观念深入人心，但是一些职场人群对养生知识比较缺乏，一些人还出现可乐加枸杞、熬夜喝养生茶等盲目养生方式。有观点指出，春季万物复苏，乍暖还寒，部分职场人群对自身亚健康状态不自知，也没有春季补益的意识。

## 三、重视身心健康，保护职场人群健康权益

职场健康是全民健康的重要支撑，与职场幸福感的提升息息相关。重视职场人群身心健康，保护职场人群健康权益，需要国家、社会、行业、企业和个人等各方共同努力，为职场人群筑牢身心健康的基石。人民数据研究院提出如下倡议：

### （一）落实相关政策，切实保障职场人群身心健康

职场人群的身心健康应得到更高重视。加快落实《“健康中国 2030”规划纲要》提出的相关“职业群体体质健康干预计划”及“加强科学指导，促进职业群体积极参与全民健身”要求，提升职业群体健康水平。北京大学公共卫生学院教授常春建议，要将健康融入所有政策，在国家政策基础上，具体到单位、企业的政策制度保障也要有相应的落实和补充。中央财经大学法学院副教授李海明也建议，要完善医疗卫生制度和个人健康管理相结合，同时加强工时制度的基准立法，以及加强对过劳与职场精神压力所致疾病的救济。

### （二）关爱关心职场人群健康，开展科普和公益宣讲

社会各界需要加强对职场人群健康状态的关爱和关心。支持、鼓励医学团体、媒体、企业等各方积极参与相关行动，或通过短视频平台发布相关内容。据人民数据研究院数据，短视频平台成医疗科普新模式，如抖音在医疗短视频方面的内容创作增多，且认证医生发布的医疗科普、健康科普具有可信度。可利用短视频结合专业人士的优势做好职场人群的健康科普。

### (三) 加强科技信息化应用,减轻职场人群压力

随着人工智能的发展,科技日新月异。各行业应发挥科技在促进职场人群健康的作用。中国健康管理协会副秘书长李明建议,要加强科技信息化的运用,做好员工健康管理。充分发挥智能技术在提升工作环境、满足职场需求、减轻工作负担的作用,引入智能办公设备、视频会议工具等科技办公产品。

### (四) 优化工作环境,建立可持续的职场健康管理体系

企业应做好职场人群健康管理。有专家建议要共同做好职场人群的健康管理,建立可持续的企业职场健康管理体系。国家卫健委职业安全卫生研究中心职业卫生工程研究室主任张岩松也指出,企业要合理安排职业健康检测与评价,要关心关爱员工的心理健康,及时疏导员工心理压力,引导员工保持良好心态。

### (五) 做好自我健康管理,坚持科学补益

首都医科大学附属复兴医院中医科主任张晓明认为,春季宜以健脾扶阳为食养原则。因此,春季应特别注重植物补益。有网民认为,补益应采用科学的方法,职场人群也要考虑更适合自己的产品,比如采用植物补益,“不油腻好吸收,抗氧化作用好,且植物补益产品不含有胆固醇与饱和脂肪酸,不会加重心脏负担,适合职场人群”。





人民数据研究院作为人民网人民数据主管主办的国家级大数据智库平台、“党管数据”的理论研究与实践平台，是集政、产、学、研为一体的全产业、全链条、全场景的咨询机构。以推动大数据产业建设为宗旨，以引领大数据产业应用为使命，致力于构建全方位的大数据运营生态系统。

## 联系我们

地址：北京市朝阳区金台西路2号人民日报社新媒体大厦24层

网址：[www.peopledata.com.cn](http://www.peopledata.com.cn)

电话：010-6536 7830

传真：010-6536 3083

e-mail：[yanjiuyuan@peopledata.com.cn](mailto:yanjiuyuan@peopledata.com.cn)

邮编：100733

