

厦门一企业推行减肥激励,从“薪”动到行动

200多名员工3个月减重1342斤

要减肥,离不开“管住嘴,迈开腿”六字诀,这说起来简单,做起来却难。但如果减肥成功,公司就给你发钱,这事还难吗?最近,厦门一家互联网企业面向员工推出了一场减肥激励活动,只要在活动期间,减重达到一定目标,就可以获得现金或礼品奖励。这场持续3个月的活动,吸引了200多名员工参与,总减重达1342斤,发放奖金约3万元。有位女生3个月减重22斤,获得了1000多元现金奖励。

本报记者 郑丽金 朱黄 文/图

“减肥还能拿奖金,第一时间报名”

“减肥还能拿奖金,听到公司有这个活动时我就觉得非常好,第一时间报名参加了。”厦门某游戏公司员工方先生回忆起报名时的情景,依然充满热情。和他一样,公司里许多员工都被这项新颖的活动所吸引。

方先生介绍,BMI(身体质量指数)大于等于20的就可以报名参加,最终达到一定的减重目标,就可以获得现金和礼品奖励。活动还设立了瓜分奖、个人奖和团体奖等多个奖项,个人奖的奖励可达千元,瓜分奖最高可达上万元。

该游戏公司员工王小姐是

活动的积极参与者。她说,公司举办的活动她一般都会参加,在“两点一线”的生活中,这些活动可以让生活更加丰富。“跟公司小伙伴一起减肥,大家一起互相监督、鼓励,更容易坚持住。”她坦言,去年她曾尝试独自减肥,但每天一到晚上就想吃,很容易就前功尽弃了。

“工作几年很少运动,我体重涨了不少,所以看到公司推出的减肥激励活动,第一个想法就是还有这种好事,马上就报名参加了。”该游戏公司员工高小姐说,她参加此次活动也是想借此机会,让自己能够回到健康的生活状态。

努力减重,员工们“各显神通”

为了实现减重目标,参加活动的员工们各显神通,摸索出了适合自己的减重方法。

本身就热爱运动的朱小姐,为自己量身定制了一个“饮食+运动”的减重方案:“如果当天碳水摄入较多时,我就会加强臀腿训练,多做力量练习,碳水摄入少的时候,当天的运动就以有氧运动为主。”为了达成目标,其间她也尝试轻断食和单一饮食方法,最终成功减重15.6斤。拿到奖金后,她购置了一些蛋白粉,决定继续坚持减重。

高小姐则坦言,刚开始减肥时确实很痛苦,但之后逐渐养成了晨跑的习惯,三个月下来成功减重15斤。“周围很多朋友同事都说我减重后变漂亮了。”她开心地分享,拿到200元奖金后,

奖励自己去大吃了一顿。

方先生主要通过控制饮食、少吃夜宵和结合跳舞等运动,成功减重近20斤。“瘦下来之后,感觉身体的负担变得非常轻了,以前很容易累,现在感觉精力更充沛了。”方先生透露,他计划用奖金添置一些运动装备,并继续减重七八斤,恢复到理想的体重状态。

减重22斤、获得女性组第一名的王小姐分享了自己的经验。她说,最主要在吃和练,她每天自己带午餐,每周坚持上2—3次瑜伽和普拉提课程。让她特别开心的是,她不仅拿到了1000多元的现金奖金,买了新衣服,困扰她许久的体态问题也得到了改善,“第一个月瘦10斤的时候,身边就有人说我体态变化很大了”。



▲员工在公司健身房训练。



▲员工排队称体重。

总减重1342斤,发放奖金约3万元

谈及举办此次减肥激励活动的初衷,该游戏公司行政负责人吴小姐表示:“我们对员工的身心健康一直都非常关注,每个楼层都配备了健身房。适逢国家卫健委启动为期三年的‘体重管理年’行动,我们也积极响应号召,因此策划了这场活动。”

吴小姐介绍,活动一经推出就受到员工们热烈响应,超过半数员工报名参与,大家自发组队、互相督促,形成了良好的健身氛围。活动从7月持续到10月,总减重达1342斤,公司累计发放奖

金约3万元。

“这场活动不仅让员工们减轻了体重,更让大家收获了健康的生活习惯和积极的精神状态,同时增进了员工间的交流,增强了团队凝聚力。”吴小姐还透露,该活动举办后,不少同行企业和员工前来询问,在招聘时,也有求职者专门问起这项活动,对公司招聘起到了一定的助力作用。

导报记者在社交平台搜索发现,全国各地已有不少企业开展类似的减肥激励活动,这些活动受到了许多网友的欢迎和点赞。

驾驶员为躲检查竟选择弃车逃离

导报讯(记者 张雄敏 通讯员 林杰雄)近日,漳州龙文交警大队依托“科技治超”手段,成功查获一辆车货总重超百吨的“百吨王”货运车辆。令人震惊的是,面对民警检查,该大货车驾驶员竟弃车逃离,企图规避责任。

据悉,11月6日晚,龙文交警通过公路治超非现场执法监测系统实时监测发现,一辆漳州牌照的大货车行经联六线漳滨路段时,称重数据涉嫌严重超载。执勤警组立即启动“线上研判+线下布控”联勤机制,迅速赶赴现场实施精准拦截。

当民警示意该车靠边停车接受检查时,该大货车驾驶员戴某在紧急制动停车后,突然弃车逃离现场。为消除道路安全隐患,执勤警组当即对该车进行强制拖离。随后,民警与车主取得联系,详细讲明弃车逃逸及超载的严重后果。经过耐心劝说,戴某于次日主动到交警大队接受处理。

经核查,该大货车行驶证核定总质量为49吨,实际运输总重量高达109.83吨,远超核定标准,属典型“百吨王”。依据相关规定,交警部门依法对其处以罚款1500元、记6分的处罚。

老人独自上山砍柴不慎滑落受伤

导报讯(记者 刘龙 通讯员 周钟山 呼鸿)近日,漳州市消防救援支队指挥中心接到报警称,平和县五寨乡前岭村幸福院铺平水库附近有一名老人在半山腰受伤。接警后,指挥中心立即调派平和县消防救援大队小溪站1辆消防车、7名消防救援人员赶赴现场处置。

经现场询问得知,受伤者是一位独自上山砍柴的老人,因雨后路面湿滑加之傍晚视线不佳,不慎踩空从半山腰滑落,导致腰部严重摔伤,无法自行移动。在摸清现场情况后,救援行动立即展开。

消防部门在此提醒广大市民,山区地形复杂,尤其在雨后及秋冬季节,草木干枯,地面湿滑易发生危险。老年人应尽量避免独自前往偏僻山坡进行劳作;如若不慎受伤被困,请务必保持冷静,第一时间拨打119或120求助电话,并尽可能清晰说明所在位置和现场情况。

窃贼“蚂蚁搬家”盗走大量护栏设施

事发尚未开通的翔安机场高速连接线

导报讯(记者 郑丽金 朱黄 通讯员 刘海峰 丘启云)尚未开通的翔安机场高速连接线遭到“蚂蚁搬家”式盗窃,大量护栏设施不翼而飞,造成十余万元经济损失。近日,沈海高速内厝枢纽路段发生了一起较大规模的路产盗窃案。

11月12日下午,高速养护人员在巡查中发现,沈海高速2277—2278K沿线公路护栏的大量护栏立柱、防阻块、

柱帽及固定螺丝等关键构件失窃。窃贼者手法隐蔽,部分护栏立柱被“拦腰截断”,仅余地面残留部分,并且采用“间隔盗取”的方式,使护栏外观保持原状,若不仔细检查,很难发现异常。

案发后,高速各部门立即启动“5+N”联动协作机制,组织执法业务骨干与养护中心技术人员联合勘查现场。据养护部门测算,造成的直接经

济损失已达十余万元。

厦门高速执法支队与翔安区内厝派出所、路勤中心、养护中心来到案发现场,开展现场勘查、证据收集与固定等工作,同时调取事发路段及周边区域监控录像,走访村民发动群众提供线索,排查废品站等场所追查被盗路产的销赃渠道,很快便锁定了一名有犯罪前科的嫌疑人。

调查显示,该名嫌疑人采

用“蚂蚁搬家”式的作案手法,每次得手后便立即销赃。案发后,警方还在其住所发现少量被盗物品。

目前,警方已对该案正式立案侦查,追查销赃渠道相关当事人,力争最大限度追回经济损失。同时,管理部门也将督促施工单位及时封堵各施工便道开口,完善沿线安防监控设施,强化联勤联动、加密巡查频次,严防类似案件再次发生。