

6种行为让身体“隐形加班”



日常生活中，很多人忽略了更伤人的“隐形加班”。所谓隐形加班，是指身体看似在休息、放松、娱乐，但大脑、眼睛、肌肉、脏腑和情绪仍在持续高强度运转，长期处于“假性休息、真实透支”的状态。这类行为隐蔽性极强，日常不易察觉，却会一点点消耗体能、专注力、睡眠质量与情绪稳定性，是当代职场亚健康、慢性疲劳、情绪内耗的诱因。

本期养生堂邀请泉州市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师、省临床重点专科带头人蒋建家和泉州市第三医院焦虑障碍亚专科专病学科带头人、心理科主任医师倪峻华，为大家梳理六种最常见的身体“隐形加班”行为，解析其健康危害，并提供简单的调节方法，帮助普通人在忙碌生活中科学养护身心。

融媒体记者 黄耿文/文 CFP/图



职场压力过载、过度在意评价、反复纠结小事、持续焦虑担忧等情绪内耗会引发躯体化症状



均衡饮食，荤素搭配，要保证碳水化合物、蛋白质、矿物质、维生素摄入全面。

认知加班

大脑不“停机” 休息是“假象”

在下班时间、周末，很多人看似在休息，大脑却从未真正“关机”：频繁查看工作消息、反复回想未完成任务、睡前刷消息、碎片化刷短视频，始终保持“待命状态”。这种精神持续紧绷，就是典型的认知“隐形加班”。

倪峻华认为，下班后反复回想未完成的任务和工作消息，是一种强迫性行为，长期如此，会让工作和生活混在一起，导致休息没休息好，工作也不能做好，互相影响，恶性循环。短视频、碎片化的信息会让大脑在美食、八卦、知识、娱乐等无关内容间快速切换，每一次内容刷新，大脑都需要清空原有思绪、重建认知语境，比专注做一件事更耗精力，看似放松，实则让大脑持续工作。同时，短视频让人习惯快餐式信息，无法深入思考。长期如此，会导致注意力碎片化、记忆力直线下降，习惯于接受浅层次结论，甚至导致多巴胺释放成瘾，越刷越上瘾。这种强刺激、即时满足的信息，会让人对阅读、深度学习、安静专注等低刺激行为愈发缺乏耐心，专注力和持续思考能力逐步退化。科研实验证实，对相同的学习内容，碎片化分段观看的记忆准确率仅40%，远低于完整观看的60%。碎片化信息只能形成浅层瞬时记忆，无法搭建完整知识体系，长此以往只会加重脑力消耗。

同时，大脑持续待机、思虑不停，会让压力激素皮质醇居高不下，导致入睡困难、睡眠变浅、多梦易醒，形成“越累越刷、越刷越焦虑、越焦虑越失眠”的恶性循环。

调节建议：

建立工作断联仪式。固定每日收尾时间，下班后通过收拾物品、换家居服、短途散步等行为暗示大脑“下班了”，该切换到休息状态了。

减少无目的刷短视频。长期刷短视频，会导致自控力、自制力、时间管理能力变差，前额叶功能慢慢退化。

有意识地去完整阅读感兴趣的书籍，进行深入学习和思考，大脑越思考越灵光。



睡前十分钟进行“正念呼吸”，杂念出现时，就温和放缓呼吸节奏，帮助大脑强制清零，进入真正的额外休息状态。

长期晚睡会导致记忆力下降、反应变慢、思维迟钝

久坐加班

身体僵住不动 全身慢性受损

久坐职场最普遍的“隐形加班”，也是世卫组织明确公布的高危致病行为。多数职场人工作时久坐，下班后继续久坐刷手机、追剧，全天活动严重不足，肌肉、骨骼、循环系统长期处于静态的紧绷负荷状态。

蒋建家提醒，长期久坐会让颈肩腰背肌肉持续紧张，血液循环不畅，逐步引发肩颈僵硬、腰背酸痛，久而久之造成颈椎生理曲度变直、腰肌劳损，严重时还会诱发颈椎病、腰椎间盘突出。从全身代谢来看，久坐还会降低肌肉活跃度、减慢基础代谢、降低胰岛素敏感性，显著提升肥胖、高血脂、血糖异常的风险。

长期追踪研究显示，每日久坐6小时以上人群，死亡率明显高于久坐不到3小时人群；每日久坐超过8小时，心血管疾病发病风险会显著上升。久坐带来的伤害并非酸痛而已，是全身性、日积月累的慢性损耗。

调节建议：

坚持“每小时一动”原则，每坐一小时就要起身活动30秒至60秒，做转颈、耸肩、扩胸、拉伸、活动脚踝等动作。

优化办公坐姿，腰部用靠垫支撑，屏幕高度与视线平齐，双脚平放地面，减少骨骼压力。

利用接水、打印、通勤间隙积累活动量，每日累计轻度活动不少于30分钟，可有效抵消久坐损伤。

眼部加班

全天紧盯屏幕 双眼持续劳损

现代人的眼睛几乎全天在岗：上班盯电脑、通勤刷手机、午休看短视频、睡前仍盯着屏幕。全天用眼时长普遍超过10小时，属于典型的感官“隐形加班”。专注屏幕时，人会不自觉减少眨眼次数，泪液蒸发过快，眼部肌肉长期紧绷无法放松。

蒋建家指出，正常眨眼频率为每分钟15次至20次，人专注电子屏幕时眨眼次数大幅减少，极易引发视疲劳、眼干涩、酸胀、视物模糊。长期如此，可发展为干眼症、结膜炎等眼部问题。同时，屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌，夜间暗光看屏幕危害更明显，不仅伤眼，还会直接打乱昼夜节律。

影响睡眠质量，引发头晕、精神疲惫、注意力涣散等问题。

调节建议：

严格遵守“20—20—20”护眼法则，每看屏幕20分钟，远眺6米(20英尺)外景物20秒。

杜绝在黑暗环境看手机，睡前2小时停用电子设备。

日常可用温毛巾热敷眼周，眼睛干涩时，可使用无防腐剂人工泪液，适量补充叶黄素与维生素A，科学养护双眼。

长期熬夜会导致内分泌失调和免疫力下降



晒晒太阳，享受日光浴，有助于放松心情。

工作间隙的茶歇交流、活动锻炼，有助于减少身体损伤、释放压力。

工作间隙的茶歇交流、活动锻炼，有助于减少身体损伤、释放压力。

情绪加班

心理持续内耗 身心双重受累

情绪“隐形加班”是最隐蔽的透支方式，表现为职场压力过载、过度在意评价、不敢拒绝额外工作、反复纠结小事、压抑负面情绪、持续焦虑担忧。身体明明在休息，心理却始终处于应激和紧绷状态，长期进行无声的情感内耗。

倪峻华指出，长期高压与情绪压抑会持续刺激身体分泌应激激素，造成心率加快、血压波动、心脏负担加重，提升心血管疾病发病风险。同时，情绪内耗极易引发躯体化症状，包括胸闷、心悸、失眠、食欲差、胃痛、头痛等，检查无明显器质性病变，却反复不适，这就是心理压力转化为身体疲劳的典型表现。长期可诱发职业倦怠、焦虑情绪，形成恶性循环。

调节建议：建立清晰心理边界，温和坚定拒绝不合理工作负担，减少不必要的自我消耗。

通过倾诉、写日记、轻度运动及时疏导负面情绪，不长期压抑。

压力高涨时，进行腹式呼吸，慢慢呼吸反复数次，激活身体放松机制，缓解焦虑、平复情绪。

寻求心理医生专业帮助，建立清晰的心理边界，调节身心。

作息加班

熬夜透支身体 补觉难以恢复

作息“隐形加班”，包括习惯性晚睡、熬夜刷视频、周末报复性熬夜、白天刻意补觉等行为。很多人误以为“熬夜后补觉即可恢复”，但临床医学明确证实，熬夜造成的代谢、神经、内分泌损伤，无法通过补觉完全修复。

倪峻华认为，长期作息紊乱会破坏人体生物钟，导致内分泌失调和免疫力下降，出现疲劳乏力、皮肤暗沉、脱发、情绪不稳等亚健康表现。在心血管层面，熬夜会损伤血管

内皮功能，加速动脉粥样硬化，诱发高血压、血脂、血糖升高，引发身体慢性炎症，甚至肿瘤发生。夜间本是大脑代谢排毒、身体修复的关键时段，长期晚睡会造成代谢废物堆积，直接导致记忆力下降、反应变慢、思维迟钝。相关研究也表明，夜间光线干扰、作息紊乱，会扰乱生物节律，诱发全身性不适。经常熬夜，还会导致便秘等问题。

调节建议：

固定作息节律。尽量23点前入睡，1.5个小时为1个睡眠周期，最好能保障睡足5个睡眠周期，即7.5小时左右。周末不熬夜、不过度补觉。

睡前2小时远离屏幕，不做高强度工作和剧烈运动，通过泡脚、听轻音乐、纸质阅读放松身心。

偶尔熬夜后，次日补觉半个小时，多晒太阳，切忌熬夜成习惯。

坚持吃早餐，注意均衡饮食，荤素搭配，每天吃够12种以上食物，保障营养全面均衡。长期不吃早餐易导致胃炎、胃溃疡、胆囊炎、胆结石等疾病。

【本期医学指导】

蒋建家 泉州市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师，省临床重点专科带头人、中国老年保健协会糖尿病专业委员会常委等，擅长治疗肥胖、糖尿病、高血压、高尿酸血症等代谢性疾病，及甲状腺疾病、妊娠期内分泌疾病、青春期内分泌疾病等。

倪峻华 泉州市第三医院心理科主任医师，该院焦虑障碍亚专科专病学科带头人、医学教研组成员，中国心理卫生协会会员，福建省心理卫生协会第八届副理事长，泉州市心理学会第七届理事会副会长。主要专业方向为神经症(包括焦虑症、恐怖症、躯体形式障碍、强迫症、神经衰弱等)、抑郁症、睡眠障碍等问题的诊断治疗。