

健康才是最好的福利——

为员工“动起来”，这些公司好操心

文、图：今日女报 / 凤网记者 陈炜

“我的手都成鼠标手了”、“我脖子都抬不起来了”、“亚健康可怎么破”……类似的抱怨，我们常常可以在职场人口中听到。的确，长年累月在办公室工位中“蜗居”，身体告急也不足为奇。

宝洁全球总裁兼 CEO 麦睿博曾说，员工的身心健康对公司而言至关重要。如今，不少公司的老板都操起了父母的心，开始想尽办法，让懒洋洋的员工精神起来，活力十足地参与到各类运动中去。他们相信，健康才是给员工最好的福利，最健康的员工才能最投入——为此，又帅又有型的健身教练来了，为你欢呼为你呐喊的美女拉拉队来了，各种新型 APP 和诱人福利也来了……

时尚工间操：公司请来健身教练大开“运动趴”

一到星期五，就跳“企鹅舞”——湖南湘投控股集团有限责任公司就是通过这种“呆萌”的方式，让员工动起来。

今日女报 / 凤网记者了解到，该公司目前有 500 多名员工，每 30 到 50 名员工一个分区。每到星期五，各个片区就会出现一名颜值高、身材好的健身教练。不过，人家可不是来玩的，而是要正儿八经的进行一刻钟专业健身训练。别看这套运动时间不长，强度也不算大，其实每一个动作都“暗藏玄机”。记者在现场围观了一把，不到 10 分钟，不少员工已经额头见汗，一些平时不太运动

的人则会在整套动作结束后产生“腰酸腿疼”的感觉。

公司的“85 后”员工张柳青告诉记者，这一全新的“工间操”她们已经练了一年有余。“每周五下午一点，教练就会准时带领我们一起运动，坚持下来，身体确实会得到放松。”张柳青还说，有时运动中会穿插员工间的互动，一来二去，平常交道不多的同事也在嘻嘻哈哈中熟悉了起来。

入职两年多的“90 后”姑娘金鑫则表示，在帅帅的健身教练的指引下，办公场所也有了健身房的气氛，“吃完饭稍微休息下，再跟着教练活动一刻钟，午休的质量



一段呆萌“企鹅舞”，逗趣背后是健康。

特别高，下午的精神也会好很多”。

“此前公司就了解到，不少员工存在腰肌劳损、颈椎病等问题，所以早在一年前，我们就决定请专业的健身教练带领大家一起科学运动。”湖南湘投控股集团有限责任

公司的一位刘姓主管告诉记者，教练会不断开发新的运动内容，“除了‘企鹅舞’，还有像‘猴厉嗨’、‘圣诞舞’等，不仅动作设计新颖、丰富，员工也觉得新鲜，也更乐于接受和参与。”

运动无极限：成立“跑跑团”，来场专业“马拉松”

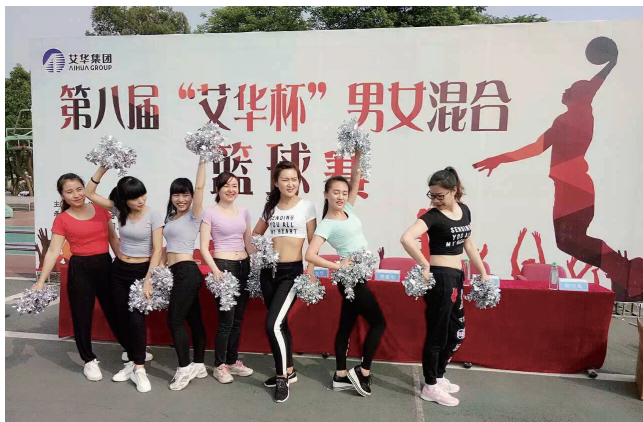
若说工间操还比较斯文，那在半个多月前，湖南艾华集团股份有限公司就举办了一场荷尔蒙爆表的“千人 8 公里马拉松比赛”——人家可没有因为是内部员工竞赛就有所敷衍，反而特意请来了以前获得过全国马拉松比赛大奖的专业运动员担任裁判，确保赛事更加专业、公平。

29 岁的王靓在该公司已经工作了近 6 年。她告诉今日女报 / 凤网记者，除了裁判犀利，大到赛事的保障团队，小到计时用的芯片，都全部与顶级品牌合作，“跑步过程中的补给、计时、安保，公司都安排周到，光做后勤的工作人员和志愿者就有一百多人”。

赛事准备没得说，参加比赛的员工也很出彩。“我们公司有三千多名员工，很多同事因为爱好跑步，便部门建立了‘跑跑团’，每个双休日都会‘约跑’，每次 5 到 15 公里不等”。

王靓说，为了取得好成绩，不少“跑跑团”的成员早在比赛前一个多月就开始了突击训练，一些同事甚至自发找来“跑步达人”，从跑步姿势、速度、体能、比赛战术等各个方面传授经验。“像我们营销部的‘跑跑团’，除了每周末的‘约跑’活动外，还额外‘加餐’，每周四还要在企业内部再约一次，积极性非常高。”

比赛时热情满满，公司



除了跑步，湖南艾华集团股份有限公司的球类赛事也不少。王靓（右三）就和美女同事们一起组建了篮球拉拉队，赛场外助威活力无限。

对员工平日的健身也不含糊。“办公室 10 分钟锻炼法”、“会议中穿插 7 分钟健身操”等充分利用零碎空间、时间的健身办法也成了不少员工的宠儿。此外，公司还专门开

辟场地办瑜伽、活力操等兴趣班。“这是公司最近才开启的健身项目，但人气特别高，现在已经从原本的一周开班一次增加到了每周两次。”王靓说。

给你好福利：每天 5 公里，运动装备随便挑

每天早上 6 点半，居住在长沙市开福区湘江世纪城映江苑的张佳丽都会穿戴好运动服，并打开计步软件，沿着湘江风光带跑上 5 公里，跑完后，还不忘拍张满头大汗的自拍照发送至公司的“跑步福利群”。这样的晨练，她已经坚持了近两年。

很难想象的是，身为某知名饮料长沙分公司中层领导的张佳丽，在去年年初还

是一身病痛。“频繁出差，工作压力大，生活也没有规律，各种职业病我都沾染了一点。”而如今，31 岁的她能够拥有长跑 5 公里的优秀体能，这还得益于公司的鼓励。

“从去年年初开始，公司便决定每年抽出 0.5% 的利润，奖励给参加跑步的员工。只要你每天跑步五公里，将数据截图发送到指定微信群，并坚持一个月，公司就会奖

励一件运动装备，衣服、跑鞋、健身器材，应有尽有。”张佳丽坦言，自己尝试跑步其实也是冲着福利去的，想着不拿白不拿，但坚持了一段时间后，她惊奇地发现，跑步对健康裨益良多。“不仅是我，坚持跑步的同事也都有收获，有的颈椎病得到了改善，有的减了肥。收获健康，也收获福利，大家的积极性都挺高的。”

如今，跑步已经成为张佳丽生活中的一部分，哪怕去外地出差，她也不忘抽空跑上几圈。“有次去郴州，沿着北湖公园散步，看着沿湖的樟树和绿草，心情很舒畅，走着走着就开始跑了起来。”张佳丽觉得，跑起来的感觉很好，“像是在飞，什么压力都抛诸脑后”。

■链接

宝洁：帮员工一年消耗 100 亿卡路里

从 2010 年开始，宝洁公司全球总部开始掀起一场旨在提高员工身心健康的“活力新生活”运动。细数之下，看点颇多，“团 go”、“从失到赢”、“跃动 100 亿”……光听这些项目的名字就可见宝洁的用心。

2013 年，“活力新生活”的主打项目定名为“跃动 100 亿”，号召员工在一年内要运动消耗掉 100 亿卡路里。所有宝洁员工都会得到一部 iPhone4 作为工作电话。员工下载 App 软件，注册之后，按组织被分为不同的团队，比如市场部、人力资源部等。员工通过各种各样的运动，看谁在比赛期间消耗了最多卡路里，并给个人生活带来的改变最大。人事部门把 APP 上传的数据汇总，定期通报竞赛动态。优胜团队和个人都会获得大奖，还要评选出活力先生和活力小姐。

在“团 go”项目上，宝洁公司甚至还专门设计了一个 App，以帮助各个兴趣团开展活动。员工注册之后，就可以登录看到公司目前所有兴趣团的信息、图片、活动时间、路线。员工点“加入”就可以入团，还可以留言对所参与活动进行评论，并能看到同事都参加了哪些团，有机会去认识更多的人。

■编辑部的故事

编辑记者的“运动策略”

说了这么多有创意的员工运动计划，其实在本报编辑部，各类运动也在热火朝天的开展哦。比如，每天上午 10 点，大家会在大喇叭的召唤下走出办公室，在走廊来一段经典怀旧的“广播体操”。每周四下午，报社领导会带领员工一起去打羽毛球。如今，我们又多了一个更加时尚的项目：每周五下午，报社的美女同事会免费开设瑜伽班，不仅妹子们兴致满满，在练瑜伽的队伍里，还时不时会出现几个“怪大叔”的身影——人家可是立志要做身段苗条的大叔呢！

不过，编辑部的小伙伴们也会吐槽：记者一年到头在外奔波，上山下乡，趟河过水，晒得了太阳淋得了雨，我们早已在工作中得到了高强度、全方位的锻炼了！

■专家帮帮忙

为员工健康埋单，企业获益多

尹元元（湖南商学院工商管理学院市场营销系主任）

其实，企业投资员工健康项目，这笔账怎么算都不亏。首先，降低员工患病概率，能提高员工的工作效率。健康的员工能为企业注入更多创新思维和活力，其回报也远大于对员工医疗的投资。国际上有许多数据都显示，90% 的个人和企业通过健康管理后，医疗费用下降到了原来的 10%。

同时，员工健康项目除了能改善员工生理与心理健康状况及员工间人际关系外，也对增强合作氛围、建立更加健康的工作环境极有益处。同时，员工健康项目不仅能拉近员工间距离，同时也能增强员工与管理层之间的相互信任。而当员工的生理与心理健康得到企业的关注与投资时，员工会觉得自己更受重视，这将带来长远的积极影响——员工更具归宿感、更富工作热情，而人性化的企业文化也将吸引更多优秀人才的加盟。