

健康

办公

职场白领

2021职场白领 健康图鉴

CBNDATA × logitech 罗技

第一财经商业数据中心

© 2021 CBNDATA. All rights reserved.



TABLE
OF
CONTENTS
目录

- 第一部分：健康是“打工人”革命的本钱
- 第二部分：打工人，你的健康垮了吗？
- 第三部分：打工人如何惜命为金？
- 第四部分：共同呵护打工人的健康

彩蛋：打工人办公健康小知识



01

健康是“打工人”
革命的本钱

居家办公推动全民健康意识深化，健康是“打工人”革命的本钱

2020年大众对健康的关注空前提升，尤其是对于在职场中挣扎奋斗的“打工人”来说，为了幸福，很多人不惜拿命去拼，频发的健康问题也让打工人的健康意识不断深化。

2019.07-2020.12百度搜索指数关键词“健康”



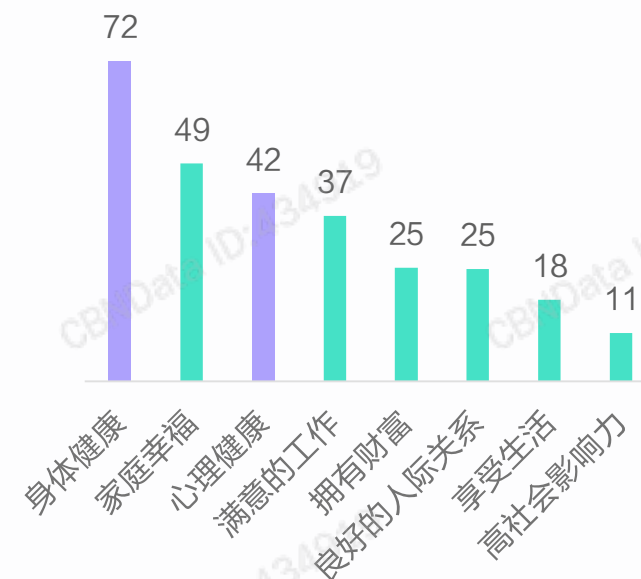
数据来源：百度搜索指数

“打工人”线上热门关注话题



资料来源：公开资料整理

职场白领认为影响生活质量最重要因素（%）

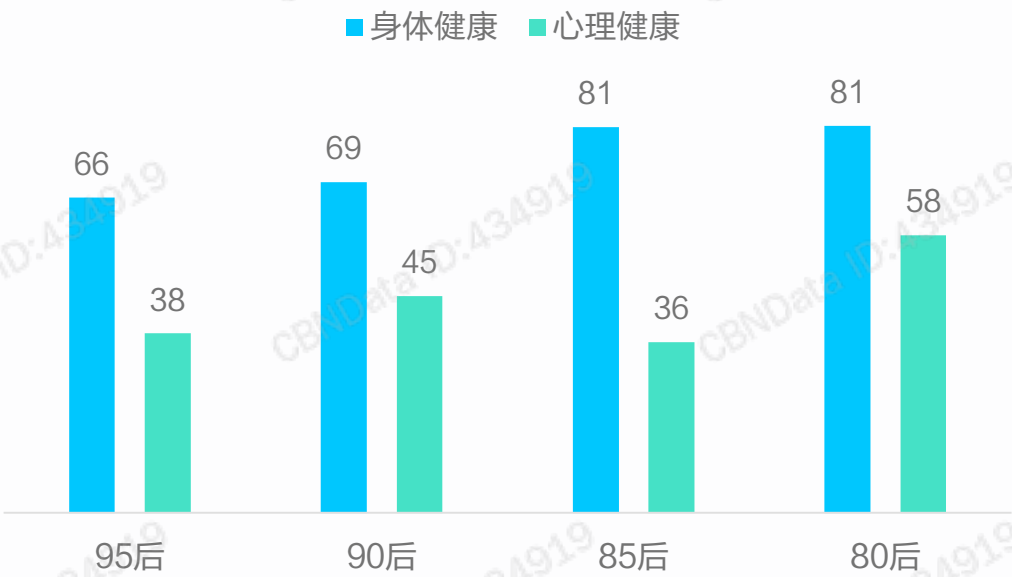


数据来源：CBNDATA×罗技 问卷调研，N=1512

女性对于健康关注度更高，并随年纪增长越发凸显

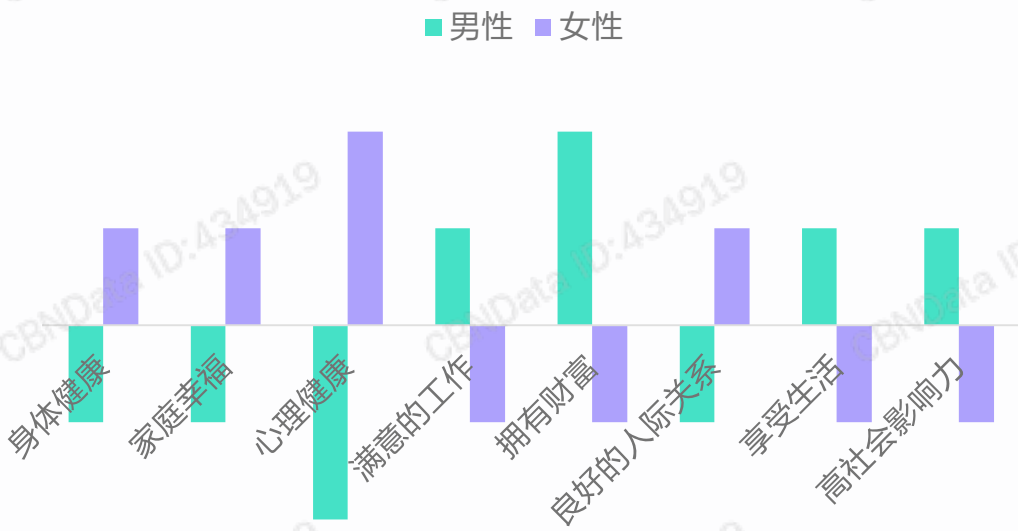
女性对健康、家庭的关注度更高，男性则相对关注工作与财富；相较年轻一代，年纪渐长的80后与85后职场白领对健康的重视程度更高。

不同年龄段职场白领认为影响生活质量最重要的因素（%）



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

不同性别职场白领对于影响生活质量最重要的因素差异度



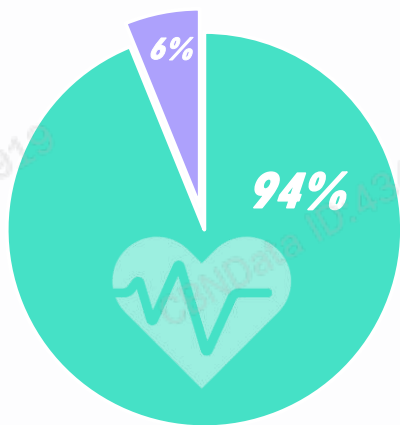
数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512，横轴之上表明偏好度更强，横轴之下表明偏好度相对较弱。

打工人健康现状不容乐观，职场健康问题依旧任重道远

当今“打工人”的整体健康状况不容乐观，94%的打工人面临各式各样的健康困扰，亚健康也成为当代职场白领普遍的健康状态；工作导致的久坐、熬夜、饮食不规律、压力大、睡眠不好等是职场白领健康问题的“罪魁祸首”，职场健康问题依旧任重道远。

职场白领健康困扰覆盖率

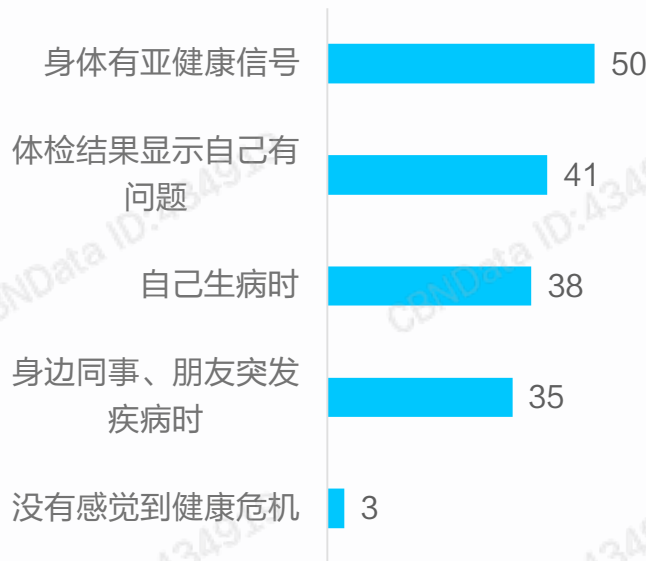
■ 存在健康困扰 ■ 无任何健康困扰



打工人平均存在**5.4**种健康困扰

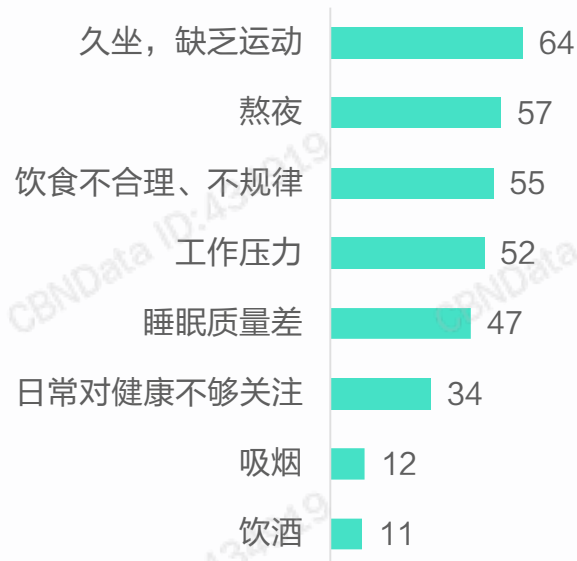
数据来源：CBNDATA×罗技 问卷调研，N=1512

职场白领感觉到健康困扰的时刻 (%)



数据来源：CBNDATA×罗技 问卷调研，N=1512

职场白领认为导致健康困扰的主要因素 (%)



数据来源：CBNDATA×罗技 问卷调研，N=1512



02

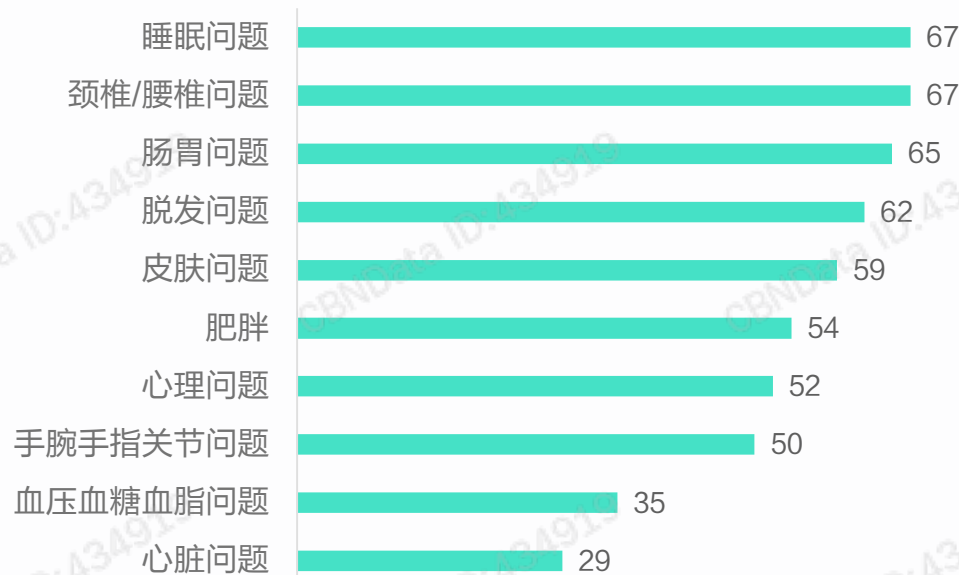
打工人，
你的健康垮了吗？

职场白领健康图鉴

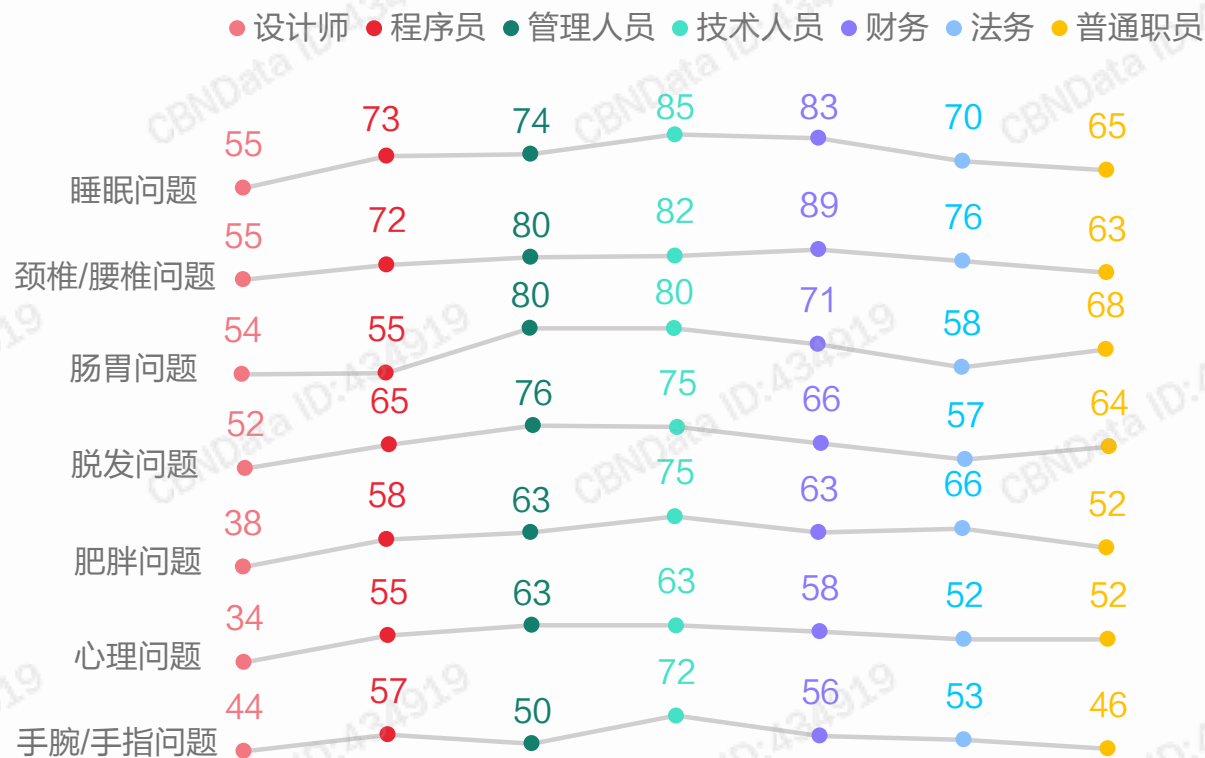
“职业病”一词由来已久，快节奏职场白领的健康问题，藏在那些加过的班、熬过的夜和点过的外卖里；“逐渐后移的发际线”、“没有富贵的富贵包”、“握不住鼠标的鼠标手”、“日渐深邃的黑眼圈”、“常伴左右的焦虑与压力”和“不知何时凸起的肚腩”都是努力工作的证明。

职场白领的健康困扰(%)

■ 存在该问题的人群比重



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512，其中技术人员主要为制造业、房地产业、互联网行业的相关技术人员

“

心理问题

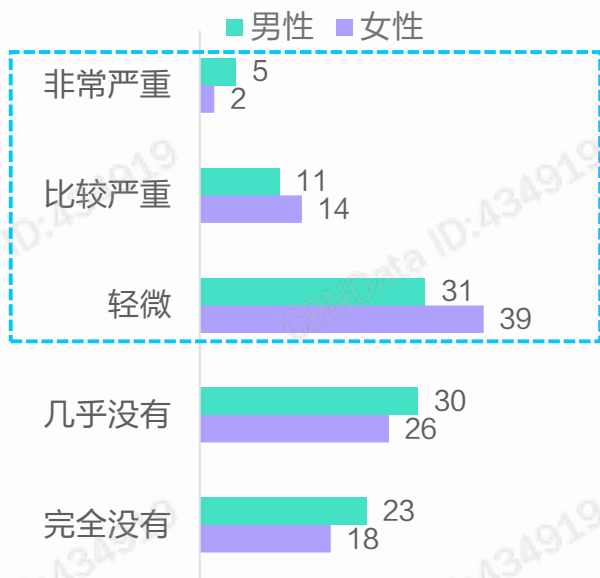
常伴左右的焦虑与压力

”

职场压力是打工人心理问题的重要来源

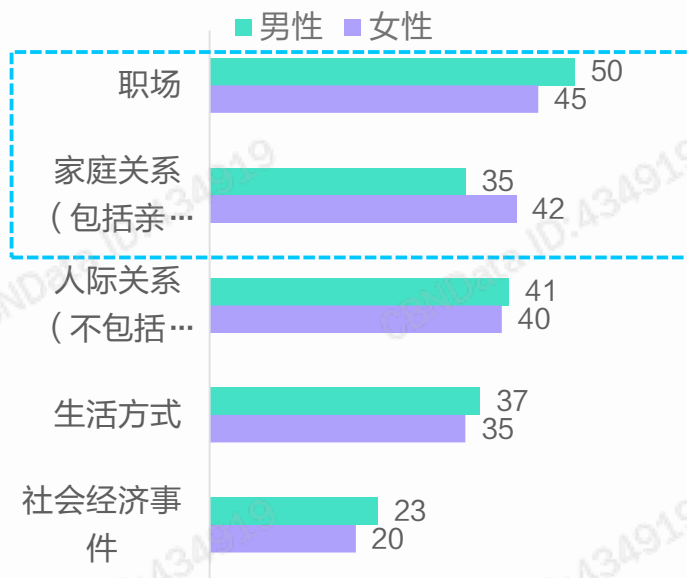
超过五成的职场白领自认为存在或多或少的心理问题，职场压力成为最大的影响因素。职场女性除了面对职场压力，家庭所带来的压力不容小觑，尤其对于法务女性、技术女性，家庭重压超过了职场压力，而对于女性程序员和女性管理人员来讲，职场压力则远超家庭压力。

不同性别职场白领心理问题评估情况 (%)



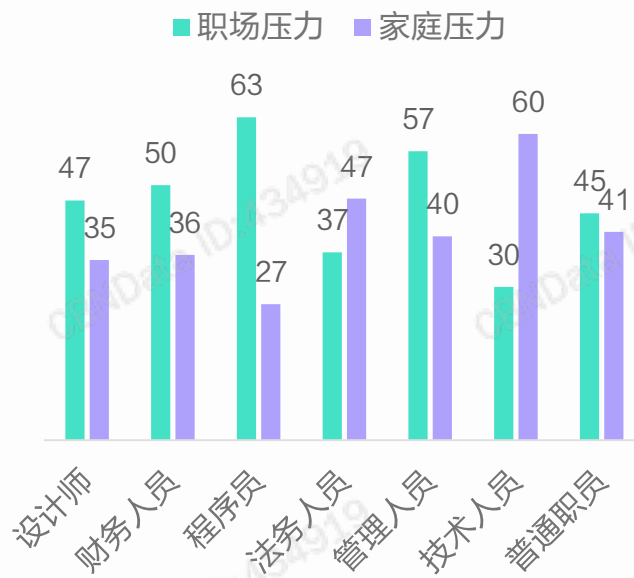
数据来源：CBNDataX罗技 问卷调查，N=1512

不同性别职场白领心理问题主要来源 (%)



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调查，N=1512

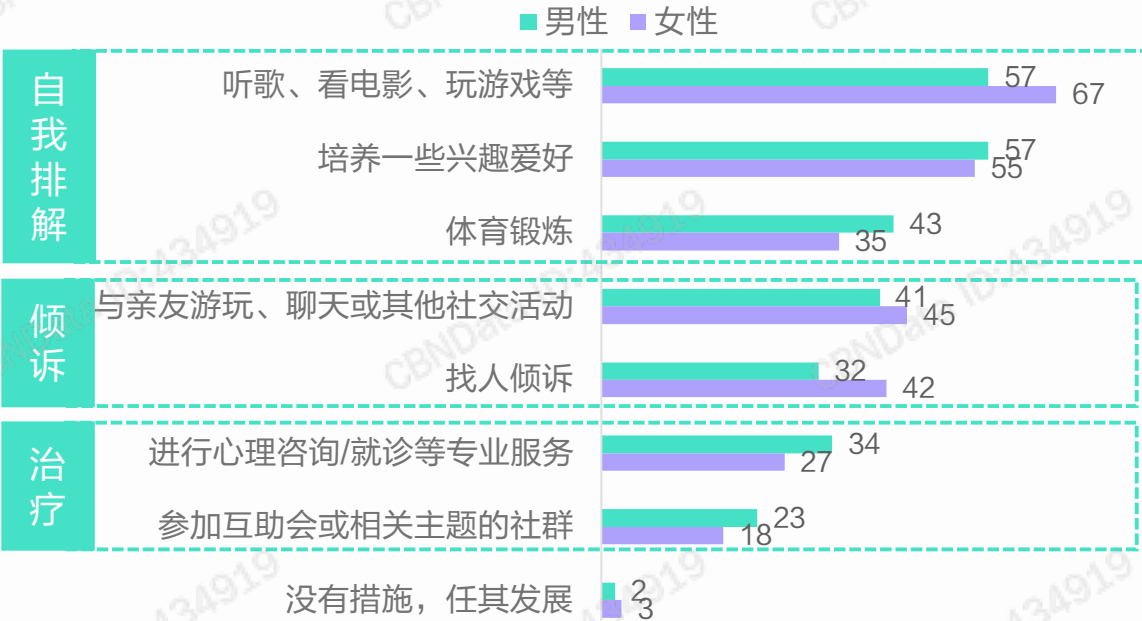
不同职业职场女性主要心理问题的来源 (%)



心理问题首选自我排解与调节，陪伴与专业治疗同样重要

调研显示，应对心理问题，职场白领最多的还是采取听歌、看电影、玩游戏、培养兴趣爱好等方式排解，同时，也有近半数的职场白领会通过聊天、社交的形式倾诉。男性面对心理问题，更加偏好自我排解、专业咨询的方式解决，女性则更需要倾听与陪伴。

不同性别职场白领心理问题缓解方式



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

不同性别职场白领平均通过几种方式进行心理问题缓解



“【专业的心理服务】与【自己面对与解决问题】应该是相辅相成存在的，但现在人们似乎把这两件事情放在了对立面。因此，我认为心理学人未来努力的方向：首先，让人们在面对问题是，觉得自己能够面对或解决的比例变得更高一些；同时，让人们把寻求专业心理服务的帮助，看作是他们对或者解决问题的有效途径之一。”

——陈海贤 浙江大学心理学博士，知名心理咨询师



资料来源：丁香医生《2020国民健康洞察报告》



“

颈腰椎问题

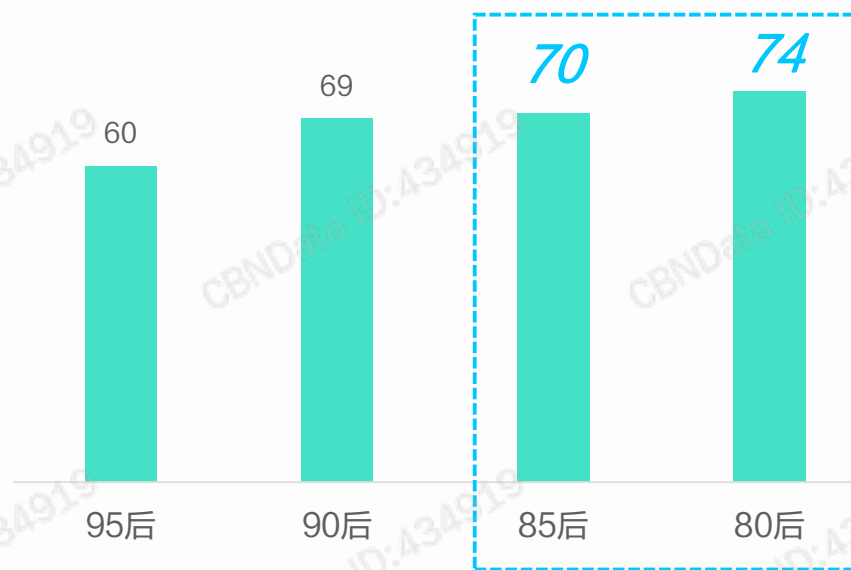
久坐且保持一个姿势长期不动，造成颈椎与腰椎
肌肉疲劳

”

80后的打工人，颈腰椎问题凸显

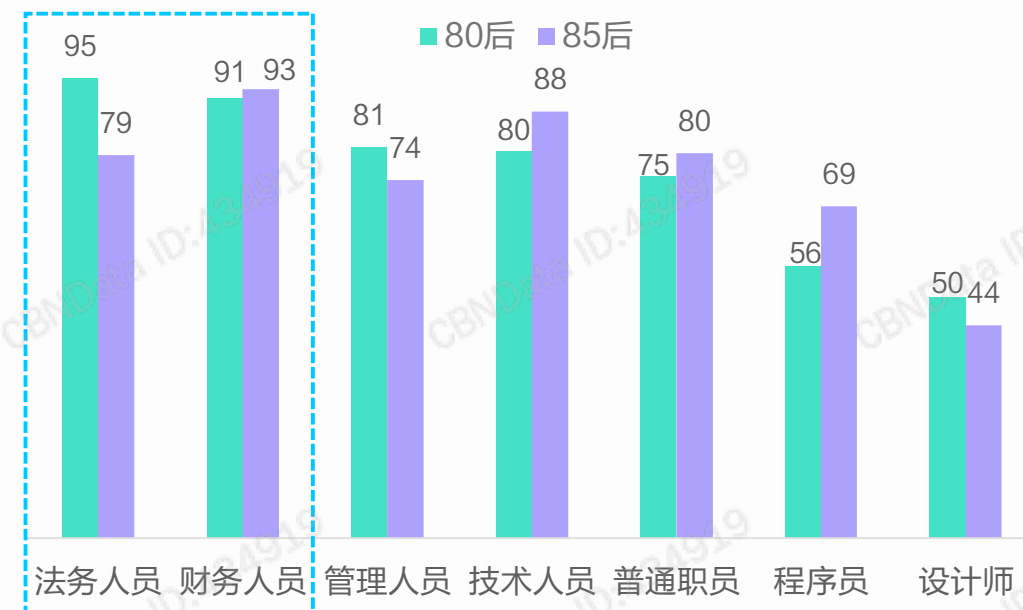
中国医疗保健国际交流促进会颈腰疾病防治专业委员会调查显示，我国近1.5亿人有颈椎问题；对于80后与85后的职场白领来说，颈腰椎问题尤其明显；法务人员、财务人员颈腰椎发病率更高，需要重点关注。

不同年龄段职场白领存在颈腰椎问题比重（%）



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

80后与85后不同职业白领存在颈腰椎问题的比重（%）



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

不良的工作习惯加速脊柱“老化”，996的打工人心里苦

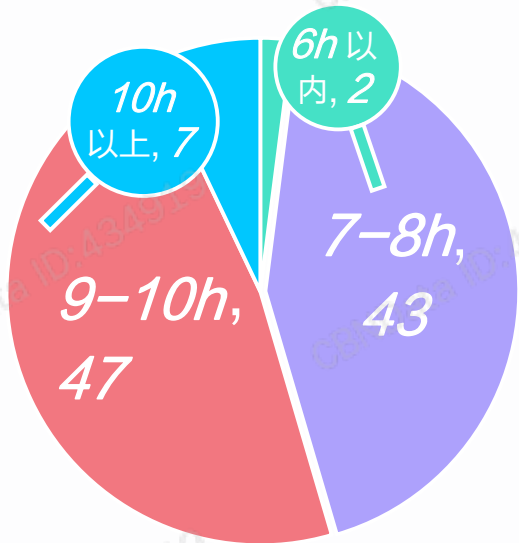
久坐与不正确的坐姿与站姿是职场白领颈腰椎问题的主要原因；超过半数的职场白领每日工作时间超过9个小时，相较于整体职场白领，他们久坐不运动的问题更加突出，且活动量更低。

颈椎腰椎问题出现的原因



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

职场白领平均每日工作时长
(%)



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

职场白领工作期间坐立与运动情况
(%)



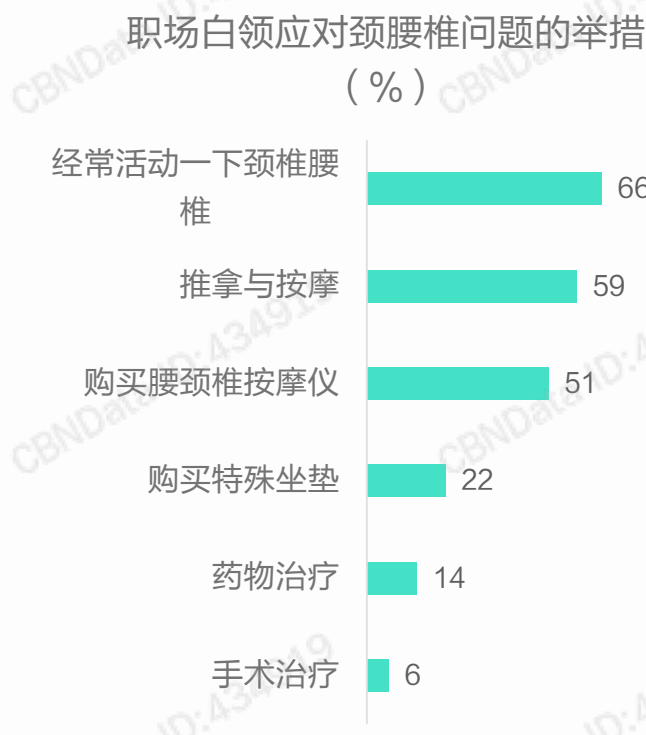
数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

颈腰椎问题连带产生多种不良反应，需谨慎对待

多数职场白领会受到脖子僵硬、颈椎酸痛困扰，严重的会引发偏头痛、腰椎间盘突出等疾病，同时也会在日常生中形成不良体态如富贵包等；为了应对这些问题，近七成的白领会注意经常活动颈腰椎，也有超过5成会采取按摩的方式，药物治疗与手术治疗比重低；专家建议职场白领应根据自己颈腰椎问题的等级采取相应措施。



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

颈椎不适分为10个等级

1级	转动脖子时，有酸痛僵硬感	关注
2级	脖子、肩膀、后背有明显酸痛感	日常锻炼
3级	睡觉容易落枕，醒后脖子活动受限	
4级	牵连至胳膊，感觉疼痛麻木，视力模糊	
5级	脖子活动受限、视力下降、走路发飘	治疗
6级	脖子、肩膀、胳膊等活动受限	
7级	无法正常使用筷子	
8级	行走不稳，走路像踩在棉花上	
9级	小便、大便、性功能出现难言之隐	
10级	无法下床	

资料来源：公开资料整理



“

腱鞘炎

长时间使用键盘鼠标，可能导致肌腱劳损

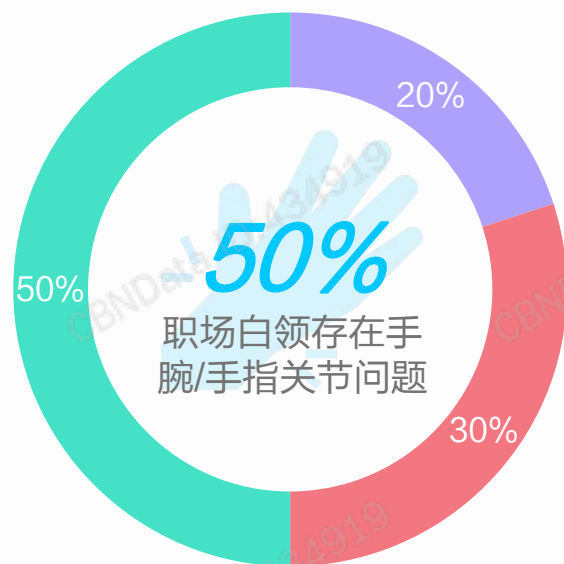
”

手腕与手指关节问题成为职场白领的重要困扰

随着智能手机和电子科技的普及，人们对电子产品的迷恋程度越发严重，手机与电脑成了人们每日的必修课，随之产生的是手腕与手指关节问题，调研显示超过半成的职场白领存在该问题，尤其常见于程序员与技术人员。

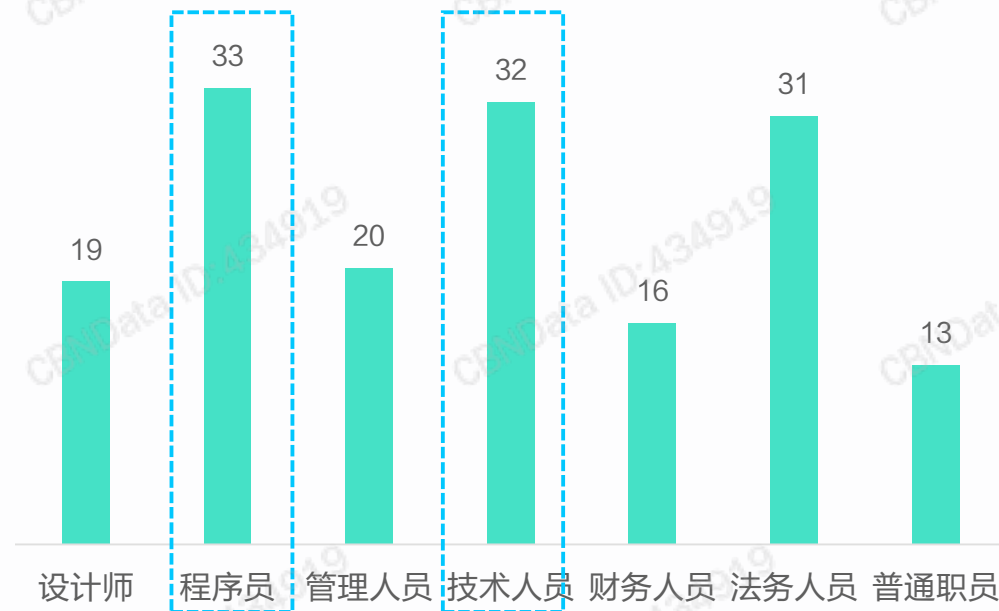
职场白领存在手腕/手指关节问题的比例

■ 较为严重 ■ 轻微 ■ 几乎没有



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

不同职业白领手腕/手指关节问题较为严重的比重 (%)

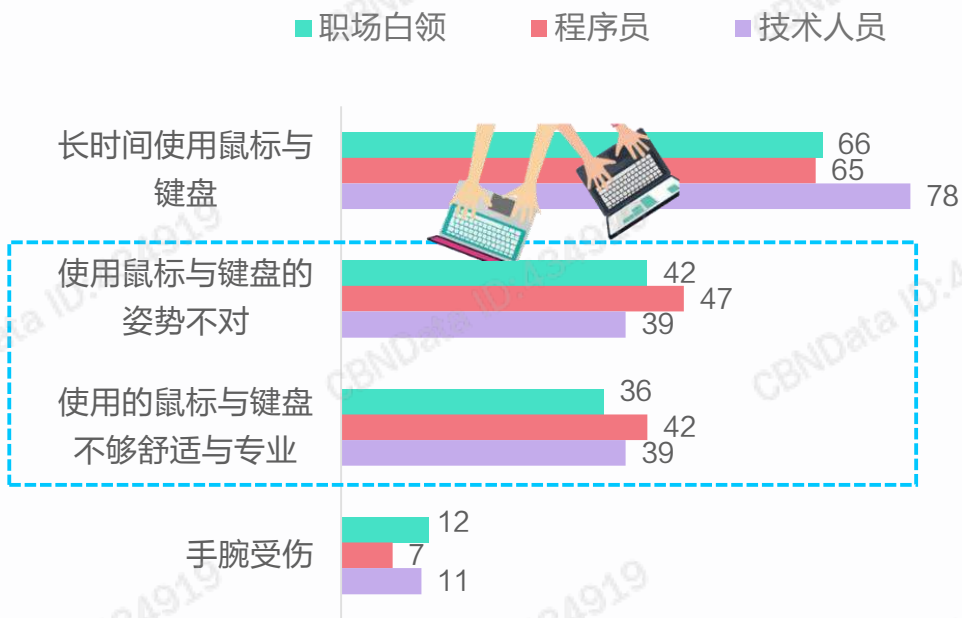


数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

使用鼠标时间过长以及错误的使用姿势，都是手腕关节问题的重要诱因

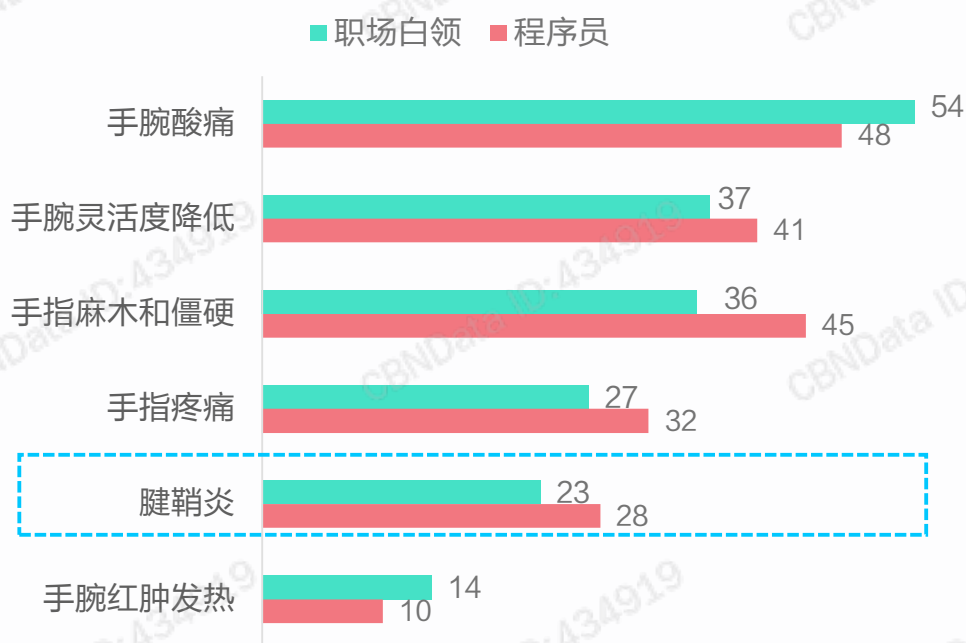
职场人员尤其是技术人员因为长时间使用鼠标，手腕缺乏合理的放松，手腕/手指关节问题很容易找上门；而对于程序员群体，不正确的姿势与非专业的鼠标键盘产品，也是诱发手腕与手指关节问题的重要因素；除了日常的酸痛、僵硬之外，严重的关节问题可能引致腱鞘炎，程序员中腱鞘炎也更加普遍。

职场白领产生手腕/手指关节问题的原因（%）



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调查，N=1512

职场白领常见的手腕/手指关节问题（%）

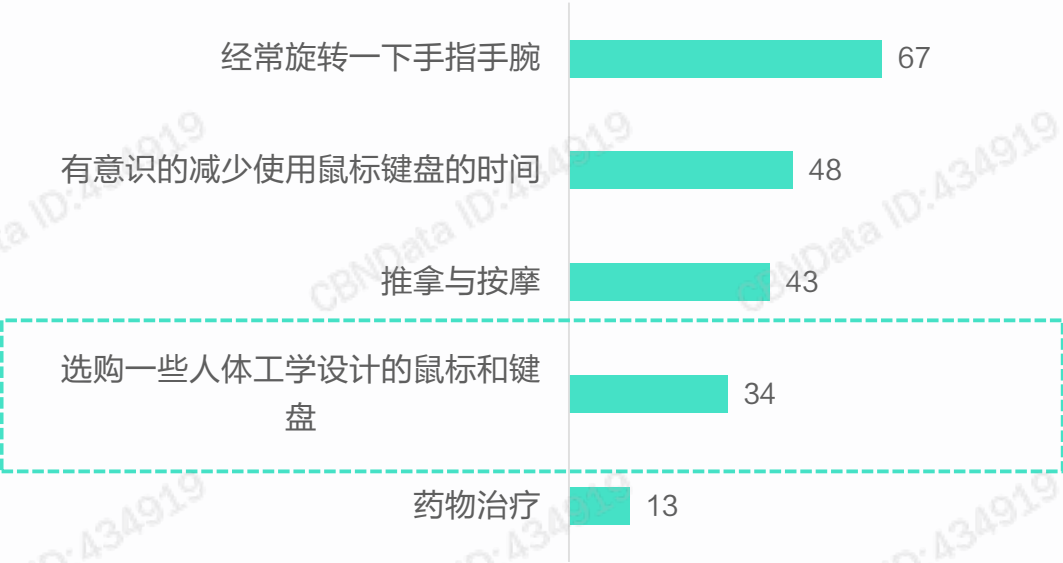


数据来源：CBNDataX罗技 问卷调查，N=1512

保护手腕关节，职场人有自己的“小妙招”

对于手腕关节问题，职场白领也有自己的一套方法论，大多数人会进行日常养护，如经常活动手指手腕以及有意识地减少使用时间、定期进行推拿等；也有超过三成的白领会贴心为自己选购一些人体工学键盘、鼠标，让自己在办公的时候手腕更加舒适，缓解肌肉疲劳。

职场白领应对手腕/手指关节问题采取的主要措施
(%)



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

符合人体工学设计的鼠标和键盘

人体工学键盘



弧形分体式设计可改善打字姿势，减轻腕部和前臂肌肉疲劳，实现自然输入体验

人体工学鼠标



57° 垂直角度减轻腕部压力，保持自然握姿，缓解肌肉疲劳

轨迹球鼠标



无需移动手臂实现光标控制，通过拇指控制轨迹球即可实现

资料来源：公开资料整理



2.4

“

睡眠问题

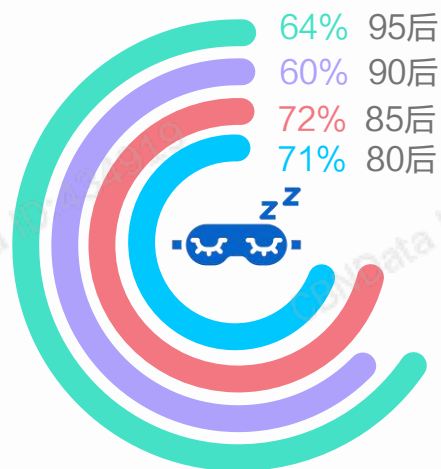
越熬越晚的夜和日渐深邃的黑眼圈

”

打工人普遍存在睡眠问题，中年人的睡不着与年轻人的不想睡

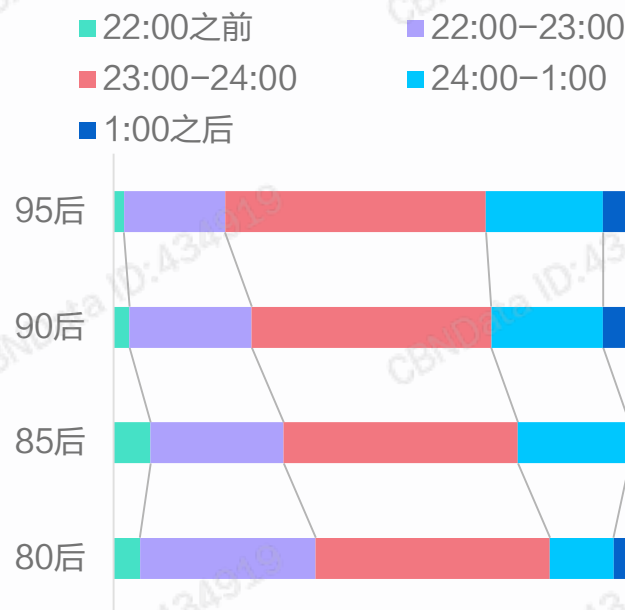
睡眠问题成为重要的烦恼，尤其是对于职场的中坚力量80后与85后而言，他们睡眠时间少于6小时的人数占比超过20%；年轻一代则是熬夜成瘾，超过3成95后入睡时间在晚上12点之后。

不同年龄段职场白领存在睡眠问题的比重



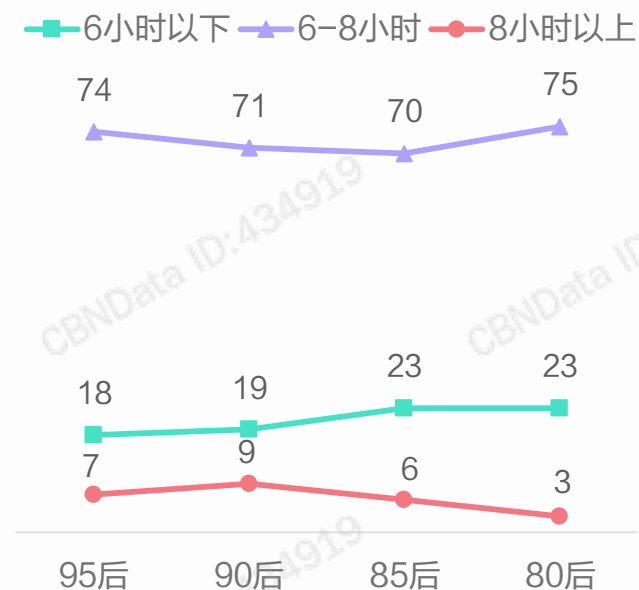
数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

不同年龄段职场白领入睡时间



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

不同年龄段白领每日睡眠时长
(%)



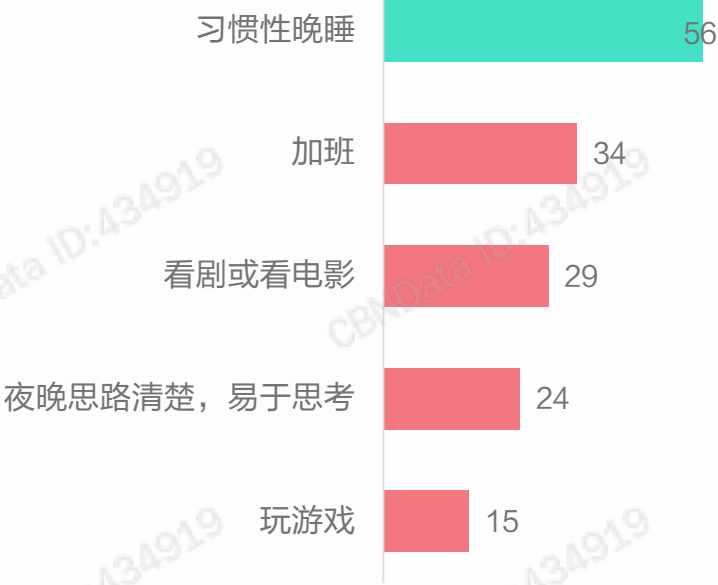
数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

熬夜成为打工人的日常习惯，加班是“帮凶”

熬夜成为职场白领的生活习惯，除此之外，加班也是重要的“帮凶”；对于95后来说，熬夜主要是玩游戏，而90后则主要是加班与刷剧，80后与85后则更喜欢在夜晚进行思考；助眠音乐与助眠床品是失眠者的首选。

职场白领超过12点入睡的原因

(%)



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

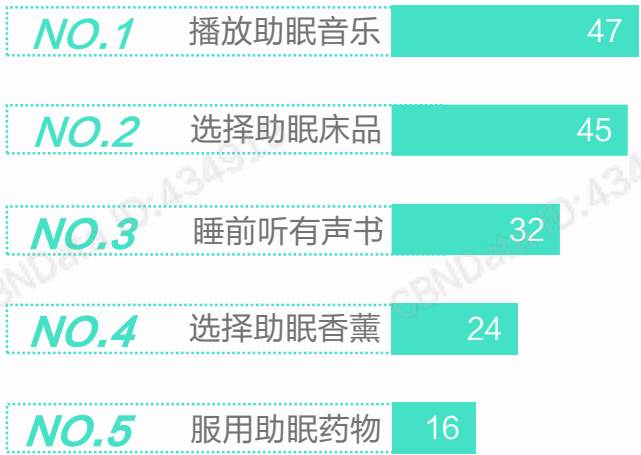
不同年龄段白领超过12点入睡的原因偏好



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512；
数据说明：偏好度计算为不同年龄段超过12点入睡原因的比重-整体职场白领中超过12点入睡原因的比重

大数据 · 全洞察

职场白领改善睡眠作出的努力(%)



数据来源：CBNDataX罗技 问卷调研，N=1512

2.5

“

饮食运动问题

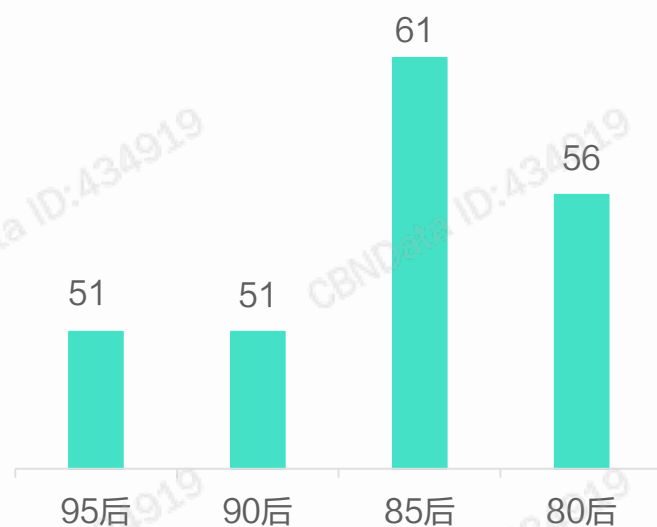
外卖、下午茶等热量摄入较大，同时缺乏运动

”

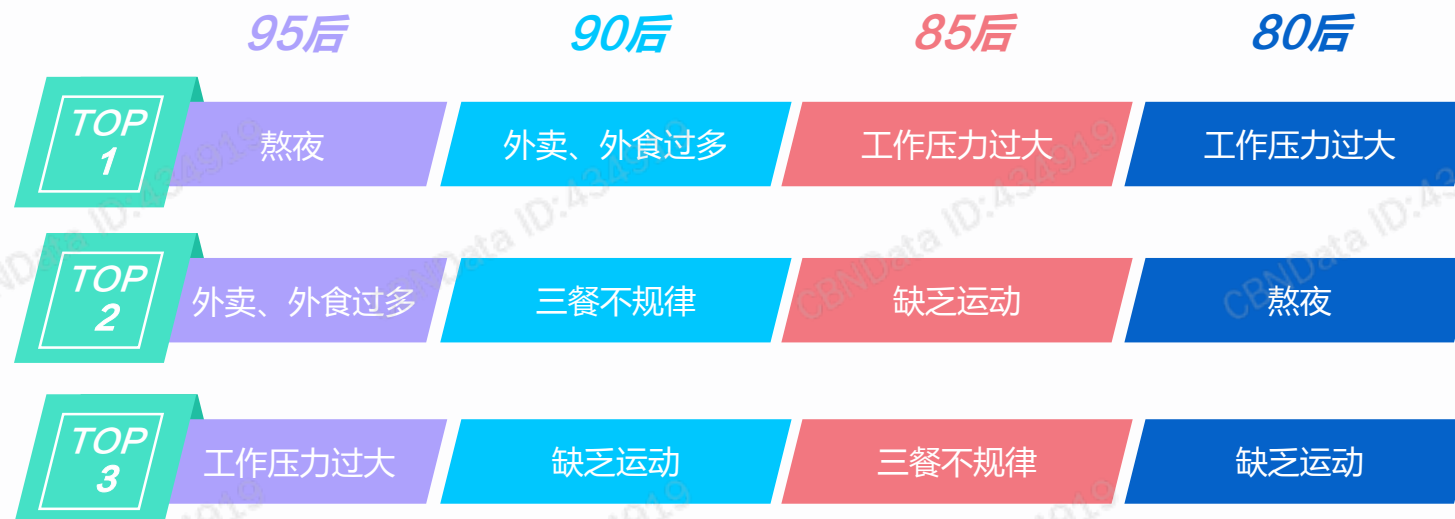
肥胖是“职场工伤”，运动、压力、饮食问题颇大

职场白领的成长总是离不开“凸起的肚腩”，过劳肥问题已经困扰超过半数的职场白领；95后喜欢外卖与熬夜是引发肥胖的重要原因，而90后则更多是饮食问题与缺乏运动，85后与80后的压力过大，是导致肥胖的关键原因。

不同年龄段职场白领存在肥胖问题的比例（%）



不同年龄段职场白领产生肥胖的原因差异情况

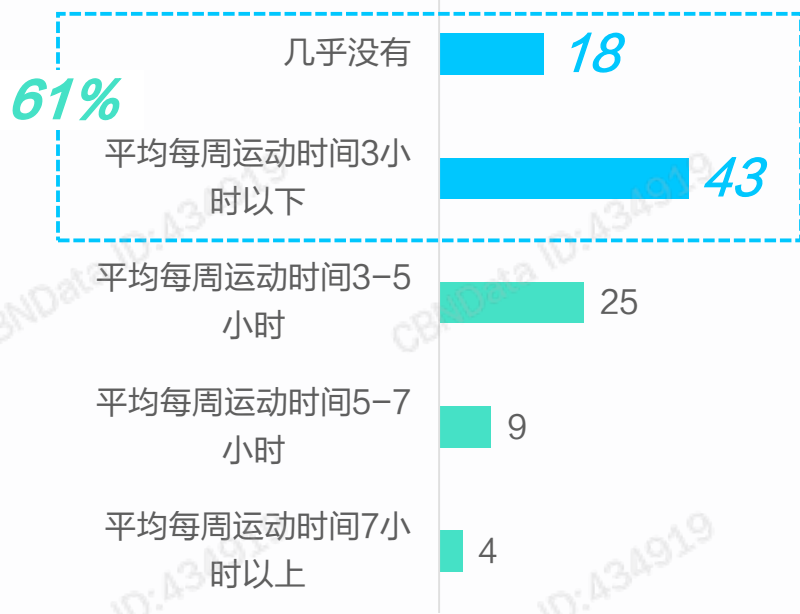


数据来源：CBNDATA×罗技 问卷调研，N=1512

打工人的健康Flag，实现起来没那么容易

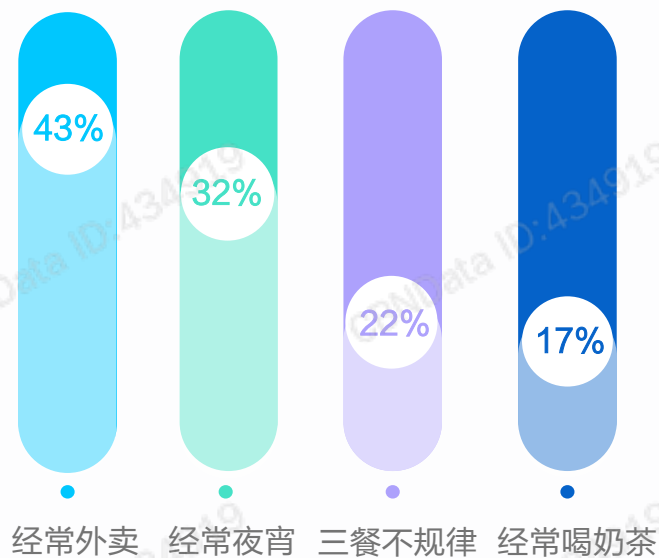
白领人群工作压力大，分配给自己的运动时间相对较少；同时，外卖、夜宵、奶茶和不规律的三餐也是影响健康的重要因素，忙碌的职场白领工作之余为管理健康付出的努力太少。

职场白领运动频率（%）



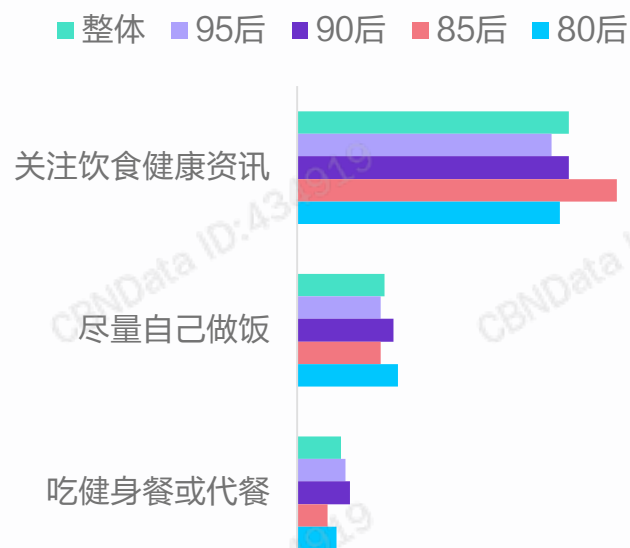
数据来源：CBNDATA×罗技 问卷调研，N=1512

职场白领不良的饮食习惯



数据来源：CBNDATA《国民运动健康趋势报告》

不同年龄段职场白领为健康饮食所做的努力



数据来源：CBNDATA×罗技 问卷调研，N=1512



03

“打工人”
如何惜命为金？

打工人的第二个家，办公室更要用心经营

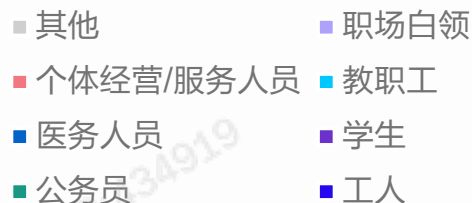
疫情扩大了大家对于舒适办公场景的需求，线上办公产品搜索热度持续攀升，其中职场白领对于办公室更加用心，除了常规的家具、防护用品外，对于收纳、数码产品、坐垫等也更加青睐。

202001-202011 线上办公相关产品搜索热度



数据来源：CBNDATA消费大数据
数据说明：办公相关产品主要指搜索中包含‘办公|商务’等关键词

不同职业线上办公相关产品搜索占比



数据来源：CBNDATA消费大数据

大数据·全洞察

职场白领热门搜购品类

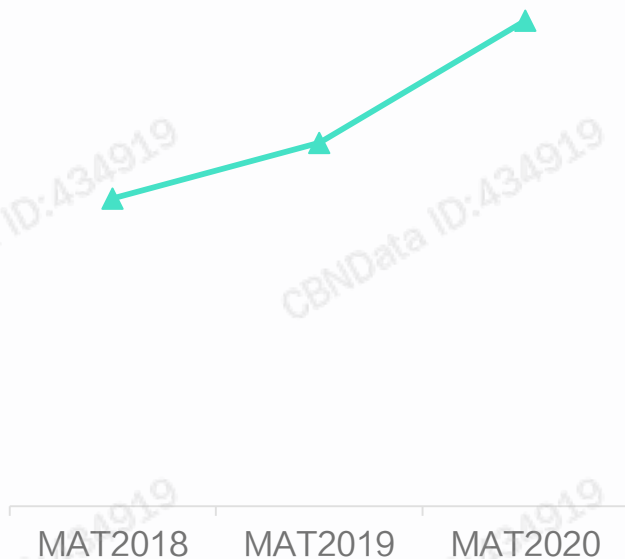


数据来源：CBNDATA消费大数据

品质升级：办公环境不能马虎，打造社畜的“室内桃园”

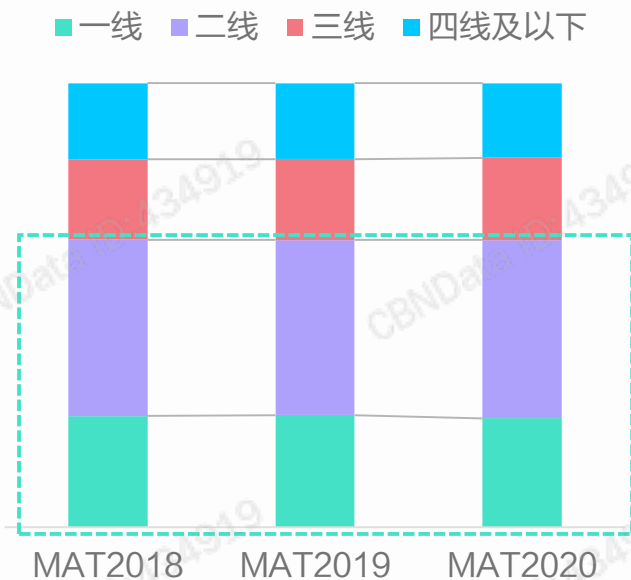
疫情提升了打工人对于办公环境的重视，空气净化、消毒除菌等深入人心，为了“一片净土”社畜们一掷千金，尤其是一二线城市的上班族，致力于打造办公室中的“室内桃园”。

MAT2018-MAT2020线上办公环境改善类用品人均消费趋势



数据来源：CBNData消费大数据
数据说明：办公环境改善类用品主要为办公室空气净化、除菌、消毒产品

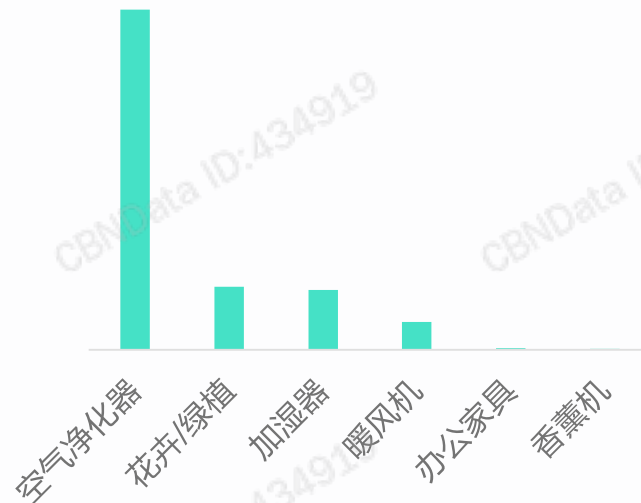
MAT2020不同城市级别的白领对环境改善产品的消费贡献



数据来源：CBNData消费大数据

大数据 · 全洞察

MAT2020一二线白领办公环境改善产品细分品类消费占比

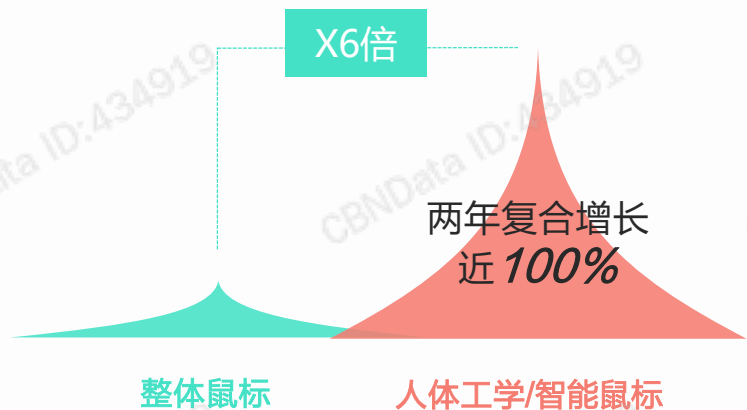


数据来源：CBNData消费大数据

科技加持：智能产品备受青睐，带来性能和效率的双重提升

职场白领对于办公用品丝毫不马虎，人体工学/智能鼠标受到青睐，两年间复合增长接近1倍，年轻的白领是消费主力，同时80前的白领们也成为智能鼠标的“粉丝”，科技感的设计带来了效率和性能的双重提升。

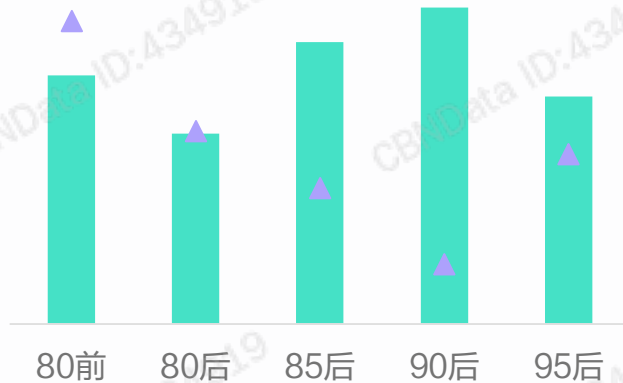
职场白领整体鼠标VS人体工学/智能鼠标
两年复合增速



数据来源：CBNDATA消费大数据
数据说明：复合增长率为MAT2020/MAT2018-1

MAT2020不同年龄职场白领对
人体工学/智能鼠标的消费贡献

■ 消费金额 ▲ 金额增速



数据来源：CBNDATA消费大数据

职场白领偏爱的人体工学/智能鼠标产品



罗技
MX Vertical



罗技
MX Master 3



罗技
MX Anywhere 3

消费者评论节选

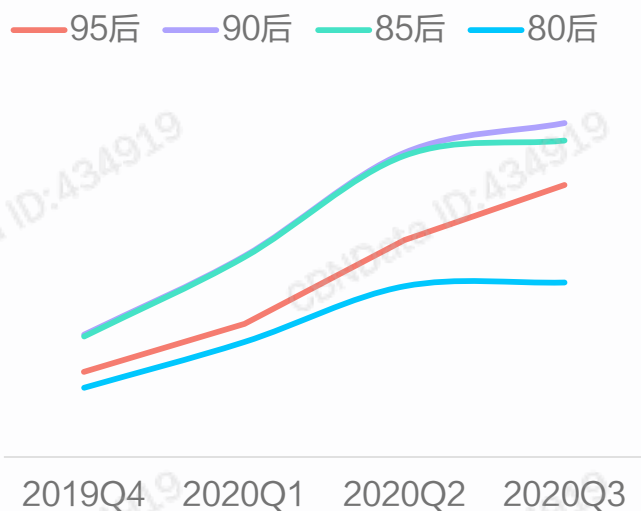
- “使用之后工作效率都提高了！！！”
- “最近自己用电脑非常多，听说MX Vertical这个人体工学设计改善腕部姿势，可以明显感觉到肌肉放松，而且手部的姿态也是非常自然的。”

数据来源：CBNDATA消费大数据，图片来自互联网

颜值至上：忙碌的年轻人也不忘打造“办公室美学”

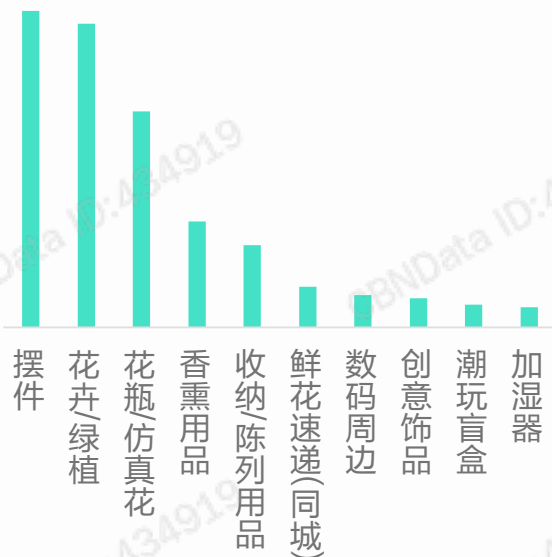
随着颜值经济的崛起，办公室美学成为职场白领日常生活的重要一环，办公桌上的鲜花和绿植，各种盲盒摆件，还有香薰、周边等，都是忙碌工作中的别样颜色，同时高颜值的电子配套产品也成为展现职场白领审美的重要标志。

办公室美学类相关产品搜索热度



数据来源：CBNData消费大数据
数据说明：办公室美学相关产品主要指搜索中包含“摆件|颜值|香薰|挂件|绿植”以及“办公”的产品

90/95后偏好搜索的办公室美学品类



数据来源：CBNData消费大数据

职场白领偏好的高颜值电子配套产品



罗技 Pebble鼠标
优美鹅卵石外形
多种配色可选

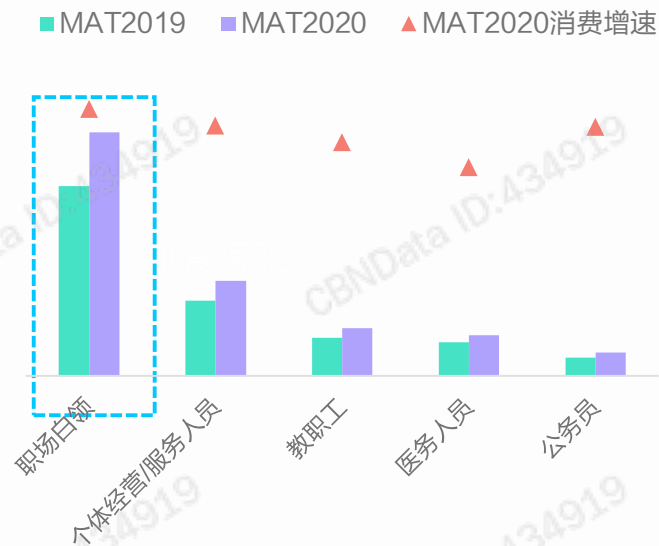
罗技K380多设备蓝牙键盘
简约时尚、小巧便携
助你掌控个性空间

数据来源：CBNData消费大数据，图片来源于互联网

精准养生：养生不是自嘲，是职场白领的“保命潮”

养生不仅是手里的保温杯，杯里的蜂蜜水，更是桌上的养生壶和越来越健康的小零食，健康养生成为年轻的办公族们的潮流生活态度。同时，社畜们早已不满足于基础的泛保健，各类细分功能的保健品也正捕获着他们的心。

MAT2020线上传统滋补品
不同职业消费规模与增速



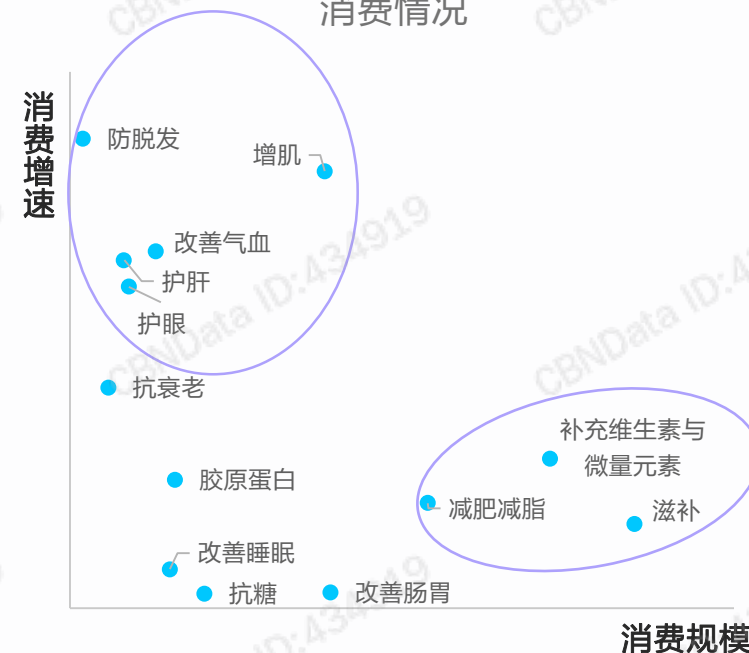
数据来源：CBNData消费大数据

MAT2020职场白领
偏爱的传统滋补品



数据来源：CBNData消费大数据

MAT2020 线上不同功能保健品
消费情况



数据来源：CBNData消费大数据



04

共同呵护
“打工人”的健康

打工人的健康需要各界齐力呵护

职场健康需要社会、企业及个人的共同关注。新冠肺炎疫情的发生也带给我们警示，个人健康意识应该加强，而企业作为职场白领的第二个家，应该提供更多关怀，建立健康生态。



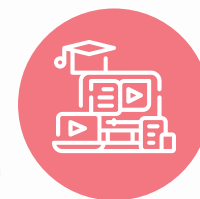
个人意识

- ◆ 提升对于健康的关注
- ◆ 养成良好的个人习惯



企业责任

- ◆ 完善员工健康管理体系
- ◆ 提供人性化健康福利



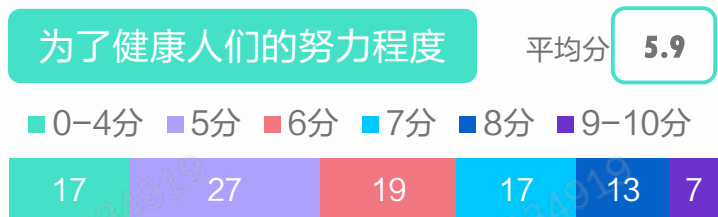
社会责任

- ◆ 品牌发挥各自价值
- ◆ 共建打工人的健康生态

资料来源：公开资料整理

个人意识 | 知行合一，打工人健康管理任重道远

尽管大多数人已经意识到了健康的重要性，且有了健康危机，但真正“行动”起来的人仍是少数；职场白领自我价值的实现必须关注健康，需要培养起更加健康的习惯，在饮食、作息、运动上注重自律性。



资料来源：丁香医生《2020国民健康洞察报告》

规律饮食

- 保证三餐规律
- 保证均衡营养
- 少点外卖
- 减少甜食过量摄入
- 减少重油重盐餐食摄入



规律作息

- 睡前尽量少玩手机
- 设置就寝时间提醒
- 选择舒适的床品
- 严重失眠需进行治疗

规律运动

- 设置运动计划
- 运动无大小，从日常做起
- 工作间隙进行活动
- 绿色出行
- 经常参与户外运动

“健康就像银行账户，无论多么年轻，都不能透支健康。把焦虑转化成为更健康的生活方式，才能为健康银行储存更多财富。”
——学慧网 健康专家

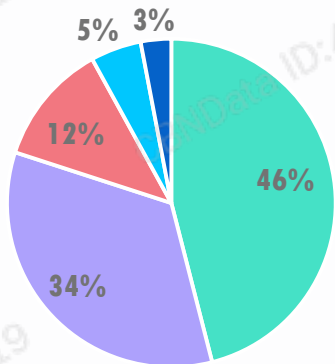
资料来源：公开资料整理

企业责任 | 完善健康管理体系，提供舒适的办公配套产品

企业对员工职场健康的关注与否已经成为职场白领择业的重要指标；在健康关怀的提升需求层面，除了体检、福利等基础配置之外，企业还应该为员工提供更舒适的配套产品，如一些健身器材、更舒适的办公桌椅、科技的办公配件等，真正打造健康办公“家园”。

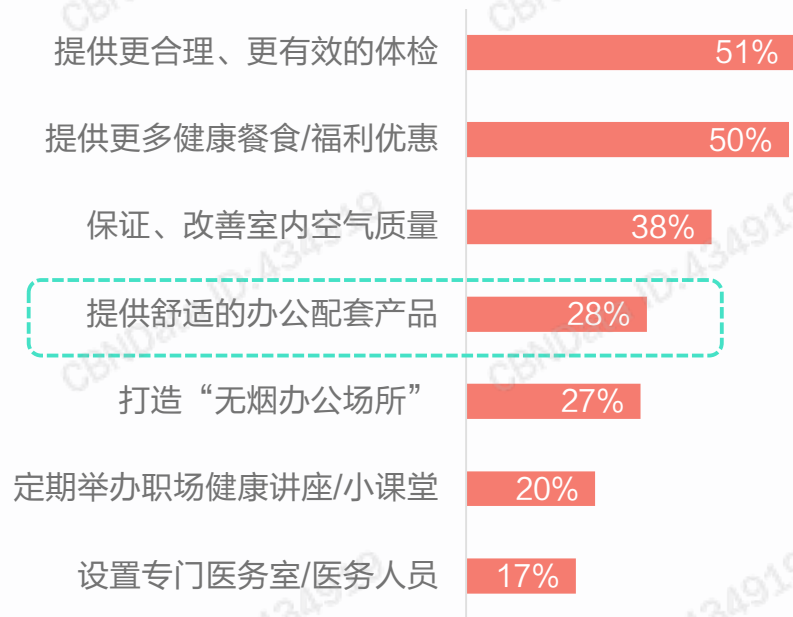
公司对“员工职场健康”的关注，将多大程度影响员工的职业选择

■ 有影响 ■ 一般 ■ 影响不大
■ 不好说 ■ 没影响



数据来源：智联招聘《2020职场健康调研报告》

企业对于员工健康关怀需要提升的方面排序



数据来源：智联招聘《2020职场健康调研报告》

职场白领期待的办公配套产品



数据来源：CBNDATA × 罗技 问卷调研，N=1512

社会责任 | 品牌发挥各自价值，共建健康生态

社会各界品牌发挥各自价值，共建职场健康生态，为“打工人”保驾护航。尤其是一些与职场白领息息相关的品牌，应在产品设计上关注用户体验，不仅改善职场白领健康状况，也提升职场办公效率。



办公鼠标、办公键盘等产品设计注重用户体验，呵护打工人健康同时提升工作效率



专业体检机规划更合理的体检方案，帮助打工人有效、全面地管理自身健康



线上运动课程更好帮助打工人利用碎片时间养成规律运动习惯

资料来源：公开资料整理



彩蛋

“打工人”
办公健康小知识

快来测试一下自己是不是具有腱鞘炎吧！

一个动作自测自己有无腱鞘炎风险



手腕向前伸直



大拇指放在小指根部



整只手折叠起来握住



手腕向小指方向折



如果折的时候感觉很疼，就说明手部过度劳累，存在腱鞘炎的风险。

资料来源：公开资料整理

预防腱鞘炎的小建议



- 01** 洗衣、做饭、编织毛衣、打扫卫生等**家务劳动**时，要注意手指、手腕的**正确姿势**，不要过度弯曲或后伸；提拿物品不要过重；手指、手腕用力不要过大。
- 02** 连续工作时间**不宜过长**，工作结束后要搓搓手指和手腕，再用热水泡手。
- 03** 对于长期伏案办公人员来说，应采用正确的**工作姿势**，尽量让双手平衡，手腕能触及实物，不要悬空。
- 04** 手腕关节做360度的旋转，或将手掌用力握拳再放松，来回多做几次或将手指反压或手掌反压几下，都可以有效缓解手部的酸痛。
- 05** 感觉关节疲劳时可以泡热水澡，舒解一下紧绷的肌肉，或是在酸痛的部位进行热敷。
- 06** 可以尽量**选择一些人体工学设计的办公配套产品**。

资料来源：公开资料整理

DATA COVERAGE 数据说明

数据来源：

1. CBNData消费大数据

CBNData消费大数据汇集阿里巴巴消费大数据、公开数据及多场景消费数据，全方位洞察消费特征和行业趋势，助力商业决策。

具体指标说明：

数据时间段：201710-202009

MAT2020指201910-202009

MAT2019指201810-201909

MAT2018指201710-201809

人群标签：基于消费者在平台上一年的消费行为确定；
为了保护消费者隐私和商家机密，本报告所用数据均经过脱敏处理。

2. 罗技X CBNData在线调研

调研时间：2021年1月

总样本量：N=1,512

调研对象：一二线城市职场白领，其中城市包括北京、上海、深圳、广州、成都、天津、南京、西安、武汉、重庆、青岛、大连、杭州、郑州等。

3. 本文意为广而告之。

COPYRIGHT DECLARATION 版权声明



本数据报告页面内容、页面设计的所有内容(包括但不限于文字、图片、图 表、标志、标识、商标、商号等)版权均归上 海第一财经数据科技有限公司(以下简称“我司”)或其相关合作方所有。

凡未经我司书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本数据报告的局部或全部的内容。

任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯我司版权的行为，我司将追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。

ABOUT US 关于我们

报告作者：刘一璇、唐昭伟

视觉设计：张国磊、栗嘉蔚（实习生）

联系我们：Data@cbndata.com

商务合作：BD@cbndata.com

加入我们：JOB@cbndata.com

■ 第一财经商业数据中心介绍：

第一财经商业数据中心（CBNData）成立于2015年，是由阿里巴巴集团和第一财经共同发起成立的面向品牌企业提供数字化增长解决方案的大数据服务商。

依托阿里巴巴和第一财经的优势资源，以覆盖全网的跨境领域数据库为核心竞争优势，充分发挥全媒体势能，以AI技术为驱动，以多元场景为延展，面向品牌企业全面输出数据应用、内容运营、整合营销、销售转化等数字化增长服务。业务场景已覆盖传统零售与电商、互联网消费、内容社交、医疗教育、金融理财等多领域。

FOLLOW
US
关注我们

更多数据 扫码关注



CBNDATA官网



CBNDATA官方微信号

CBNDATA

第一财经商业数据中心

大数据 · 全洞察