

十种快餐式休息让你瞬间活力满满

来来来 休息 休息 休息一下



伸个懒腰、闭上眼睛迷瞪一会儿、深呼吸几次、与身边的人开个玩笑……别小看这些短暂的改变，它能让你高速运转的大脑得到充分休息，使压力、疲劳得以释放，即便短短的几分钟，也可以让整个人像加满了油一样动力十足。在日常繁忙的工作和学习生活中，不妨试试这些快餐式的休息，能让你瞬间活力满满。

所谓快餐式休息，就是可以随时随地进行的、高效便捷的休息方式，它所需要的时间很短，也不受环境的限制，且形式多样，因人而异。它不同于休假、夜间睡眠等长时间放松方式的另一个优点是，休息后可以快速进入工作状态，不会让你被“懒虫”缠身。如果你养成了常常进行快餐式休息的习惯，就能及时清空体内的压力和疲劳，避免它们不断累积、暴发，最终积劳成疾。可以说，快餐式休息是生活中最便捷的放松方式。

快餐式休息的形式多种多样，每个人都可根据自己的条件和喜好量身订制，只要能让你感到放松就可以，以下10种方式可供参考。

◎**小憩 20分钟**。夜间睡眠固然十分重要，但白天的小憩对保持体力、提高学习及工作效率也有很大帮助。多项研究表明，小憩是减压神器，可以有效降低体内压力激素的分泌，能提高灵敏度和工作效率，休息后你会感觉更有活力，思想更加敏锐。科学家也证实，起床8小时后再小憩20分钟，比早上多睡20分钟更解乏，也更有利于心脏健康。研究发现，一周午睡3次以上、每次少于30分钟的人，患心脏病的风险降低了37%。此外，小憩还有助于保持身体的稳定状态，促进细胞修复，还可以简单有效地积蓄能量，让整个人更健康。

◎**认真伸一个懒腰**。工作学习时间长了，伸个懒腰，马上就会觉得神清气爽、舒服自在。这是因为伸懒腰能增加对心、肺的挤压，促进心脏泵血，增加全身的供氧，还有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深。大脑血流充足了，人自然感到清醒、舒适。伸懒腰时保持身体放松，将双手五指交叉，掌心向上置于头顶，脚尖交替伸直和上钩，四肢伸展的同时，还可以向左右转体，大约持续30秒钟。

◎**喝一杯热茶**。繁忙之中的你可能并没有意识到，身体缺水正在加重你体内的压力和疲惫，只需花1分钟，喝杯白开水或沏一杯热茶，就能让你恢复活力。发表在《人类神经科学前沿》上的一项研究发现，喝水能够让你的大脑提速14%，有助于保持思维敏捷。在炎热的夏季，喝杯热茶还是清热止渴的法宝，因为热茶能促使毛孔张开，加速汗腺分泌，还可以利尿。英国科学家研究证明，热茶的降温效果比冷饮好，是消暑佳品。

◎**发呆 5分钟**。美国哈佛医学院和马萨诸塞州立大学的研究显示，发呆是最简单的减压方式。他们发现，心无杂念、脑子里什么也不想的时候，大脑中的α脑电波能得到加强。这种特殊的脑电波可以抑制信息超载，让注意力和意念更加集中，从而改善情绪，减轻压力，缓解焦虑和不安，还能加强记忆力，缓解疼痛，并提高免疫力。另有研究发现，每天适当发会儿呆，能将焦虑和抑郁的风险降低25%。

◎**做个工间操**。运动是种积极的休息。工作学习累了，起身做一套工间操，可以让你瞬间恢复活力。拉拉筋、扭扭腰或者深蹲、靠墙站立、高抬腿、俯卧撑都是比较简便易行的运动。还可以练一两组瑜伽或太极的动作，时间不必太长，几分钟就能让身体得到充分的休息。

◎**来个头部按摩**。简单的头部按摩自己就能来，比如梳头疗法。选择个人比较能接受的力度，用十指指肚或指尖从双眼眼眶上沿开始，顺着往后梳头，梳至颈后风池穴，反复数次，也可以用牛角或实木梳子代替手指。这个动作可以刺激头皮的神经末梢和经穴，有效松弛头部神经的紧张状态，促进局部血液循环，尤其是从事脑力劳动的人，每天坚持梳头3~5分钟，对于解除疲劳和大脑皮层的紧张状态大有好处。

◎**吃点健康零食**。在两餐之间或餐前吃点健康零食，既可以让你得到身心的放松，还有助于补充营养。不妨在办公室储备些零食，在上午10点或下午3点左右，给自己来个短暂的“茶歇”，酸奶、水果、坚果等都是比较健康的零食选择。但饱餐之后不要再吃零食，特别是晚上，如果吃零食的量比较大，应当减少正餐的数量，避免肥胖。

◎**出门晒晒太阳**。晒太阳的好处不胜枚举，但国人晒太阳的时间仍远远不够，不妨在你感到疲倦时，把晒太阳这个功课补上。上午10点和下午4点是晒太阳的最佳时间，此时可以散步或者边晒太阳边打电话，一举两得。可以多晒晒背部、双腿和头顶，有助于钙的吸收、合成，还能提高免疫力，每次晒15~20分钟为宜。

◎**和别人分享一件趣事**。欢笑是最好的减压良药。工作一两个小时后，和同事或家人分享一件趣事，或者看看漫画书、搞笑视频等，都可以瞬间降低体内的压力激素。也可以在办公室或家里走动一下，与同事聊聊天，身体也能得到放松。

◎**用温水洗把脸**。疲倦时用温水洗把脸，能让整个人精神焕发。水温不宜太热，也不能太冷，以35℃左右为宜。先把脸洗净，然后用温水把干净毛巾打湿，敷在脸上或脖子上1分钟，同时深呼吸几次，可以促进血液循环，放松身心。不过，毛巾要注意卫生，需定期清洁消毒，防止细菌滋生。

(新华)