

明明休息了两天,为什么还是感觉好累?

不知道多少人有这样的感受:
明明已经休息了两天,但感觉还是好累——起不来、不想动。

有些人只是在家躺了两天,什么都没干,虽然身体不酸不疼,但总感觉被掏空,干啥都提不起劲。

这是怎么了?没休息好吗?

很多人都在进行无效休息

回想下,你休息的两天到底是怎样度过的:

一觉睡到下午,回复几个工作群里的信息,不知道要做什么,就躺在床上刷刷手机,打几把游戏或者疯狂追剧,再一眨眼已经到了晚上……

很多人都在经历这样的无效休息。

误区 1:躺着就等于休息

真相:身体休息了,大脑根本没休息。

你想象中的躺着:放松、自在,啥也不用干。

事实上你躺着:

时不时就会跳出的工作信息;

刷着中介的信息,为房子到期烦躁;

手机弹窗新闻,哪里又疫情了,你感到焦虑;

妈妈发消息来,你知道她又要让你去相亲了。

躺着的时候,我们的身体的确没有付出多大的努力,但我们的大脑可能真的没有。

而这种消耗同样会反应到身体上,产生精神疲惫:

长期处在精神压力中,或较高强度的脑力活动过后,人会感到「发虚」,不清醒、活力下降、注意力难以长时间集中、人似乎变「笨」。

除此之外可能还伴随头晕、头痛、肌肉酸痛、情绪易激惹、睡眠紊乱、放松不下来等表现。

所以你看,你休息了吗?并没有。

误区 2:做自己快乐的事就是休息



真相:快乐的事也会让你的身体或者大脑超负荷运转,更累。

疲惫的时候往往会直接影响大脑的认知功能,比如冲动控制功能,让那些随机冒出来的「新鲜刺激」的想法颇具吸引力:比如蹦迪、喝酒、打通宵的游戏、大吃一顿。

你想象中的:我会成为最快乐的崽。

实际上的:

大脑从醉意里醒来依然是紧绷的;

打游戏本身就是大脑高负荷运转的活动;

报复性进食更容易产生精神负担;

到头来,我们选择的休息方式依然在额外增加我们大脑和身体的负担,让人更累。

误区三:睡觉能修复一切

真相:睡太多会造成睡眠紊乱,而且睡眠只能修复部分的大脑疲劳。

睡觉的确是人类天生的很重要的休息方式,一说到累,很多人第一反应是——好睡一觉呗,不够就多睡几觉。

但实际上,周末两天的过度睡眠会打破我们建立的睡眠规律,反而会造成睡眠紊乱,让我们得不到充分的休息。

你想象中的,睡够了起来神清气爽;

实际上的,越睡越困,整个人昏昏沉沉;而且一睁眼就是晚上,明天要上班,晚上这觉,睡还是不睡?

另外,还有一个重要的被忽视的问题,睡眠能修复我们机体的疲劳,却不能完全修复大脑的疲劳。

早在 1989 年,专家就发现了大脑的恢复系统和身体是不完全一样的。

高效休息除了睡好

还需要激活大脑的「舒缓系统」

我们都知道按摩可以让肌肉放松,但让大脑放松的方式是什么呢?心理学家 Paul Gilbert 博士提出激活舒缓系统放松大脑的方法。

舒缓系统是大脑的一类神经通路,当它被激活,这个神经通路会释放催产素/阿片类神经信号分子,让人感受到精神愉悦。

想象一下:

当你很疲惫回到家,小猫咪突然扑到你的怀里,舔舔你的脸,在你面前表演了一番洗脸动作之后,你能感受到紧绷的神经突然就被松了。

是的,大脑正在大量释放催产素让你感受到安逸、放松——而这才是给大脑放松的方式。

再例如,当你饥肠辘辘回到家,饭桌上放着温热的饭菜,放下手机,端起碗吃下每一口,填饱的不仅是你的胃,还有大脑的神经。

这些小事都在激活你的舒缓系统,让你的大脑真正松弛下来。开启舒缓系统的关键,是让大脑享受安宁、平静、满足,放松绷紧的神经。

而在平时我们的休息中,这样的高效休息真的少之又少,甚至没有意识到这些才是给大脑放松的方式,随之而来的就是大脑系统的失衡。

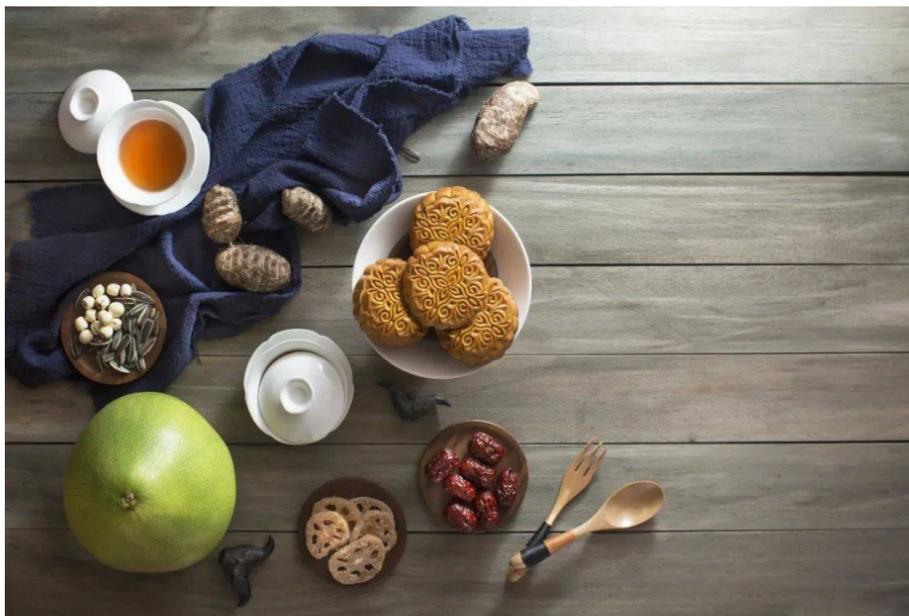
不过要注意了,每个人开启舒缓系统的小事不都一样。每个人都可以有专属自己的放松大脑的清单。

日常可以做好这样的记录,帮助自己找到适合自己的「小事」:

当你尝试做某些事的时候,感受到当下做它的过程中、做完之后是安宁、平静、放松的,那它就是启动你的舒缓系统的事。

当过程或结果会让你感到压力和焦虑,那它对于启动你的舒缓系统是有限的,可以少安排或者不安排这样的活动。

吃不完的月饼可以当早餐吗?



中秋节过了,家里的月饼太多,老人家也舍不得丢,说是可以当早餐吃,朋友又说不可以。吃不完的月饼可以当早餐吗?

不可以!这样的吃法既不符合膳食营养均衡的原则,也不利于胃肠道的健康。

因为月饼中含有的油脂和糖分比较高,但是蛋白质、纤维素却很少,长期吃会造成营养不良。

一大早空腹吃甜腻的月饼,会使胃酸分泌引起泛酸,可能使胃炎、胃溃疡病人的黏膜进一步受损,引起胃肠道的不适。

即使健康人群,也应在饭后或半空腹的状态下将月饼分切进食,不给肠胃增添负担。

每到中秋,无论中国的南方与北方,吃月饼的习俗是不会改变的。

送月饼,是对亲人和朋友们的真诚祝福;吃月饼,寄托了人们深深的团圆之情。

01

月饼,你真的了解吗?

传统月饼的制作过程大多重油重糖。

外层饼皮原料常为低筋面粉和油脂,馅

料的类型比较广泛,包括豆沙、莲子、枣泥、水果、蛋黄等,制成馅料时会加入大量的油、猪油或者黄油。

此外,月饼的皮加入大量起酥油,产生「坏胆固醇」,使得月饼成为高油、高糖、高脂肪的「三高」食品,糖尿病、心脑血管疾病患者多吃不但会使血糖、血脂增高,还不利于胃肠健康。

糖尿病患者最好不食用月饼,要吃也一定要适量,最好是浅尝辄止。

月饼本身就含有一定的碳水化合物,甚至还含有很多脂肪、热量很高,而维生素和矿物质含量低。如果再添加白糖或糖浆,会促进肥胖,提升血糖反应,故不建议食用。

02

即使月饼吃不完也千万别这样吃!

错

水果味月饼取代水果

水果味的月饼不能取代水果,因为水果味的月饼当中纤维的含量实在太少,吃得太多会加重肠胃的负担。

水果是生活中的必需品,不可替代。每

天最多吃一块月饼,最好分多次食用。同时根据具体情况,相应地减少主食和烹饪油的摄入量。

错

每天食用超过一块月饼

食用月饼务必适量。月饼有「高糖、高脂、高能量」的特点,多量进食会增加血液黏稠度。

专家介绍,虽然月饼大小、含热量都不尽相同,不过每天最好不要食用超过一块月饼。

食用月饼最佳方式是将一整块月饼切开与家人、朋友分享。

错

患者食用蛋黄月饼、无糖月饼

现在市场上常见的蛋黄月饼,它还具有很高的胆固醇。市场上卖的无糖月饼也是一个误区。

因为这种无糖月饼其实只是不含有蔗糖这种糖类,但可能含有一些木糖醇,因此也不建议多吃。

中老年人和患有糖尿病、心脑血管疾病的人更应慎重食用这些月饼。

错

搭配汽水或果汁饮料

食用甜味月饼的时候,不要搭配含糖高的汽水或果汁等饮料,因为两者本身都是高热量的食品,特别是一些心血管等疾病的患者需要特别注意。

吃月饼的时候最好准备一杯热茶或者白开水,可以帮助去油腻,也是因为茶所含热量较低。

同时也可以吃些新鲜蔬菜,不但可以起到解油腻的作用,还能够平衡膳食、合理补充营养。

03

月饼吃不完,剩下的怎么办?

存

月饼这样保存最合适

月饼最好在冰箱中存放,但不宜与其他食品混着放,且放置时间不要超过半个月。否则不仅馅料不新鲜,外皮也会变硬变干。

像豆沙、莲蓉、枣泥等软心类月饼,含水量较多,25℃左右的气温下,可以常温存放

5-7天,如果气温超过30℃,存放的时间应进一步缩短。其他荤馅类月饼,如鲜肉、火腿、牛肉等,应该现开现吃。

国家新版《食品添加剂使用标准》实施后,月饼保质期定为不超过60天,月饼「寿命」比以往缩短一个月,为的是通过控制添加剂使食用月饼更加健康。

吃

剩月饼吃出新花样

从饮食健康角度来说,月饼不宜直接当早餐。如果能经过巧手再加工,会更有营养。

品清茶 尝月饼

吃甜味月饼饮花茶最好,有香甜兼收之妙;吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳,有清香爽口之感。浓茶和咖啡中含较高的咖啡因,汽水、可乐或果汁等含有大量热量和糖份,与月饼搭配吃无助于健康,而且更油腻。

酸味水果配月饼

月饼搭配时令水果食用也是有讲究的。可多选择橙色、酸味、富含维生素C的品种,如奇异果、番石榴、橙子、西瓜和香蕉等。这些水果能对高脂肪、高蛋白物质的代谢起到抗氧化作用,从而保护心脑血管。但像桃、李、杏、梨和苹果等水果含糖分太高,榴莲含高蛋白和高热量,应节制食用。

柚子配月饼口腔爽

吃了甜月饼,再吃点甜酸的柚子,既开胃,又解油腻,让口腔有清爽感。在吃柚子的时候,将柚子的绿色外皮削掉,然后将柚子的白色内膜取下,可煮肉做菜吃;而晒干,就是一种天然的蚊香了!使用方法和一般蚊香一样,但是是天然的。

菱角煮粥解油腻

菱角的大多数吃法是将菱角用清水(或盐水)煮熟,然后剥壳当零食吃;也可以将剥了壳的菱角加米煮成咸味的白稀粥,在吃了甜腻的月饼后,喝上一碗菱角粥,胃中的油腻当场去除不少。

先咸后甜

吃月饼还应注意:先咸后甜。如同时有甜咸两种月饼,要先吃咸的后吃甜的,否则就品尝不出月饼的味道来。