

为什么越休息越觉得累

关键在于学会为情绪“放假”



“一眨眼假期就过完了，早知道就不眨眼了。”每次休假过后，许多人仍感精疲力竭。虽然有足够的时间休息，却越休越累，这种现象的根源是什么？

疲劳有很多种

疲劳通常分为体力疲劳、脑力疲劳和情绪性疲劳。

许多人在工作之余选择用社交媒体、短视频、游戏等娱乐方式放松，但这些活动如果过度也会刺激大脑，甚至让人比工作时还累。由于屏幕上的信息是碎片化且快速更替的，大脑一直处于“高频处理”状态，这会耗费大量认知资源，导致脑疲劳。

根据职业选择休息方式

科学休息，应针对不同职业制定不同的休息策略。

对于从事高度紧张工作的人(如急诊医生、金融交易员等)而言，可以采用减压与放松结合的休息策略。正念练习是一种非常有效的减压方法，它通过关注当下，避免头脑的“自动驾驶”模式，帮助

大脑从应激状态中解脱出来。每日10-15分钟的正念冥想可以显著减轻压力，提升专注力。通过运动、舞蹈等方式，可以帮助身体将压力释放出来。自然疗法也颇为有效，亲近自然可以帮助神经系统从应激状态中恢复。

如果长时间连续睡眠无法保证，可以尝试分段睡眠策略，将休息时间分为两段或三段，但每段至少保证90分钟完整睡眠周期，以确保进入深度睡眠。通过光照疗法，可调节体内褪黑素的分泌。

学会为情绪“放假”

很多人并不清楚，自己的情绪与心理在经过超长待机后，也需要休息。心理和情绪上的疲劳往往伴随着交感神经系统的过度激活，这种状态会引起持续的压力反应，使得恢复变得更加困难，这时可以从调节自律神经系统入手。

自律神经系统分为交感神经系统和副交感神经系统，前者负责“战斗或逃跑”反应，后者负责“休息与恢复”反应。我们常说的“情绪稳定”，

其实就是二者平衡的表现。

深长的腹式呼吸能有效激活副交感神经系统。通过延长呼气时间，可帮助身体进入放松状态。常见的4-7-8呼吸法(吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒)是一种简单有效的神经调节方法；冷敷或冷水浴，可以降低交感神经兴奋度，促进副交感神经恢复。冷敷颈部的迷走神经尤其有效。

书写，是情绪恢复的系统化方法之一。情绪疲劳者可以通过写日记等方式，记录并梳理在工作和生活中的情感体验，帮助释放情绪压力，有效降低应激水平；同行或朋友的互助，可以显著增强心理恢复能力。

据新华社

如何煮出熟度均匀的鸡蛋

一直以来，几乎没有人凭借传统“硬煮法”烹饪出一颗堪称完美的鸡蛋。直到最近，发表在《通信工程》杂志上的一项研究中，科学家揭示出一种“周期性烹饪”创新方法。科学家利用计算流体动力学软件模拟出了这种全新的煮蛋过程：将鸡蛋在100℃沸水和30℃冷水中交替浸泡，每两分钟转移一次，持续32分钟。在这段时间里，蛋白逐渐变得细腻而富有弹性，蛋黄则保持奶油般柔软质感。更神奇的是，经过这样的处理后，蛋黄中的多酚含量显著增加，这是一种被认为对健康非常有益的微量营养素。

科学家仔细分析了每一颗实验鸡蛋。结果证明，新方法不仅能带来绝佳口感，还能提升营养价值。

据《科技日报》

苹果蒸熟吃好还是不好

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞说，苹果蒸熟吃，比较适合脾胃虚寒经常腹泻的人群，不仅能减弱水果寒性，还具有一定养生效果。苹果蒸着吃，所含的果胶在加热过后，有收敛、止泻的功效，并且更易消化，即使胃不好的人也可以吃。

做法：将苹果带皮切成块，放入碗中，再放入锅中，水开后隔水蒸10-15分钟即可，稍微冷却后即可食用。需要注意的是，与水煮水果相比，蒸水果可以更好保留水果中的营养成分。

据CCTV生活圈

天冷穿衣认准这些“黑科技”

冬日服饰中隐藏的“黑科技”，能够大幅提升“温暖指数”。

冬季穿衣首选分层法，包括内层(基础层)、中层(保暖层)和外层(隔离层)。穿衣要像剥洋葱一样，穿搭多层，每一层衣服都薄薄的，这样衣服与衣服之间会形成隔绝冷空气层，达到保暖的效果。

内层宜选择棉、丝或聚酯纤维这类透气快干的材质，减少汗水蒸发时带走人体热量。由碳原子组成的“黑科技”材料石墨烯具有超高导热

性，能够快速将人体散发的热量均匀分散。石墨烯的抗菌性能，能有效抑制长久穿着过程中的细菌滋生。它还含有气凝胶，其内部布满微小气孔，能够有效阻隔冷空气进入，保存身体热量。

中层是发热的主力层，可以使用抓绒、羊毛等保温性能较好的材质。抓绒衣是保暖界的明星，一些保暖性能好的抓绒面料通过特殊的编织工艺，形成一层又一层的绒毛结构，能包裹住大量空气，形成

保暖屏障。据专业测试，同等厚度下，抓绒衣的保暖性能比普通棉质衣物高出约40%。

外层锁住热量，加强防护，是冬季保暖的关键，当前，羽绒服是冬季服饰的主力军。如采用纳米防水涂层技术的羽绒服，不仅防水性能强，水珠在衣物表面能瞬间滑落，而且透气性较普通涂层提升30%。其面料的延展性也十分优越，穿着时能随着身体动作自由伸展，毫无束缚感。

据《人民日报》