

# 你知道吗? 情绪也会疲劳

专家:“有效”休息,才能避免越休息越累

终于完成一天的工作,怎样才能卸下满身疲惫?倒头就睡、大吃一顿、刷刷剧?近日,“原来这才叫休息”一词冲上微博热搜,不少人说出了自己的休息方式,也有人表示,随着时代的发展,虽然放松的方式越来越多,但“休息”的效率却变得越来越低,甚至越休息越累,这是怎么回事?为此,现代快报记者采访了多个科室的专家,得出“有效”休息的正确打开方式,原来,不仅身体需要休息,心理也需要休息。

现代快报+记者 刘峻 任红娟 梅书华

## 1 睡眠质量高 才能缓解疲劳

人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠与健康有很重要的关系。“睡眠对于减轻人的身体疲劳,让身体精力充沛是非常重要的。”南京脑科医院老年医学科副主任医师徐淑兰介绍,每天要睡够多少个小时,才能缓解疲劳,保证身体健康,这个时间是因人而异的。比如对于小朋友和老年人来说,小朋友需要的睡眠时间比较多,老年人需要的睡眠时间就相对少一些。成年人也没有一个标准时间,但是有一个判断方法就是,白天你不觉得困,而且精神状态比较好,精力比较充沛,这个睡眠时间对于你来说就是足够的。

“睡眠的深睡期与人的体力和精力的恢复关系比较大。”徐淑兰说,人类睡眠一般分为两期,也就是非快速眼动期和快速眼动期睡眠。非快速眼动期又分为三期,一期、二期是浅睡期,三期是深睡期。“深睡期占整个睡眠时间的15%~20%,如果深睡期的时间比较少,第二天人的状况就比较差。”她说,门诊中遇到一些病人,他们感觉睡的时间蛮长的,但就是觉得疲劳,那就是深睡期时间短的缘故。

如何提高睡眠质量?徐淑兰给大家推荐了一个睡好觉的口诀——“10-3-2-1-0”睡眠法则。“10”是指入睡睡前10个小时,要尽量避免摄入含有咖啡因的食物,包括红茶、绿茶、可乐、巧克力、香烟等。这类食物的代谢需要10个小时左右,如果在睡前10小时之内吃了这些食物,就会导致人处于兴奋状态,难以入睡。“3”指的是入睡睡前3个小时避免进食,更不要饮酒。“2”指的是睡前2个小时,要尽量处于一个放松的状态。随着工作压力的增大,很多人回到家以后不能完全放松,还在想工作的事,但在睡前2小时,尽量不要去想工作上的事情,要学会放松自己,做一些能让自己放松的事,比如听听音乐、看看书、香薰、沐浴等。“1”是指入睡睡前1个小时,不要看电视、玩手机,要做好睡前环境的准备,保持室内安静、昏暗的状态。“0”是在闹钟响了以后立即起床,有的人习惯将闹钟调得早一点,这样可以有十几分钟的过渡期,再睡一会儿懒觉。这是不提倡的,因为这个回笼觉对于缓解机体的疲劳是没有什么作用的。养成“0”习惯,有助于身体形成生物钟,对于长期的睡眠质量是有帮助的。

## 2 见缝插针地运动 让精力更充沛

“如果没有适量的运动,你会觉得自己越来越累,生活压力越来越大,并且会出现睡眠差等各种症状。”南京医科大学第二附属医院骨科副主任医师范磊介绍,在日常生活中,适量的运动是非常重要的,因为运动能够改善血液循环,加速身体的新陈代谢,增加人体肌肉、保持大脑活跃。另外,运动过程中分泌的多巴胺和内啡肽,会使人感到愉悦,有助于促进身体的休息,减轻身体的疲劳感,提高睡眠质量,保持充沛的精力和活力。

范磊说,采取有氧运动和无氧运动相结合是比较好的运动方式。有氧运动能大量消耗热能,减少脂肪沉积,从而避免肥胖的发生,推荐的有游泳、骑车、快走、跑步等。无氧运动能保持肌肉的张力和活力,推荐一周2到3次。每次多少运动量算合适呢?他表示,可以这样判断,比如锻炼后心胸舒畅,精神愉快,略有疲劳感而无气喘、心跳难受等感觉,饮食有所增加,睡眠有所改善,这样的运动量就是合适的。

“现代人的运动量是远远不够的,所以最好把运动渗入生活工作的方方面面。”范磊强调,在日常生活中,走路、站立其实都算是一种运动,尤其对于忙碌的上班族来说,可能抽不出完整的时间来运动,那就鼓励大家见缝插针,有意识地利用碎片化的时间来运动,并且养成一种习惯。

他拿自己举例,在上班的时候,如果没有病人,他就会做颈椎操,比如后仰头颈动作,每次10到15个,做4~5组。其实只需要很少的时间,就能让你的颈椎不再僵硬。再有,坐久了你可以在去打水或者上厕所的时候顺便做一下肩部、腰部的拉伸运动。中午吃完饭,不要直接坐下来,适当地多走走,能够加快肠胃蠕动,加速食物的消化和吸收的过程。

另外,对于年轻人来说,可以适当地爬楼梯,比如上下班的时候尽量不要乘坐电梯,而是爬楼梯,适量地爬楼梯对于腿部关节和周围肌肉力量有促进的作用。

## 3 情绪“躺平” 给大脑放个假

睡了一天还是觉得很累,脑子里总是冒出各种想法,反思过去,担忧未来,根本无法做到真正的休息……你有没有被这种状态困扰过?社交平台上,许多人将这一状态称为情绪内耗,归咎于性格问题,实际上,这是因为我们的大脑中隐藏着一个秘密模式——默认模式网络(Default Mode Network,简称DMN),这是人脑中的一种神经网络,负责生产内部思维活动,它总在大脑没有执行有意识活动时,自动运作。

当你认为自己在休息的时候,大脑并不一定真的在休息。东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵介绍,人在安静的状态下容易胡思乱想,如果情绪不好,便更难以控制这种状况。在咨询门诊上,有患者表示自己总爱瞎想,比如家人没有按时回家,便担忧其路上会不会出事故,甚至会不断打电话的强迫行为,给自己和家人造成了很大的负担。

其实,身体需要休息,情绪也需要。袁勇贵表示,过多的情绪会加重大脑的疲劳,应该定时清理,让情绪躺平,比如通过转移注意力将情绪变得简单平稳,可以试试大声数数,用机械的声音去掩盖想法;或者进行冥想,设想大海、草原等美好的场景;也可以听听没有内容的轻音乐;等等。“DMN活跃的人,更容易出现情绪疲劳,要学会主动休息,通过运动、培养兴趣爱好等方式来培养好的情绪。”他提醒。

## 4 饮食均衡 维持身体的良好状态

在快节奏的生活状态里,疲劳感如影随形,有的人选择吃东西来放松休息,比如深夜的烧烤、双倍糖的奶茶,可是这份快乐却给身体带来了沉重的负担。南京医科大学第二附属医院主管营养师梁婷婷介绍,饮料、甜食等食物富含添加糖,大量摄入可造成血糖升高、胰岛素抵抗,打乱体内代谢平衡,引发内分泌疾病,虽然会感受到短暂的兴奋,但随之而来的就是疲惫和烦躁。有些饮品还含有咖啡因,人会产生依赖性,不喝便觉得难受,甚至越喝越多,形成恶性循环。

其实,持续超过6个月的疲劳感,也有一个名字——慢性疲劳综合征。南京市中医院中医杂病门诊主任医师张彦亮介绍,这类患者,明明没有久坐,也没干体力活,却时常感到头痛、乏力,吃不下、睡不香……休息也无法缓解,甚至影响工作能力、社交能力。需要注意的是,慢性疲劳综合征并不会止步于疲劳感,而是会继续发展,对人体生理功能和心理造成危害,包括消化系统、神经系统、泌尿系统,甚至是感官系统,患者长期处于这种状态,会出现各种疾病。

“合理的饮食结构,均衡的营养摄入,便可以帮助身体维持良好的状态。”梁婷婷介绍,普通人每天需要保证六大营养素的摄入,即碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、水、无机盐。这些看似简单的营养素,背后却承担着许多功能,比如碳水化合物提供能量,维持神经系统、心脏正常功能;蛋白质构成了人体脏器、细胞的重要成分,并提供能量,促进生长发育,调节人体生命活动和新陈代谢,维生素也发挥着生长、代谢、发育中的重要作用。均衡饮食,不仅可以维持消化系统的良好状态,其实也进一步维持了身体各个系统的良好循环。



视觉中国供图