

这5个行为你以为在休息 其实可能非常耗精力

对于卸下工作状态、拖着满身疲惫的身体走出公司大楼的你,什么事情能让你休息休息、喘口气呢?吃一顿大餐?看一场电影?刷一会手机?睡一个懒觉?打一宿游戏?

有很多行为表面上看似是在休息、放松,实质上却会消耗精力、损伤身体和败坏情绪,为我们的身心健康带来长久的伤害。

今天来说说这5个常见的行为,以为在休息其实非常耗精力。

睡眠过度 越睡越困倦

睡眠不足或睡眠过度,都是抑郁障碍最重要的也是最典型的诊断标准之一。英国的一项大型调查发现,长期的过度睡眠与较低的智力水平、糖尿病、心脏病、阿尔兹海默病、抑郁症、不孕等疾病的高发病率有关。

很多人辛苦工作一周后,都会选择在周末睡个懒觉。但是,睡醒之后并没

有感觉精力充沛,反而昏昏沉沉、头痛乏力,和宿醉的症状非常相似,科学家称之为“睡醉”(sleep drunkenness)。人们在睡眠过度之后反而更疲劳,这是因为不健康的睡眠节律打乱了大脑中控制身体日常周期的生物钟造成的。

比方说,你日常的生物钟是6点起

床,7点出门,8点吃早饭,9点就已经坐在办公室里敲击电脑。到了周末,你人虽然在床上躺着,但是你的生物钟仍旧会在6点唤醒你身体里的各个细胞,让细胞‘同志们’各就各位、各司其职。也就是说,你看似是在‘睡懒觉’,其实是在‘瞎空转’。原地空转的轮胎损伤更大,同样的道理,躺床‘瞎转’的消耗自然不少。

刷刷手机 越刷越焦虑

在大多数人看来,上网、刷手机可谓‘最佳短效非处方类止痛剂’。尤其是短视频,短频快的闪屏和信息轰炸,带来了持续的、高强度的视觉和听觉刺激,引发大脑分泌大量的多巴胺,让人沉浸在越看越刷,越刷越看的快乐体验中,再多的烦恼都能暂时抛诸脑后。

但其实,这种对大脑持续的、高强度的刺激,会逐渐拉高大脑对信息刺激的耐受阈值,原本能让你快乐一整天的‘剂量’很快就不再起效,你只能加大‘剂量’以维持这种体验,或者因为被迫“戒断”而痛苦难耐,甚至影响你的情绪感受和行为模式。

此外,这种下意识地检查自己的社

交软件的行为,已经发展为一种广泛存在的社会症候群,是一种弥散性的焦虑状态和行为表现,研究者将这种焦虑称之为错失焦虑症(fear of missing out,FOMO),它是指个体担心自己缺席别人有意义的经历而产生的一种弥散性焦虑,表现为渴望持续了解他人正在经历什么。

研究发现,社交媒体使用者拥有更高水平的错失焦虑症。这是因为随着手机性能的强大,网络社交媒介打破了时间和空间的限制,让人们随时随地能从巴掌大的手机里了解到他人的各种状态,进而增强了人们的错失焦虑。

而实证研究也表明,被动性社交网

络使用行为容易引发个体进行向上社会比较,向上社会比较是个体压力的来源之一。

值得注意的是,无论是社交网络中人们自我表露的个人形象,还是网络媒体极力宣传的理想形象,大多数都是依据模式化的美学标准而呈现的‘似假似真’的完美体像,而这些信息都容易导致个体对自己的身体形象、生活现状产生消极态度。

大量实验研究与元分析结果都表明,接触媒体中的理想形象可能会造成以下消极心理结果:降低人们的身体满意度、产生身体羞耻、焦虑、低幸福感、抑郁心境。

过度休息:越休越疲惫

休息能快速恢复体力、利于身体修复的事实是毋庸置疑的,当你感到疲惫或者生病时,无论是亲朋还是健康专业人士,都会建议你“多休息”。但是,这个善意的建议往往会导致人们休息的时间过长。

长时间休息不动弹更容易疲惫,尤其是在精力充沛的时候忙忙碌碌不停

歇、在精力不济的时候再长时间休养生息这样走极端的生活模式,是慢性疲劳持续的原因之一。

有研究发现,当你染上病毒性疾病时,休息得越多,6个月后就出现越多的症状。而白天休息时间过长则是导致睡眠模式紊乱的重要因素。

也就是说,当你得了急性病或感染

病毒时,短时间休息才是正确的做法,保证充足睡眠的同时,不妨在身体没有不适的情况下做适量的、温和的运动,比如散步。

总之,在日常生活工作中,劳逸结合的作息才能永葆活力,既不要只顾忙碌,也不要过度休息。

打打游戏 越打越痛苦

从某种程度上讲,“电玩解压”的确成立。在日常生活中,人们之所以会焦虑,往往是因为产生了对“万一出问题”的预判导致的。而玩某些电子游戏会迫使玩家专注于当下的任务,先不去考虑未来可能会出现的问题。

如果在休息时,用这样的方式和心态去玩游戏,那当然会有不错的效果。但问题是,如今的不少游戏,不仅不会让我们玩得开心,反而很有可能造成我

们‘心态爆炸’,给我们带来更多的焦虑感。

比如一些经济类游戏里面的“天梯”机制,玩家的每一场游戏都服务于一个更大规模的排名系统,而愿意参与其中的玩家当然会希望在这个系统中争取到更好的名次。这样的设计必然使得每一次竞技都没法聚焦于这场竞技本身,也会进一步把玩家的心态搞崩,导致玩家更容易出现冲动下的错误

吃吃喝喝 越吃越抑郁

大多数人都知道,糖会刺激多巴胺的分泌,而多巴胺能给人带来愉悦感。但是,大多数人都不知道,糖摄入过多,短暂的快乐不仅会带来肥胖,还可能会让你陷入抑郁。

2019年有研究人员对涉及37131名抑郁症患者的10项观测研究进行了荟萃分析发现,饮用含糖饮料会增加人们患抑郁症的风险。如果每天喝含糖量约45克的饮料,患抑郁症的风险就会增加5%。如果每天喝含糖量约98克的饮料,患抑郁症的风险就会突增至

25%。

也就是说,“快乐肥宅水”并不能给你带来快乐,却会给你带来一连串的麻烦。即便是无糖可乐也一样,因为无糖可乐中添加的人造甜味剂也会让人更容易患上抑郁症。

油炸食品也是赫赫有名的“情绪杀手”。2011年,一项以“抑郁症和脂肪是否存在关联?”为研究主题,以12059名未发现抑郁症状的西班牙大学生为受试者,时长为6年的纵向研究发现,受试者饮食中摄入的反式脂肪越多,他们

(来源:新华网“微信公众号《这5个行为你以为在休息,其实可能非常耗精力》”)

阿嚏
过敏季又来了

@你问医生



从医学角度来看
秋季过敏比春季
来得更猛烈一些



秋天的过敏原主要是花粉、尘螨、霉菌等。夏末秋初的温度和湿度为尘螨创造了好条件，也非常适宜霉菌的生长。

秋季花粉过敏原
以杂草花粉为主
致敏性更强



蒿草、藜草、豚草等植物的花粉

预防夏秋换季过敏



出门戴口罩和保护目镜

预防夏秋换季过敏



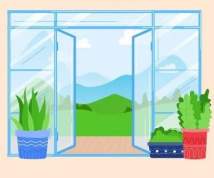
回家后及时换衣服

预防夏秋换季过敏



洗手洗脸并冲洗鼻腔

预防夏秋换季过敏



开窗通风要选择花粉浓度低、风小的时段

预防夏秋换季过敏



定期清洁家居环境

(来源:“健康中国”微信公众号《最近总流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒,元凶是谁?》)