

睡觉 = 休息? 你错了!

娱乐 = 休息? 你又错了!

放松神经, 让猫叔教你怎么休息

我们的疲惫主要来自对当前一成不变的生活的厌倦, 所以最好的休息项目就是那些让我们重新找到生活和工作热情的活动。对于处于精神疲惫的都市白领, 猫叔建议以“做”来解决“累”, 用积极休息取代消极放纵。当然, 最适合你的方法还是要你自己探索。事实上如果你觉得打扫卫生比坐过山车是更好的放松, 那么就去吧, 别管世界上的其他人都在玩什么。

猫叔示范 1

看书

用看两小时让你开怀的漫画或小说代替去 KTV 唱那些一成不变的口水歌, 试着放弃在周六晚上去酒吧。

猫叔示范 3

早起

10 点入睡, 然后在 7 点起床, 去没有人的街上走走, 或是看看你从来没有机会看到的早间剧场, 你会发现这一天可以和过去的千万个周末都不相同。

猫叔示范 4

旅行

去其他城市或旅游胜地走走, 让自己感受到人生经验以外的风景、美食和感受, 而不是换个地方打牌、打麻将等。不妨去个一直让你好奇的地方, 感受当地风貌。如果没时间出去, 也可找一条从没去过的街道, 去发现别样的风景。

猫叔示范 2

社交

多去外面的社交场合交新朋友, 多与他人沟通交流, 不要以为它总是令人疲惫的。虽然和看书比起来, 它稍有点令人紧张, 但也能让你更兴奋, 更有认同感。你必须每周有两三天是和工作圈子以及亲戚外的人打交道。它让你在朝九晚五的机械运行中不至失去活泼的天性。女性朋友尤为需要走出去和朋友聚会, 这些时刻你不再是满脸写着“效率”的中性人, 而是一个裙裾飞扬的魅力焦点。

猫叔示范 5

挑战

做点困难的事, 如果你是精神超级紧张的人。心理学家发现解除神经紧张的方法, 是去处理需要神经紧张才能解决的问题。压力特别大的时候你可以为自己再找份工作, 但不要是和你职业类似的。比如去孤儿院做义工, 或者去一个复杂的机械工厂从学徒干起, 或者做一道超级复杂的数学题。



解码休息误区

误区一 累了就补睡眠

睡眠的确是种有效的休息方式, 但它仅对睡眠不足或体力劳动者适用。对于办公室白领而言, 长时间的脑力劳动使得大脑皮层极度兴奋, 而身体却处于低兴奋状态, 对待这种疲劳, 睡眠能起到的作用不大, 因为你需要的不是通过“静止”恢复体能, 而是要找个事儿把神经放松下来。

力工作者, 选择运动放松, 效果可能更好。

误区三 过度娱乐当休息

适当的娱乐能使人身心放松, 精神愉悦, 但是如果过度欢娱, 反而使得身心负荷量加大, 加深了身体疲惫程度, 如此一来, 就失去了休息的意义。因此, 欢娱须适度, 娱乐时间最好控制在每天连续 3 小时内。

误区二 睡眠越长越好

其实睡眠并非越长越好, 补觉有时候不仅不管用, 而且很容易打乱生物钟。

适度睡眠, 成人通常需要 7~9 小时, 老年人只需 5~6 小时, 学童则需 9~10 小时, 即可消除疲劳, 恢复精力。睡眠时间过长, 势必减少活动时间, 对健康而言起反作用。特别对脑

误区四 错误的休息方式

休息方法不对, 如趴在桌上伏案睡觉及在肌肉酸痛时立即躺下休息。首先, 趴在桌上不仅压迫手臂上的血管, 还影响下半身的血液循环; 并且伏案睡觉还会压迫眼球, 会造成眼压过高, 长此下去视力就会受到损害。其次, 肌肉酸痛时身体肌肉尚未放松, 稍作简单运动后再行休息效果更佳。



漫画 任山葳



“不会休息就不会工作”

《种子法则》定义健康休息

“种子”法则的内容包括: (1) 睡眠法则: 合理睡眠, 午间小憩; (2) 情绪法则: 情绪稳定, 心态平和; (3) 运动法则: 有氧运动, 动静结合; (4) 饮食法则: 科学饮食, 营养均衡。

近几年, 脑力劳动者“过劳死”屡见报端, 如年仅 32 岁的中国社科院学者萧亮中, 36 岁的清华大学讲师焦连伟, 46 岁的清华大学教授高文焕以及 36 岁的浙江大学教授、博导何勇等。由于“过劳死”现象频繁出现, 我国脑力劳动者平均寿命仅有 58 岁。严峻的现实向许多脑力劳动者敲响了警钟。

针对“过劳死”现象, 南昌大学医学院相关研究人员提出了健康的“种子”法则 (S-E-E-D 法则)。所谓的“种子”法则包含了四项最基本的健康要素包括睡眠 (Sleep)、情绪 (Emotion)、运动 (Exercise) 和饮食 (Diet)。

《种子法则》在人们的日常保健中起着非常重要的作用, 是保持健康的基本要素和首要法则。若广大脑力劳动者能在日常工作生活中遵守和实践健康的“种子”法则, 相信他们患心脑血管病、癌症、糖尿病和肥胖症的几率一定会大大减少, 他们的平均寿命定可以从 58 岁上升为 85 岁。

如何休息 网友支招

@小驴佳佳: 在另外一个大殿的精美的佛像面前, 在师傅带领下, 学习打坐和调节呼吸, 各位朋友如果偶尔能在剧烈的运动下, 运用调吸这种方式慢慢地静下来, 也是一个很好的休息方式!

@大众青岛网: 坐在舞台前看一场杂技魔术表演是绝佳的休息方式, 不仅可以放松筋骨, 精彩绝伦的演出也会让游客大呼过瘾。

@背包话茶: 闲眠之时喝茶, 会比较讲究器具的搭配。同样质地, 同样花色的茶器摆放在一起, 会具有特别的美感。喝茶, 赏器之美, 已是一日之中不可或缺休息方式, 在这间小茶室里, 时间似乎流逝的特别慢, 身心也似乎格外轻松……

@杨保全律师: “吹着空调, 盖着被子睡觉”, May 同学说这是炎热夏天她最喜欢的一种休息方式, 我用理性思考了一下, 对这种不环保不绿色的生活方式表示强烈鄙视。刚我享受了一个中午, 嘿, 还别说, 真挺舒服的。

@关于城之内 1995: 世界太混乱! 宅家喝茶、看看书也许是最安全的休息方式了!

@萧秋水: 任务终于完成, 可以休息一下。休息的方式, 就是拿起本《非艺术访谈》, 换换脑子。因为目标的实现, 心里有种宁静感, 感觉今夜可以睡好。