

# 9个快速恢复精力的方法



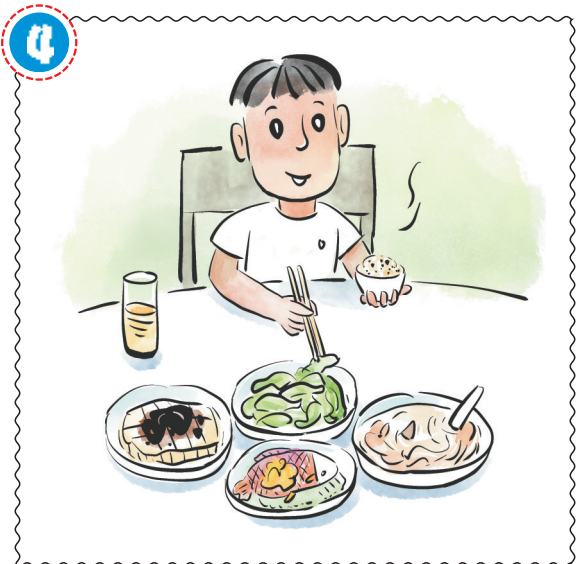
**1 睡一个好觉。**睡眠是身体恢复、大脑巩固记忆以及保持情绪稳定的关键。研究显示,良好的睡眠对于记忆整合至关重要。此外,睡眠对于情绪调节极为重要,缺乏睡眠的人可能更易怒、焦虑甚至抑郁。



**2 慢跑20分钟。**中等强度的运动,如慢跑、快走、游泳或骑自行车,能提高心脏的泵血效率,促进血液循环,从而为日常活动提供更多能量。运动不仅有助于改善心理状态,还能增强记忆力和学习能力。



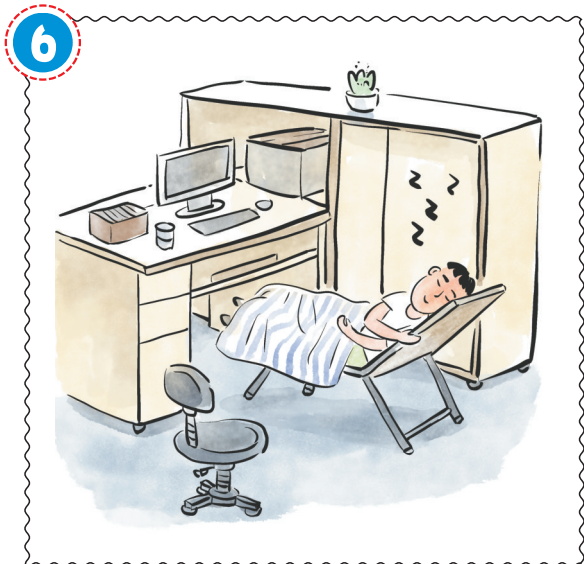
**3 喝一杯水。**水分是身体各种生化反应的介质,对于维持细胞结构、营养物质的运输和废物的排除等生命过程至关重要。确保充足的水分摄入对于保持能量水平和整体健康至关重要。



**4 饮食要均衡。**科学研究表明,健康饮食对于维持精力非常重要。平时的饮食中应包含全谷物、适量蛋白质、脂肪以及新鲜果蔬等,这样的饮食结构有助于提供持续能量。



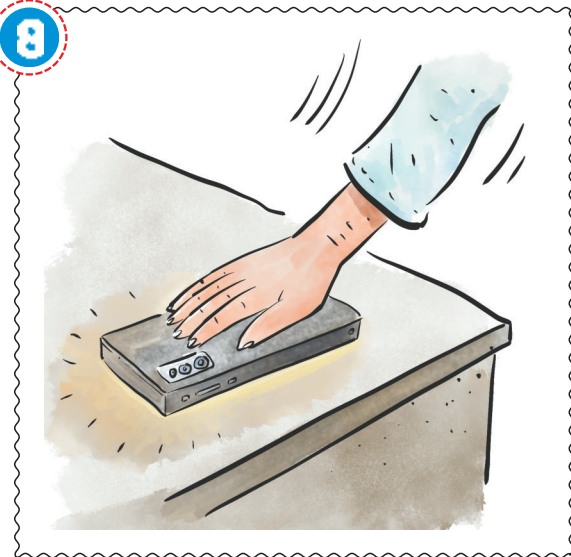
**5 冥想5分钟。**长期压力大对身体和心理健健康均有不利影响,会导致慢性炎症和疲劳。通过定期冥想、深呼吸等放松活动,可以降低心率和血压,放松身心,减少压力,从而恢复精力。



**6 午睡20分钟。**短暂的午睡(20-30分钟)能提升人的认知功能、记忆力和专注力。短暂休息对于睡眠不足的人尤其有益,因为这样可以快速恢复精力,而且一般不会影响夜间睡眠质量。



**7 和朋友聚一聚。**社交活动对于提升心理健康和精力具有显著和积极的影响。有研究指出,与他人建立积极的社会联系可以减轻压力、减少孤独感,并提高生活满意度。



**8 睡前放下手机。**电子设备发出的蓝光能抑制褪黑激素的产生。褪黑激素是调节睡眠-觉醒周期的关键荷尔蒙。睡前过度暴露于蓝光下,会干扰正常睡眠周期,导致难以入睡和睡眠质量下降。



**9 做一件有挑战的小事。**在遇到新鲜或有挑战性的活动时,大脑会释放多巴胺,这是一种与愉悦、学习密切相关的神经递质。多巴胺的增加能够提升情绪和精力水平,让人感到更加积极和有动力。

©文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊《少年派》定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。  
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!