

十分钟“充电”法:

上班族快速恢复元气的秘诀



在快节奏的现代社会,上班族常常面临着高强度的工作压力和长时间的劳累。从早到晚,忙碌的工作节奏仿佛是一场永无止境的马拉松,身体和精神的疲惫如影随形。然而,工作间隙的短暂休息并非只是简单地放松,它更是一种高效的能量补充方式。今天,就让我们一起探索十分钟“充电”法,看看如何在有限的时间内快速恢复元气,让上班族重新焕发活力。

十分钟“充电”法的具体方法

(一)身体放松技巧

伸展运动:长时间保持一个姿势工作,身体的肌肉会变得僵硬。起身做一些简单的伸展运动,如伸展手臂、扭转腰部、活动颈部等,可以促进血液循环,缓解肌肉紧张。例如,双手向上伸直,尽量伸展身体,感受脊柱的拉伸;或者双手放在腰间,轻轻扭转腰部,左右各转几圈,让身体的各个部位都得到放松。

深呼吸练习:深呼吸是一种简单而

有效的放松方法。找一个舒适的姿势坐下或站立,闭上眼睛,慢慢地吸气,让空气充满腹部,然后缓慢地呼气。重复这个过程几次,感受身体的放松和压力的释放。深呼吸可以帮助调整呼吸节奏,增加氧气的摄入量,让大脑和身体得到更多的能量供应。

(二)精神放松技巧

短暂冥想:冥想是一种能够帮助人们放松身心、集中注意力的方法。在工作间隙,找一个安静的地方坐下,闭上眼睛,将注意力集中在呼吸上。当杂念出现时,不要刻意去驱赶它们,而是让它们自然地飘过。通过这种方式,可以让大脑从繁忙的工作中解脱出来,进入一种宁静的状态,从而恢复精力。

积极想象:闭上眼睛,想象自己身处一个令人心旷神怡的场景,如海滩、森林或山顶等。在脑海中描绘出这个场景的细节,感受阳光的温暖、微风的轻拂和大自然的宁静。这种积极的想象可以转移注意力,让大

脑得到放松,同时也能激发积极的情绪,为接下来的工作注入活力。

(三)小憩片刻

如果条件允许,小憩片刻也是十分钟“充电”法的一个不错选择。研究表明,短暂的午睡可以有效提高工作效率和注意力。在工作间隙,找一个安静舒适的地方,躺下或靠在椅子上,闭上眼睛,让自己进入短暂的睡眠状态。即使是几分钟的小憩,也能让身体和大脑得到充分的休息,醒来后会感到精神焕发。

十分钟“充电”法的注意事项

避免过度放松:虽然十分钟“充电”法的目的是让身体和大脑得到放松,但也要注意避免过度放松。过度放松可能会导致身体进入深度睡眠状态,醒来后会感到更加疲惫。因此,在进行休息时,要掌握好时间,避免过度放松。

保持环境安静舒适:在进行十分钟“充电”时,要尽量选择一个安静舒适的地方。嘈杂的环境会影响休息效果,让身体和大脑无法得到充分的放松。如果条件有限,可以使用耳塞或眼罩等辅助工具,创造一个相对安静舒适的环境。

养成良好习惯:十分钟“充电”法并非一劳永逸的解决方案,而是需要长期坚持才能发挥最佳效果。上班族应该养成在工作间隙进行短暂休息的习惯,将十分钟“充电”法融入到日常的工作生活中,让身体和大脑得到持续的放松和恢复。

来源:科普中国



这些蔬菜不能放在冰箱里

胞结构被破坏,细胞壁变得脆弱,从而出现冻伤斑点、软烂变质等情况。例如,西红柿在低温下会变成果肉分离的“水泡状”,黄瓜则可能会发黑长出霉菌。

湿度催生的腐败陷阱

洋葱、大蒜等鳞茎类蔬菜需要干燥通风的环境来保存。冰箱内的高湿度会让这些蔬菜快速吸水变软,进而滋生霉菌。有实验显示,洋葱在冰箱中存放一周的腐烂率比常温保存高出3倍。

营养流失的隐形危机

绿叶蔬菜在冰箱冷藏超过3天后,维生素C和叶酸会流失30%以上,同时亚硝酸盐的含量会显著增加。土豆在低温下会将淀粉快速转化为糖,吃起来不仅口感变甜,还可能在油炸时产生致癌的丙烯酰胺。

10种常见蔬菜的“冰箱黑名单”

根茎类三巨头

土豆:低温会加速淀粉糖化,导致口感变甜发绵。潮湿环境易发芽,发芽后的土豆含有毒素。保存方法是装入纸箱,置于阴凉避光处。

洋葱:冰箱中的水汽会导致霉变,辛辣味会流失。保存方法是网兜悬挂在通风处。

大蒜:冷藏后易变软发霉,蒜香味减弱。保存方法是用密封罐加上干燥剂保存。

茄果类四姐妹

西红柿:温度低于4℃会导致果肉细胞破裂,冻伤变黑。保存方法是蒂部朝下放在竹篮中。

茄子:表皮会变黑,肉质苦涩。保存方法是用厨房纸包裹后放在阴凉处。

青椒:低温导致表面凹陷,维生素C大量流失。保存方法是用保鲜袋扎孔保持

透气。

黄瓜:低于0℃冷藏三天即出现透明冻斑。保存方法是用竹筐垫纸巾分层存放。

瓜菜类三剑客

南瓜:低于10℃,果肉纤维化,甜度下降。保存方法是切口抹盐隔绝空气。

冬瓜:整个存放时,低温会损坏表面蜡质层。保存方法是未切开时垫木板防潮。

苦瓜:冷藏超过5天出现褐斑,苦味素分解。保存方法是包裹报纸避光存放。

科学保存的3个黄金法则

温度分层法

耐寒蔬菜如菠菜、胡萝卜可以放在冷藏室下层,而常温保存的蔬菜则要远离暖气、灶台。

湿度调控术

用打湿的厨房纸包裹绿叶菜的根部,根茎类蔬菜放活性炭包吸潮。

隔离催熟气体

苹果、香蕉等会释放乙烯的水果要与蔬菜分开放置,以免加速蔬菜成熟。

特殊情况处理指南

已切开蔬菜:切口处涂蜂蜜可以隔绝氧化,用保鲜膜紧密包裹。

梅雨季节:存放蔬菜时,密封罐内放干燥剂并定期更换。

大量囤菜:可以尝试将土豆与苹果搭配存放,抑制发芽。

冰箱并不是万能的保鲜柜,了解蔬菜的“脾气”才能锁住它们的营养与鲜美。多数蔬菜在购买后24小时内营养流失最快,因此建议绿叶菜现买现吃,而根茎类则存量不超过两周。希望这份指南能帮你避开保存误区,让家人朋友一起享受健康美味的蔬菜。

来源:科普中国

飞絮+花粉“混合双飞”

我们应该如何呼吸?

“柳絮飞时花满城”

花粉还在空中飘散
漫天的飞絮就来了
近日,多地发布杨柳飞絮预报
花粉伴随着飞絮
我们应该如何防护?

飞絮本身并非强致敏原
大家之所以会“出门15分钟,打喷嚏2小时”
主要是由花粉蛋白
以及飞絮在飘扬过程中
携带的花粉和地面的尘埃、细菌等引起

杨柳絮过敏症状表现为
呼吸道症状:鼻塞、打喷嚏、喉咙痒
诱发过敏性鼻炎
面部症状:皮肤红肿、瘙痒、起疹子
眼睛流泪、畏光、发痒等

大家应该如何防护?

惹不起,咱躲!

10时至16时为飞絮高峰期
尽量减少户外活动时间

躲不了?咱防!

个人防护:佩戴一次性防尘口罩、墨镜、
防护镜、纱巾等
减少皮肤外露

防火灾:注意消防安全
飞絮含有90%的纤维和油脂,遇明火极易燃烧

防意外:飞絮还可能堵塞汽车水箱散热器片
导致汽车熄火,引发交通事故

还是防不胜防?那就“清”!

当飞絮落到口、鼻、眼处时
不要用手揉搓抓挠
尤其不要用未清洁的手揉眼
要用纸巾或消毒湿巾擦拭
外出回家后要及时用清水洗净
建议过敏性鼻炎患者
每天用清水或淡盐水冲洗鼻腔2-3次

小贴士!

氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药物
可以缓解过敏等症状
但一般也不宜连续服用超一个月
要遵医嘱服用药物
不要擅自使用或加大药物剂量
以免加重病情!

来源:科普中国