
睡眠、饮食、运动：年轻人心理健康“充电”只需三招

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35255.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

睡眠、饮食、运动：年轻人心理健康“充电”只需三招。



?



?



图片由AI生成

?

你有没有这样的体验：前一天晚上睡了个好觉，第二天整个人神清气爽，连心情都很“明媚”？或者，虽然昨晚没睡好，但今天吃到一个“来报恩的”西瓜，或者去公园快走了一圈，心情竟也悄悄亮了起来？现在，科学告诉我们：这些日常的小选择，真的会改变你的内心世界。

一项来自新西兰奥塔哥大学的新研究，揭示了年轻人如何通过简单的生活习惯为自己“充电”——不是手机，而是心理能量。这项发表于《公共科学图书馆·综合》的研究，追踪了来自新西兰、英国和美国上千名17—25岁年轻人的生活轨迹，用3种不同的研究方式——大规模问卷、每日日记，甚至结合智能手环数据，深入挖掘睡眠、饮食和运动如何影响人们的心理健康。

结果清晰而温暖：睡得好，心情就好；多吃水果蔬菜，情绪更稳；动一动，幸福感就悄悄上升。而最令人惊喜的发现是，这些习惯不仅各自发挥作用，还能彼此“救场”。

研究发现，睡眠质量是预测第二天心理状态的最强、最稳定因素。无论你是谁，睡得好，第二天就更容易感到积极、有活力、有掌控感。有趣的是，这种影响是动态的——不需要“你一直睡得好”才有效，而是“你今晚睡得好，明天就感觉好”。换句话说，哪怕你平时作息不规律，只要今晚早点关手机、睡踏实了，明天就能立刻感受到情绪的提升。

而水果和蔬菜的摄入量，紧随其后成为第二大“情绪助推器”。研究显示，哪怕同一个人在不同的日子里，哪天吃的蔬果较多，哪天的幸福感就更强。这并不是说你要立刻变成“纯素食战士”，而是今天比昨天多加一份蔬菜，或加一份蓝莓，你的大脑可能已经在悄悄感谢你。

运动的作用同样真实。数据显示，当天运动量更大的日子，人的心情通常更好——这种关联在个人内部的日常比较中尤为明显。也就是说，你不需要和别人比谁跑得更远，只要比昨天的自己多动一点，比如多走10分钟、多爬一层楼，就足以让情绪“天平”向积极的一端倾斜。

更妙的是，这三种健康行为可以“互补”：如果你昨晚翻来覆去没睡好，只要今天多吃些水果蔬菜，那种“脑袋沉沉、情绪低落”的感觉可能就会被温柔地缓冲掉；反过来，如果你某天蔬果吃得少了，良好的睡眠也能帮你“兜住”情绪的下坠。

科学家解释说，年轻人可能正经历人生中最动荡的阶段：离开家庭、面对学业压力、经济独立、建立新的人际关系……这些挑战本身就可能压得人喘不过气。但新研究传递了一个积极信息：你不是只能“熬过”，你完全可以通过日常习惯，让自己在这个关键时期真正“茁壮成长”。

当然，这项研究也有其局限，未来还需要更多元的人群和更大规模的数据来验证这些发现。但无论如何，它为我们点亮了一盏灯：心理健康，不只是“心理”的事，它深深扎根于我们每天吃什么、怎么睡、运动不运动这些看似平凡的选择中。

作者：张梦然 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发