
科研就是拼身体：25条保持精力充沛的秘诀

作者：writer 来源：管理学季刊

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/5142.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！



1. 晨练5分钟

起床后锻炼5分钟，不仅为身体充电，而且能加倍燃烧卡路里。很多人误认为晨练必须5点钟爬起来跑上几公里，其实是不必要，也不太现实的。你只消花5分钟，做做俯卧撑和跳跃运动，使心率加快，就能达到理想的效果;要么对着镜子冲拳100下，感受那种能量积蓄的过程。

2. 养成喝水习惯

处于缺水状态的你，会时常感觉疲惫。清早起来先喝一杯水，做一下内清洁，也为五脏六腑加些“润滑剂”;每天至少喝进去一升水，不过也不是多多益善。

3. 讲究吃早餐

美国有研究发现，不吃早餐的人身高体重比(BMI)偏高，也就是体重超标，还爱犯困，做事无精打采;讲究吃早餐的人则精力充沛得多，身形也相对匀称。最营养健康的西式早餐是：两片全麦面包。一块熏三文鱼和一个西红柿。全麦面包含有丰富的碳水化合物和纤维;西红柿的番茄红素有利于骨骼的生长和保健，并且对前列腺疾病的预防很有好处;三文鱼中丰富的omega-3脂肪酸和蛋白质对身体更加有益。

4. 十点加餐

即使早餐吃得不错，到上午十点半，前一天储存的糖原也差不多用没了。你要想在一天剩下的时间仍像刚充完电，这时就必须加加餐。一块巧克力，或者一根能量棒。几块饼干，补充能量以外，还能有效避免午餐暴饮暴食。

5. 午后喝咖啡

午餐后，身体的睡眠因子(一种能引发睡眠的分子)成分增多，是最容易犯困的时候，此时喝一小杯咖啡效果最好。当然喝茶也行，随你喜欢!别忘了睡前4小时内不要喝咖啡，免得过于兴奋睡不着。

6. 多倾诉多纾解

性格也能调节疲惫。荷兰的一项研究表明，在工作中内向、害羞的人更容易觉得累，而外向的人精力更足，这是因为爱跟人交谈的人善于发现乐趣，把自己的烦恼、压力及倒霉事一股脑说出来，就不会觉得累和无聊，相反地，喜欢安静、独处、不爱社交的人缺乏这种纾解压力的渠道，时间长了，必然感觉不堪重负。

7. 坐有坐相

坐姿不良，走路踢里踏拉，耸肩腆肚，这些通常是你能量已耗干的表现。在办公室一坐就是七八个小时，如果不能保持正确的姿势，反而会觉得更疲劳。不管是站还是坐着，应当收腹立腰，放松双肩，脖子有稍稍伸展的感觉。

8. 张弛结合

工作中碰到难题，一时半会儿又没法解决，不如稍事休息，如去倒杯茶，换换脑筋，然后接着干。累得快透不过气来时，深吸一口气(数3下)，然后呼出来(数6下);或者翻翻体育杂志，上网浏览娱乐八卦，找谁聊几句，说不定灵感在不经意间就来了。

9. 站起来接电话

站着打电话借机舒展舒展筋骨，一边深呼吸，使富含氧气的血液流进大脑。这个简单的变化能让你几个小时都精两倍旺。

10. 边沐浴边唱歌

淋浴时大声唱歌促进身体释放内啡肽，从而产生一种快乐与幸福的感觉，减轻压力。你越是心情不好的时候，越要唱出来，至于好不好听，跑没跑调，你管它呢!

11. 交乐观的朋友

乐观。精力旺的朋友或同事人见人爱，他们积极的情绪总能感染周围的人。不仅要和聪明有才华的人交往，更要和那些充满热情，积极向上的人交朋友;跟一个悲观。喜欢抱怨的人一起呆上30分钟，你的能量就会被间接耗尽

12. 大事化小

一口气吃不成胖子!不要总想着把某项大工程一气做完，结果自己累得趴下了。不妨把大工程拆成若干个小工程，一样一样地做，时不时休息一下，这样，既保持体力，又能提高工作效率，最终还能加快工作进度。

13. 锻炼背部

你有没有发现“背多分”型的男人往往受到殊遇，不仅如此，强壮的背部能让你工作起来比别人更轻松，不觉得太累。锻炼背部最有效的方法是用划桨器，注意姿势要正确;脚放平，膝盖微曲，双桨恰到好处地停在胸部。

14. 打坐

早晨睡眼惺松，先不忙爬起来，舒舒服服地坐在床上坐着，挺直后背，闭上双眼，快速地用鼻子呼吸和吸气，嘴巴微闭。(这个胸部练习应当像拉风箱一样，快速而机械地进行)

15. 每天运动

哪怕你再忙，也要坚持锻炼，或跑步或健步走或游泳。你要是对自己体力过于自信，以为年轻就是本钱，不会那么轻易倒下，有人也许会跟你急。

16. 午睡20分钟

20分钟左右的小憩是最理想的，它其实跟午睡一小时的作用没什么两样。一个小时对大多数人来说有点长了，睡得太沉，晚上可能睡不好。

17. 补铁

如果你体内铁的储存太低，身体就不能制造血液中运载氧气的血红蛋白，人就容易觉得累。最好的补铁办法是通过饮食，采用食物疗法：含铁质丰富发热有动物肝脏。肾脏;其次是瘦肉。蛋黄。鸡。鱼。虾和豆类。

18. 多吃纤维食物

你可以在车里放些花生和葡萄干，这些东西含有大量的钾，你的身体需要钾将血液中的糖转化为能量;坚果也不错，它富含碳酸镁，缺乏碳酸镁会使身体产生大量乳酸，而乳酸易使人产生疲劳感。

19. 芳香疗法

放些香料在家里，尤其是迷迭香。薄荷和姜，可以提神醒脑，增强记忆力，并且能治疗头痛偏头痛。

20. 多看喜剧

笑一笑，十年少。笑能锻炼面部肌肉，改变你的面部循环，从而提高注意力。英国科学家近日公布的研究表明，尽管快乐不像俗语形容的那样能挽留青春，但每天保持愉悦心情的人确实更健康，罹患心血管病。糖尿病的风险更低。

21. 提前1小时上床

多睡60分钟的提神功效等于喝两杯咖啡。这是指你每天早睡一小时，而不是周末拼命睡懒觉。否则生物钟被打乱，总感觉晕乎乎的。

22. 和阳光玩游戏

美国马萨诸塞大学的研究表明，愤怒和敌对的情绪在冬天比较多，而夏天比较少。晒太阳能提高大脑血清素的含量，改善心情，为身体充电。不妨争取一切能晒太阳的出差或旅行机会。

23. 控制酒量

酒精让你产生蒙蒙睡意，但是睡前喝酒反而会因兴奋影响睡眠，虽然闭着眼，眼球却在不停地转。你得牢记睡前两小时不喝酒，晚餐啤酒最多只喝一两杯。

24. 调整健身时间

一项研究发现，那些健身族下班后去健身，浑身酸酸地，回家洗个澡睡个好觉，起来后犹如获得新生，无独有偶，美国芝加哥大学的学者认为，晚上锻炼能增加XXXXX素的水平，这对能量的新陈代谢至关重要。

25. 睡沙发

假如你和爱人吵架，你不得不睡沙发，你不用内疚或怎么样。知道吗，偶尔睡睡沙发对治疗失眠有奇效!很多人都说失眠跟自家的卧室有关，美国的一项调查发现，72%的男人在沙发上睡得不错，只有27%的人说在老婆或女友身边睡的还可以。

更多 论文写作 请访问 <https://www.iikx.com/news/article/>

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