周末明明休息了两天 为什么还是感觉好累

不知道你是不是也有这样的感受：周末明明已经休息了两天，但感觉还是好累——起不来、不想动。有些人只是在家躺了两天，什么都没干，虽然身体不酸不疼，但总感觉身体被掏空，干啥都提不起劲。这是怎么了？没休息好吗？

A

很多人都在进行无效休息

回想下，你休息的两天到底是怎样度过的：一觉睡到下午，回复几个工作群里的信息，不知道要做什么，就躺在床上刷刷手机，打几把游戏或者疯狂追剧，再一眨眼已经到了晚上……很多人都在经历这样的无效休息。

误区1：躺着就等于休息

想象中的你：躺着，放松、自在，啥也不用干。

事实上的你：躺着，手机时不时就会跳出工作信息；看着中介的信息，为房子到期烦躁；刷着朋友圈，看着别人“丰富多彩”的周末，你感到焦虑；妈妈发消息来，你知道她又要让你去相亲了。

真相：身体休息了，大脑根本没休息。

躺着的时候，我们的身体的确没有付出多大的努力，但我们的大脑可能真的没有。

而这种消耗同样会反映到身体上，产生精神疲惫：长期处在精神压力中，或较高强度的脑力活动过后，人会感到发虚，不清醒、活力下降、注意力难以长时间集中、人似乎变笨。除此之外，可能还伴随头晕、头痛、肌肉酸痛、情绪易激惹、睡眠紊乱、放松不下来等表现。

所以你看，你休息了吗？并没有。

误区2：做自己快乐的事就是休息

想象中的你：我会成为最快乐的崽。

实际上的你：大脑从醉意里醒来依然是紧绷的；打游戏本身就是大脑高负荷运转的活动；报复性进食更容易产生精神负担；到头来，我们选择的休息方式依然在额外增加我们大脑和身体的负担，让人更累。

真相：快乐的事也会让你的身体或者大脑超负荷运转，更累。

疲惫的时候往往会直接影响大脑的认知功能，比如冲动控制功能，让那些随机冒出来的新鲜刺激的想法颇具吸引力：比如蹦迪、喝酒、打通宵的游戏、大吃一顿。

误区3：睡觉能修复一切

想象中的你：睡够了，起来神清气爽。

实际上的你：越睡越困，整个人昏昏沉沉；而且一睁眼就是晚上了，明天要上班，晚上这觉，睡还是不睡？

真相：睡太多会造成睡眠紊乱，而且睡眠只能修复部分的大脑疲劳。

睡觉的确是人类天生的很重要的休息方式，一说到累，很多人第一反应是，好好睡一觉呗，不够就多睡几觉。但实际上，周末两天的过度睡眠会打破我们建立的睡眠规律，反而会造成睡眠紊乱，让我们得不到充分的休息。另外，还有一个重要的被忽视的问题，睡眠能修复我们机体的疲劳，却不能完全修复大脑的疲劳。

早在1989年，专家就发现了大脑的恢复系统和身体是不完全一样的。

B

激活大脑的舒缓系统

我们都知道，按摩可以让肌肉放松，但让大脑放松的方式是什么呢？心理学家Paul Gilbert博士提出激活舒缓系统放松大脑的方法。

舒缓系统是大脑的一类神经通路，当它被激活，这个神经通路会释放催产素/阿片类神经信号分子，让人感受到精神愉悦。

想象一下：当你很疲惫回到家，小猫咪突然扑到你的怀里，舔舔你的脸，在你面前表演了一番洗脸动作之后，你能感受到紧绷的神经突然就被松了。

是的，大脑正在大量释放催产素让你感受到安逸、放松——而这才是给大脑放松的方式。

再例如，当你饥肠辘辘回到家，饭桌上放着温热的饭菜，放下手机，端起碗吃下每一口，填饱的不仅是你的胃，还有大脑的神经。这些小事都在激活你的舒缓系统，让你的大脑真正松弛下来。

开启舒缓系统的关键，是让大脑享受安宁、平静、满足，放松绷紧的神经。而在平时我们的休息中，这样的高效休息真的少之又少，甚至没有意识到这些才是给大脑放松的方式，随之而来的就是大脑系统的失衡。

不过要注意了，每个人开启舒缓系统的小事不都一样。每个人都可以有专属自己的放松大脑的清单。

日常可以做好这样的记录，帮助自己找到适合自己的“小事”：

当你尝试做某些事的时候，感受到当下做它的过程中、做完之后是安宁、平静、放松的，那它就是启动你的舒缓系统的事。

当过程或结果会让你感到压力和焦虑，那它对于启动你的舒缓系统是有限的，可以少安排或者不安排这样的活动。

C

这三步教你如何高效休息

如果你想在周末获得一些高效休息的方法，不如就这样跟着我们做，未来的周末也值得这样做：

第1步

你需要一些时间做梳理，来帮助你重新获得掌控感

1.把你要做的事情列出来

有些精神消耗和疲意来自于未知的要做的事情。识别和直观地看到你需要做些什么来减少你的不堪重负，可以让人感到宽慰。

可以列出所有导致你压力或你需要完成的事情的待办事项清单，在你画掉待办事项的同时，让你增加掌控感。

2.预留大脑放松的专属时间

过往我们对于休息的定义是简单粗暴的，往往忽视大脑也需要休息这个事实。

无论是周末还是工作日，可以有意识地增加给大脑放松的专属时间段。比如集中安排完周末的必要事项，预留半天时间作为大脑放松时间。在要做的事情列表里增加放松的待办事项清单，让它成为你生活中的优先事项。

第2步

如果你想不到做什么

那么下面这些事可以优先被安排

1.好好睡一觉，增加一些小睡时间

睡觉一定是修复身体一个很重要的方式，特别是当你已经感觉到疲惫的时候。

休息日可以多睡一会，但1~2小时就可以了，最多也不要超过工作日睡眠时间的1.5倍。也可以在下午尝试小睡一会，不要超过半小时。

2.整理你的空间

混乱的环境往往无形中增加了大脑的疲乏感。空间秩序感可以让你收回一点对生活的掌控，减少不确定的无力感。

可以选择办公桌、冰箱，或者卧室、你常待的客厅，试着做收纳、整理。

3.做一些新事

对于一个精神疲惫的人，总是重复既定的生活轨迹，容易持续陷入负面情绪中。新鲜事会让我们对自己的感觉更积极，也会增加对生活的掌控感，可以帮助我们重新找回自信，缓解精神的紧张感。

可以找一些以前没做过的、小的挑战性的“新”事项，比如涂色游戏、插花，一次飞盘活动。

4.减少使用屏幕时间

无论是手机、电脑还是电视，非常确定我们围绕这个信息载体的时间太多了。

可以尽量减少“屏幕”选项，也可以主动规划断网计划，让自己从纷扰的信息中脱离出来。

第3步

如果觉得上面那些都有点难

或许我们可以换个角度来看

心理学家Paul Gilbert博士认为，给大脑最好的放松方式就是：找到爱自己的方式！

在爱自己和奋力生活之间，找个平衡点吧。

据澎湃新闻

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦李进遗失2016年5月26日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码92500103MA5Y5F6T02声明作废

♦遗失重庆世纪阳光实业有限公司公章编码：5002411013318财务专用章编码：5002411013319声明作废

♦重庆天生尚品商业管理有限公司遗失财务章(编号：5001097068416)一枚，现声明作废。

♦遗失重庆大川建材市场经营管理有限公司2018年04月19日开据的韩吉珍10-1-30.31号商铺保证金收据原件，票号8016286，金额20000元；声明作废。

♦遗失南岸区任乂火锅店公章壹枚，公章编号5001087269187声明作废。

♦遗失巫溪县公路事务中心法定代表廖正佳个人名称章编号：5002381008089声明作废

♦遗失声明：王敏，承租界石农贸市场外面百货16号门面电费保证金单据遗失，特声明作废。

♦重庆鑫科口腔诊所连锁有限公司南岸南坪回龙路口腔诊所遗失放射诊疗许可证副本，编号：202397，声明作废。

♦刘书豪于2024年6月24日不慎遗失身份证件，证号：500381199205180230，现声明作废

♦遗失江津区对又来水果店公章5001120534723声明作废

♦不慎损坏酉阳县九鑫混凝土有限公司(统一社会信用代码915002425678562 3XR)法人章(法人：付辅玉)，声明作废

♦遗失重庆市农业生产资料集团涪陵市场有限公司公章编号5001023037438法人名章曾理5001023070598声明作废

♦遗失重庆蔡同水务有限公司工会委员会营业执照正副本统一代码81500109MC0597162U和法人陈楠的法人资格证书声明作废

♦遗失武隆县天宇客居特种行业许可证正、副本，编号武隆公特2010字第1011810号声明作废

♦重庆赫喧教育科技有限公司遗失公章一枚，编号：5001950062516，声明作废

♦遗失声明：杨泓彬遗失《船舶营业运输证注销登记证明书》一本，证书编号：渝26ZX202200018，声明作废。

♦重庆冰冻鸟金属材料加工有限公司(统一社会信用代码91500112MA610QGH0B)遗失公章一枚，章号5001141462445作废

♦遗失重庆市南川区民主镇卫生院食品经营许可证正副本编号JY35001190064877和营业执照正副本统一社会信用代码12500384711663070 2声明作废

重庆领行悦享汽车服务有限公司遗失以下车辆网约车营运证，声明作废。渝ADA7525(证号500402035626)、渝ADB9369(证号500402036755)、渝AD98529(证号500402036028)、渝ADA2106(证号500402036789)、渝ADA1531(证号500402044474)、渝ADA6528(证号500402044701)、渝AD91119(证号500402039770)

重庆大学城第四中学校(原曾家中学)遗失银行开户许可证，开户银行：重庆农村商业银行股份有限公司科学城分行曾家分理处(原重庆市沙坪坝区农村信用合作联社曾家信用社)，核准号：J6530010338301，声明作废。

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2024年6月28日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区申明中路137号极兔快递分拨中心查获单号为JT0011346870656的快递包裹1件，包裹内装有卷烟中华(硬)一个品种共计3.00条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局(重庆市万州区江南新区玉石路6号驿鑫广场3号楼万州区烟草专卖局稽查三大队204室)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

联系人：向前、崔勇 联系电话：023-58966181

联系地址：重庆市万州区江南新区玉石路6号驿鑫广场3号楼万州区烟草专卖局稽查三大队204室

重庆市万州区烟草专卖局 二〇二四年六月二十八日

遗失声明

重庆新天地环境检测技术有限公司工会委员会遗失中国银行股份有限公司重庆两江分行开户许可证，账号：114458653286，核准号：J6530133330201，编号：653001772769，声明作废。

重庆成泰物流有限公司渝A98326、渝B5A216，重庆飞骏汽车运输有限公司渝DT2166、渝DS8387、渝DH9736，重庆合家欢物流有限公司渝DU7315、渝DJ7579、渝DZ8298，重庆欧博汽车租赁有限公司渝AR996R、渝D184K3，重庆谦善物流有限公司渝DA6586，重庆森勃汽车运输有限公司渝BV6251、渝B6A969、渝BS5788、渝A90527、渝B5A632、渝B5A862、渝B9A708、渝D23F77、渝BS7068、渝B8A002、渝B6A209、渝B3A152、渝BV6125、渝B5A297、渝BZ5627、渝B3A119、渝BZ6157，重庆森勃汽车运输有限公司长寿分公司渝BP6389，重庆市綦江区发家致富汽车运输有限公司渝D61046、渝D19902、渝D57036，重庆顺心顺意物流有限公司渝D23567，重庆远行汽车租赁有限公司渝AV710G，以上车辆与公司失去联系，经多方寻找未果，该批车辆存在以下行为一条或者多条：未参加年度检验、脱保、未交回行驶证、营运证、牌照、登记证书。自登报起该车牌证公告作废，产生的一切后果由实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约，现告知挂靠实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。

重庆市江津区规划和自然资源局关于蔡家镇镇区控制性详细规划B3-01/02、B3-02/02等地块修改方案公示的公告

目前，我局已组织编制完成《蔡家镇镇区控制性详细规划B3-01/02、B3-02/02等地块修改方案》，该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过江津区人民政府网站、江津区规划自然资源局公示栏、修改地块现场、蔡家镇人民政府公示栏对《蔡家镇镇区控制性详细规划B3-01/02、B3-02/02等地块修改方案》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天(2024年7月4日至2024年8月2日)。任何单位和个人均可在公示期内登http://www.jiangjin.gov.cn/bm/jjgtfg/jjgtfg_index.html网站查询相关规划内容，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。

联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局

联系地址：江津区鼎山街道元帅大道36号

联系人：罗女士 联系电话：47696279

邮箱：252603455@qq.com 邮政编码：402260

重庆市江津区规划和自然资源局 2024年7月2日

重庆信呈农业开发有限公司股东会议通知书

冉娅：根据《公司法》、《公司章程》有关规定及本公司实际经营情况，重庆信呈农业开发有限公司定于2024年7月8日10时于重庆市丰都县三合镇世平路69号第9幢1单元18层1室召开股东会议。股东会议拟审议事项：重庆信呈农业开发有限公司注销事项。请您届时准时参会！如有特殊情况可在2024年7月5日前与我公司联系。特此通知！

重庆信呈农业开发有限公司2024年7月2日

遗失声明

重庆敦煌商贸有限公司遗失公章一枚，声明作废。重庆敦煌商贸有限公司遗失1998-05-13核发的营业执照正副本(注册号：20342425)声明作废。

遗失声明：吴勇遗失《船舶营业运输证》，证书编号：渝SJ(2022)000699，遗失“华海969”《内河船舶安全与环保证书》，船检登记号：2011P4000309，船舶识别号：CN20112134564，声明作废。

重庆市江津区规划和自然资源局关于《德感工业园控制性详细规划C9-06、C9-07等地块修改方案》公示的公告

目前，我局已组织编制完成《德感工业园控制性详细规划C9-06、C9-07等地块修改方案》，该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源局公示栏、修改地块现场、德感工业园发展中心公示栏对《德感工业园控制性详细规划C9-06、C9-07等地块修改方案》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天(2024年7月4日至2024年8月2日)。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/jjq/网站查询相关规划内容，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。

联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局

联系地址：江津区鼎山街道元帅大道36号

邮政编码：402260 邮箱：1193873773@qq.com

联系人：龚女士 联系电话：47696279

重庆市江津区规划和自然资源局 2024年7月2日

赛力盟机电设备(重庆)有限公司100%股权转让公告

重庆赛力盟电机有限责任公司拟转让持有的全资子公司赛力盟机电设备(重庆)有限公司的100%股权，拟转让价格为人民币1亿元。该子公司拥有位于重庆高新区九龙工业园C区面积为118014.2平方米(177亩)土地使用权及17817.26平方米厂房房屋所有权。权利性质为出让，用途为工业用地，使用期限使用期限：至2056年12月31止。该公司资产产权清晰，未设置任何抵押，不涉及诉讼、仲裁事项或查封、冻结等司法措施，赛力盟电机对该股权拥有完全处置权且不存在任何限制条件。有意者请从即日起至2024年7月31日止与赛力盟电机联系详询。

联系人：余老师

电 话：023-89093159，13983470767

清算公告：重庆市长寿区艾伦教育培训学校，统一社会信用代码：52500115588921774 7拟将注销，请相关债权债务人自登报之日起45日内到本单位清算组提供有效凭据，办理债权债务清偿手续。逾期不予受理。特此公告。清算组(业务主管单位)联系电话：童思 联系人：15823863724

补办声明

重庆市木鱼石物业发展有限公司，不慎遗失由重庆两江新区规划和自然资源局签发的水木云天项目《行政许可证书(审批文件)注销公告》(两江新区规资注销公告[2020]0014号)以及《行政许可证书(审批文件)注销的通知》(两江新区规资注销通知[2020]0014号)两份行政文书。现该公司已向重庆两江新区规划和自然资源局申请重新补办。相关利害关系人“若有异议，自登报之日起十五个工作日向规划自然资源主管部门反映”。

主管部门地址：两江新区规划和自然资源局

（渝北区龙晴路2号凯比特大厦）

联系人：罗亮 联系电话：60360671

重庆市大渡口区烟草专卖局公告

渡烟公〔2024〕第42号

2024年6月14日，我局在重庆市大渡口区韵达快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市大渡口区烟草专卖局(地址：重庆市大渡口区春晖路街道春晖路89号2-1，联系人：黄波、王征，联系电话：023-68950992)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
中华(双中支)	条	2
共计：(品种)1个		
总计：(数量)2条		

重庆市大渡口区烟草专卖局 2024年7月2日

认尸启事

2024年6月27日23时31分，在成渝线大渡口站至重庆南站区间K490+179发生一起铁路交通事故，该事故造成一名老年女性死亡(年龄约65岁，身高约145-150厘米)体型较瘦，留花白短发，上身穿浅色带花上衣，下身穿深色长裤，脚穿粉红色拖鞋。

如有知情者或死者家属请于本启事见报之日起15日内与九龙坡区黄桷坪铁路三村161号，重庆工务段综合机修车间联系，联系人：朱老师13883254046

中国体育彩票超级大乐透第2024075期开奖公告

本期开奖号码：08 17 26 28 32 +01 10

中国体育彩票排列3

第2024173期开奖公告

本期开奖号码：6 5 8

中国体育彩票排列5

第2024173期开奖公告

本期开奖号码：6 5 8 8 7

重庆市体育彩票管理中心
2024年7月1日