

《與光做朋友，人生100分》

图书基本信息

书名：《與光做朋友，人生100分》

13位ISBN编号：9789576967139

10位ISBN编号：9576967139

出版时间：2012-7-23

出版社：新自然主義股份有限公司

作者：中島龍興

页数：212

译者：胡慧文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《與光做朋友，人生100分》

內容概要

善用：陽光 + 燈光 = Light up my life！！

身心失衡，原來都是「光」惹的禍！

你是否常常暴怒失控？總是食慾不振？肌膚黯淡無光？眼睛容易感到疲勞？整天渾身無力，提不起精神？有睡眠障礙？甚至罹患憂鬱症？本書告訴你：導致一切諸事不順的罪魁禍首，就是無所不在的「光」！

很多人不知道生活周遭任何光的亮度和顏色，都會透過眼睛刺激大腦中的下視丘來促進體內自律神經系統的活動，以及褪黑激素、血清素與各種荷爾蒙的分泌，進而直接影響人的心理與生理。譬如長期暴露在過度明亮燈光下的人，容易精神緊張、有睡眠障礙，更嚴重的，會導致情緒暴怒失控、肥胖或罹患憂鬱症；相反的，適度的明亮燈光也會令人活力十足、思緒清晰、精神抖擻，能培養專注力、提升工作效率、改善視力。所以，只要用對燈光，就能促進身心健康，做任何事都事半功倍！

善用照明小技巧，人生大不同！

本書作者中島龍興是日本知名照明專家，他長年研究光對人類生理與心理健康的影響，並將累積十幾年的住宅、商業設施到都市景觀等的照明設計實務經驗，濃縮為本書精華，以深入淺出的方式，讓讀者更認識光、與光做好朋友。例如：工作或閱讀時，利用適度明亮的燈光，就能集中注意力、保持清醒戰鬥力、提升工作效率，還能讓眼睛不疲勞；休憩或睡眠時，降低燈光亮度可促進褪黑激素的分泌、舒緩一天的疲憊與壓力；約會或用餐時，選擇溫暖色光的場所，除了燈光美、氣氛佳，還能讓你擁有紅潤好氣色，而且食慾大增，一舉數得。

更重要的是，不像吃保健食品一樣，要不停的花大把大把鈔票，也不必擔心任何副作用，只要改變燈光、善用陽光，終生受用無窮，是最簡單、最聰明的健康新選擇。

本書特色

打破照明越亮越好的迷思：

作者以十幾年的實務經驗指出，現代住宅的照明幾乎都是燈火通明，讓人無論走到屋子的那裡，都能滿足生活機能，雖然光線明亮，能激發活力，但是卻缺乏給眼睛和大腦休息的空間，而且長期曝露在光線明亮的環境中，會令大腦分不清黑夜或白天，影響褪黑激素的分泌，進而處於精神高度亢奮的狀態，導致睡眠障礙、脾氣暴躁，甚至罹患憂鬱症等文明病。

善用照明小技巧，讓身心更健康：

針對有睡眠障礙的人，作者提供幫助入眠的照明小技巧，譬如晚上沐浴時，點上蠟燭或選擇溫暖色光的照明，有助舒緩身心幫助睡眠；入睡前2小時，降低照明亮度，就可以增進睡意，讓一天的疲勞在熟睡中得到療癒！另外，一天當中最能夠燃燒體內脂肪的時間就在早上，只要我們在早晨體溫上升時，充分地沐浴在晨光下，就能啟動交感神經、活絡身體代謝機能，讓你吃再多也不胖。

讓生活煥然一新的健康照明法則：

針對現代人生活中各種可能會遇到的照明，作者特別分享幾個必勝照明法，例如：在門口擺放亮度不同的燈具，可以吸引顧客目光，提升店內營業額；選用感應式電燈，可以提升防盜效果；關掉所有燈光，可以讓眼睛休息回復視力；享用燭光晚餐時，加強腮紅和眼線，可以看起來更明艷動人。

日光浴是治療憂鬱症最有效的方法：

憂鬱症的病因，主要和日照時間太短有關，一旦光照不足，控制情感的血清素也會隨之降低，使得情緒變得不穩定、容易感到憂慮、悲傷，而血清素的分泌量和一日的體溫變化有關。只要我們掌握住晨間曬太陽的時間，就能利用日光浴刺激血清素大量分泌，自然會身心舒暢、遠離憂鬱症！

- 美人妙心機：選擇黃光照明的約會場所，臉蛋漂亮，肌膚粉嫩動人！
- 窈窕一點訣：晨光下用早餐，能啟動交感神經、活絡代謝機能，怎麼吃也吃不胖！
- 愛眼看過來：閱讀時把燈光投射在紙面，能提升專注力讓眼睛不疲勞！
- 睡眠零障礙：沐浴時點上蠟燭，有助舒緩身心；睡前降低照明，增進睡意幫助入眠。
- 憂鬱不再來：晨間曬太陽可刺激血清素（？）大量分泌，身心自然舒暢、遠離憂鬱症！

《與光做朋友，人生100分》

作者簡介

中島龍興

1946年東京出生。曾進入YAMAGIWA株式會社，服務於TL YAMAGIWA研究所，於1998年設立中島龍興照明設計研究所，精通住宅照明、商業照明、都市景觀照明等的設計規劃，並且與大學院校的研究單位共同研究照明對人體產生的心理效應。為日本照明學會專任會員、北美照明學會會員、日本室內設計師協會會員、文化女子大學兼任講師、北京理工大學客座教授。

書籍目錄

前言

第一章 光對我們的影響，究竟有多大？

光能激發活力，也能舒緩身心！

明亮的白光，令人精神奮發！

溫暖的黃光，就會有好心情？

身心失衡，原來都是照明惹的禍！

你是動不動就失控的暴走族嗎？

為什麼睡眠不足會讓脾氣暴躁？

做日光浴就能獲得維生素D

作息失調和光照習習相關

想要規律的生活？調整光照就對了！

掌握光線變化，是美化肌膚的捷徑！

光，究竟是什麼？

第二章 和光做朋友，讓生活煥然一新的照明法則！

吸引顧客上門的照明法則

杜絕宵小闖空門的照明法則

保護眼睛不受傷害的照明法則

視力保健的照明法則

服裝配色不失敗的照明法則

拍出美麗人像的照明法則

保持肌膚光彩動人的照明法則

紫外線是肌膚的最大敵人？

如何保護肌膚不受紫外線傷害？

如何保護眼睛不受紫外線傷害？

照明就是保持體態輕盈的秘訣

第三章 環繞在生活周遭的照明技巧

速食店和高級餐廳的照明有什麼不同？

照明是決定你食指大動，或胃口全無的關鍵！

「和敬清寂」與「綺麗清寂」的茶室

照明可以培養專注力與忍耐力

照明忽暗忽明會令人緊張

從室內飽覽夜景的照明技巧

遠眺夜景可以療癒心靈

照明有別的新幹線車廂

什麼樣的照明適合人來人往的車站？

為什麼照明可以降低犯罪率？

第四章 24小時全方位能人的照明法則

7點，在晨光中愉快的起床！

7點半吃早餐，為一整天做好準備！

8點，利用通勤時間接觸陽光來調整生理時鐘！

9點到12點，是工作的黃金時段！

13點到18點，照明提升專注力，工作效率一級棒！

日光浴是趕走瞌睡蟲的好幫手

19點，照明是晚上約會的決勝關鍵！

21點，公共空間的照明決定你的氣色！

22點，沈浸在悠閒的電影時光！

23點，來場燭光浴，消除一整天的疲勞！

《與光做朋友，人生100分》

24點，香甜入眠，為忙碌的一天畫下完美句點！

第五章 情緒與陽光密不可分的关系 憂鬱症與光

什麼是季節性憂鬱症？

陽光能治癒憂鬱症

血清素給你好心情

多欣賞楓紅，可預防冬季憂鬱

與自然光共同作息，讓你的人生獲益十倍！

後記

《與光做朋友，人生100分》

精彩短评

1、想学会用光改善下我的视力！

《與光做朋友，人生100分》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com