

# 《積極人生晨起術》

## 图书基本信息

书名：《積極人生晨起術》

13位ISBN编号：9789866107214

10位ISBN编号：9866107213

出版时间：2011-6-30

出版社：太雅出版有限公司

作者：遠藤拓郎

页数：160

译者：張秀慧

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](http://www.tushu000.com)

# 《積極人生晨起術》

## 內容概要

作者遠藤拓郎歷經祖父、父親三代，超過80年以上的睡眠研究，是世界上最古老的睡眠醫療設施的後繼者。繼『4個半小時熟睡法』(Forest出版社)的銷售數量超過了17萬本，成為暢銷書，本書是他的第3本作品，日本一推出短短2個月突破9刷！

針對「早上最早可以幾點起床呢？」、「該如何改變賴床的習慣？」、「怎麼睡才能神清氣爽的睜開眼睛呢？」、「脫離夜貓子生活，邁向晨起生活的方法？」這些問題，將從專業醫生的角度為你解答。

人類自古以來，就自然遵行『日出而作、日落而息』的作息，而且維持很久的歲月，我們可以稱之為「人類的基本作息」。

第一章是以「早起的極限」為主題，說明為何作者建議「早上5點半起床」的理由。對很難早起的人，提供讓人神清氣爽醒來的的方法，可輕鬆成為「早上5點半起床的晨型人」。

第二章是以實踐「早上5點半起床」為目的，列出希望在日常生活做到的「生活習慣」。本章介紹想神清氣爽的睜開眼睛，調整「生物時鐘」的方法，以及提高睡眠品質的技巧，增強頭腦靈敏度及工作效率的方法等，是最為重要的章節。

第三章是介紹讓你醒來時心情很好的「舒眠道具」。除了最先進的舒眠道具，還有在前一本作品『4個半小時熟睡法』所介紹的小道具，全是我很有自信推薦給各位的物品。只要學會使用，相信能深刻體會睡眠研究成果每天都在不斷的進步。

### 【Q&A】

Q1 最佳「晨起」時間是幾點？

A1 從結論來說，大概是在5點半，即使考慮了其他條件，但想5點半更早起床，基本上是不可能的。早上3點起床，像這樣過度極端的早起生活型態，可能會造成「睡眠障礙」，所以並不建議。

Q2 為何實踐早上5點半起床會消除壓力呢？

A2 秘密就在於早晨的陽光。早上的陽光不但能調節體內「生物時鐘」，也具有紓解壓力的功效，目前也使用在「憂鬱症」的治療。有關「早上幾點照陽光會比較好？」等問題，會告訴你答案。詳細介紹在第1章。

Q3 怎麼做才能夠愉快地早起呢？

A3 只要稍微改變一下習慣，早上起床就不會那麼痛苦了。任誰都能簡單做到，請一定要試試看。詳細介紹在第2章。

Q4 有幫助睡眠和醒過來的「舒眠道具」嗎？

A4 有的。道具研究驅使著科學的進步，所以進步的速度很快。讓你可以輕鬆醒來，提高睡眠品質的各種道具，將一一介紹給你。詳細介紹在第3章。

# 《積極人生晨起術》

## 作者簡介

遠藤拓郎

醫學博士、睡眠醫療認證醫師、精神保健指定醫生。

東京慈惠會醫科大學畢業，同大學醫學研究所課程修畢，曾前往史丹佛大學、蘇黎世大學、加州大學聖地牙哥分校留學。

曾任東京慈惠會醫科大學助手、北海道大學醫學院講師，2005年任職於SLEEP CLINIC調布，2007年SLEEP CLINIC銀座，2009年SLEEP CLINIC青山，現在為調布院長。

祖父(青木義作)曾擔任小說「榆家的人們」背景舞台的青山腦科醫院的副院長，從那個時期便開始治療失眠症，父親(遠藤四郎)接受日本航空的贊助，進行有關時差的研究。歷經祖父、父親、兒子三代，超過80年以上的睡眠研究，是世界上最古老的睡眠醫療設施的後繼者。

主要著作有銷售超過10萬冊的暢銷書《4個半小時熟睡法》、《在6分半鐘內睡著！這就是快眠人生CD書》(皆為FOREST出版)等書。

## 書籍目錄

### 第1章 早上5點半起床，人生是彩色的

- 1.你不知道的「生理時鐘」
- 2.晨光讓你的精神有加乘效果
- 3.何時應該曬太陽呢？
- 4.養成「早上5點半起床」的習慣
- 5.「早上5點半起床」能舒解壓力
- 6.「早上5點半起床」搭配「4個半小時熟睡法」

### 第2章 能夠早起的8個關鍵習慣

- 1.每天一定要吃早餐
- 2.讓你超越敵手的「午前工作方法」
- 3.三餐時間要固定！
- 4.每天都要做運動
- 5.設計一個讓人好眠的環境 1
- 6.設計一個讓人好眠的環境 2
- 7.午睡能提高工作效率
- 8.善加利用「咖啡」、「香菸」及「酒」

### 第3章 讓你醒來時心情好的「舒眠道具」

- 1.到睡眠中心檢測你的睡眠品質
- 2.讓太陽光助你一臂之力的光照療法
- 3.代替電視光線的睡眠輔助器材
- 4.最流行的舒眠軟墊
- 5.幫助你輕鬆起床的手錶型鬧鐘「SLEEP TRACKER」
- 6.有好睡與減重效果的「CAPSIATE」

# 《積極人生晨起術》

## 精彩短评

1、算管用，比较啰嗦。

# 《積極人生晨起術》

## 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](http://www.tushu000.com)