第一图书网, tushu007.com

<<100天變成晨型人的方法>>

图书基本信息

书名：<<100天變成晨型人的方法>>

13位ISBN编号：9789862130582

10位ISBN编号：986213058X

出版时间：2008-5-5

出版时间：大塊文化

作者：稅所弘

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：http://www.tushu007.com

<<100天變成晨型人的方法>>

内容概要

本書作者推行「稅所式早起心身健康療法」長達二十多年，並以「晨型人」為名出過相當多書籍，為這個領域的第一人，在日本、韓國皆引起一陣「早起」風潮。
這個世界上有一件事情是平等的，就是每個人每天都只有二十四小時。
因此，比別人早起的人，就比別人接近成功。
早晨的一小時與晚上的一小時不同，早上的干擾少，可以專心做自己想做的事情，但是……你是否在沈睡了八個小時之後依舊無法離開被窩？
你是否因為睡得不好整個早上都昏昏沈沈沒有效率？
掌管人類睡眠與清醒的是所謂的自律神經，自律神經包括使身體活化的活動交感神經，以及使身體休養的副交感神經，它們會依據身體狀況與周圍的情況製造出從清醒到睡覺、從睡覺到清醒的週期。
夜晚時，做為休養神經的副交感神經作用增強，使人想睡覺；到了早上，做為活動神經的交感神經增強，變得想要活動，這是人類的自然生理現象。
以數百萬年的人類歷史來看，「晚睡晚起」可說是近百年來才開始的事情，長時間形成的人類生理，並不是那麼簡單可以改變的。
根據研究，每天早上五點鐘是人類頭腦最清楚的時刻，同樣睡眠八個小時，比較十二點上床睡到八點與九點上床睡到五點的人，後者可說比前者多了三小時的黃金時刻。
每天多三小時，百日、千日下來造成的影響甚鉅。
作者稅所弘為世襲神官世家，世代家傳有早起的傳統習慣，同時也是醫學世家。
作者在書中舉出各項早起妙招，諸如：起床時間以三十分為單位慢慢改變、活用三個鬧鐘、幫助成為晨型人的穴道、從棉被中跳起的妙法……簡易可行又循序漸進，保證讓人一看就能上手。
不分年齡、性別，不管個性、習慣，都能在書中找到適合自己的方法，慢慢的在100天內讓自己調整體質，成為「晨型人」。

作者简介

1951年於長崎出生，在東京長大。
高中畢業後進入聖馬利安娜醫科學醫，後來又畢業於早稻田針灸專門學校。
勤習東西方醫學，為了針對憂鬱症、自律神經失調而特別發展出「稅所式早起心身健康療法」，強調早起達到身心一致的功能。
二十年來持續實踐、指導，成果斐然。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com