

<<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

出版公司：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<積極人生晨起術>>

內容概要

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能的方法等，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。

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！

<<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SLEEPCLINIC調布，2007年SLEEPCLINIC銀座，2009年SLEEPCLINIC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。

译者简介 張秀慧，多愁善感卻強迫自己理性思考的雙魚座。

日本**宇都宮大學日本語文學系、中國文化大學新聞研究所畢業，曾任雜誌主編、日文資深編輯，目前從事專職日文翻譯及日文審書，翻譯有《家庭醫護百科》《超驚速！

九宮格速讀法》《鮭魚料理事典》等。

<<積極人生晨起術>>

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 16.設計一個讓人好眠的環境 27.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>>

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>