

<<其實你根本沒睡好>>

图书基本信息

书名：<<其實你根本沒睡好>>

13位ISBN编号：9789866118210

10位ISBN编号：9866118215

出版时间：2012-3-8

出版公司：本事文化股份有限公司

作者：さかもとはるゆき

页数：208

译者：梨沙

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>

<<其實你根本沒睡好>>

前言

大家好，我是 P I J 股份有限公司的社長 - - 坂本春之。

我的工作是健康顧問，以太極拳理論為基礎，專門針對東方人的體形與體質，協助廣大的經營者或上班族提升工作效率。

本書的內容，大多是從我與 Al-Jabr 社長荒井信彥先生每個月定期舉辦的「改善睡眠講座（入門篇）」中整理出來的。

荒井社長是寢具專家，以其對於寢具材質的豐富知識及獨門的網路通路，不斷地研發並製造出觸感度及舒適度出類拔萃的商品與材質。

「東方健體專家」與「寢具、睡眠環境專家」聯手出擊，研究如何打造優質睡眠，而呈現在讀者眼前的，就是這本《其實你根本沒睡好》。

一如書名，這是一項讓你在一週內循序漸進改善睡眠品質的計畫。

只要一天讀一章，七天內任何人都能學會熟睡的方法；當然，讀者若要一口氣讀完也無妨。

附帶一提，本書的第四天、第五天課程是由荒井社長原創研發，其餘內容則是由筆者獨創。

本書探討的是如何改善睡眠品質，不過其具體的實踐方式，都是期望能協助忙碌的讀者 - - 在保有身體健康的同時，穩健地發揮實力，工作表現不斷地提升。再有能力的人，要是經常生病，或是身體狀況時好時壞，說到底也只是「空有一身功夫」，你說是吧？

我希望透過睡眠這個領域，協助讀者提升工作表現，時時處於「想睡就睡得著，想做就做得到的狀態，於焉提筆。

本書提供給各位的，並不是知識。

而是要讓讀者具體執行書中提供的方法，獲得顯著的成果。

書中每一種方法都是讀者在獨自一人的狀況下就能迅速上手的，請你現在就試試看。

然後，請將睡眠時間視為自我保健的珍貴時段，親身印證自己的工作表現不斷提升的神奇效果吧。

二 一 年八月

P I J 股份有限公司社長 坂本春之

<<其實你根本沒睡好>>

內容概要

誰說睡覺一定要黃金7小時！

？

別再相信一天睡足幾小時的說法，別再花大錢買高級床單被套枕頭，別再以為睡不好都是頻尿惹的禍，其實，你只是沒找到適合自己的睡眠方式而已。本書由日本兩位在睡眠領域與寢具方面有研究的專家聯手設計課程，破除我們對於睡眠的偏見與迷思，針對忙碌的現代人提供簡單易上手的熟睡技巧，協助讀者找出最適合自己的睡眠方式。

一週內只要循序漸進，就能打造熟睡體質，解決失眠、壓力、身體不適等問題，提升工作、讀書效率，建立美好的優質人生。

你以為只是偶爾睡不好，卻不知道睡眠問題正侵蝕你的生活！

你會不會在晚上睡覺想公事，白天上班拼命打瞌睡！

？

你是不是早上起不了床，腰痠背痛渾身不對勁！

？

你有沒有半夜突然冷醒，被子蓋得再厚也睡不暖的經驗！

？

由日本健康顧問及寢具專家聯手推出最新睡眠革命 - - 打破睡眠迷思 - 其實根本「不需要」枕頭 揪出睡眠問題 - 人人都有「睡眠問題」 調整自然睡姿 - 發揮「輔助墊」的功效 改變寢具環境 - 了解「墊被與蓋被的差異」 切換睡眠模式 - 活用「想像斷層掃描法」 超元氣起床法 - 立即「切換」工作模式 打造睡眠體質 - 輕鬆上手的「太極拳式走路法」 只要找到最適合你的睡眠方式，保證讓你躺下立即睡，天亮自然醒，想睡就睡得著，想做就做得好，元氣百倍、思路清晰，創造雙贏的人生！

！

<<其實你根本沒睡好>>

作者簡介

SAKAMOTO HARUYUKI Presencing Institute Japan股份有限公司（簡稱PIJ）的社長。以太極拳理論為基礎，獨創一套健體養成法，目前擔任健康顧問，主要客層為公司經營者或上班族，並與AI-Jabr的社長荒井先生聯手，定期舉辦「改善睡眠講座」，指導學員如何藉由打造優質睡眠，開創亮眼人生。

其他著作包括《瞬間打開幹勁開關——踏出下一步，這樣做就對了》、《鏡子魔法——要你愛上自己的美人術》（以上為KOU書房出版）、《想像力法則雕塑超健康身心》（Sunmark出版）。

荒井信彥（Nobuhiko Arai）／協力編著 知名寢具製造業品牌AI-Jabr的社長。寢具專家，持續開發許多觸感與舒適度拔群的寢具商品與材質，同時本著自身對於「睡眠環境、寢具」的徹底研究，在「改善睡眠講座」與「AI-Jabr Comfort-Design Studio」中擔任關於睡眠問題的全方位顧問。

梨沙 台北人，日本控。
不自由上班族，自由譯者。

<<其實你根本沒睡好>>

書籍目錄

- 第1天 「睡不好的人」對於睡眠的「4個迷思」.....23 1 睡不好的迷思 「縮短睡眠時間就比別人強」 別相信「短時間睡眠」的神話！
根本就沒有「標準睡眠時間」！
- 2 睡不好的迷思 「熟睡，枕頭是不可或缺的寢具」 本來就不需要枕頭 但不表示「睡覺時不能使用枕頭」 記憶床墊潛藏的危機 3 睡不好的迷思 「人類的脊椎骨呈S形」 「抬頭挺胸」並不等於「優良姿勢」 想像人體構造單純化 4 睡不好的迷思 「人是無法靠自己改善睡眠的」 睡眠能不能控制？
- 「就寢」與「睡著」的區別 第1天總結.....50 第2天 最快速、最精闢剖析「睡眠障礙」的「睡眠問題圖」.....51 1 睡眠問題檢測透過四個「階段（phase）」檢視你的睡眠.....54 2 睡眠問題檢測 入睡階段「想睡」卻「睡不著」.....56 3 睡眠問題檢測 睡眠階段「睡著了」卻「突然醒來」.....58 4 睡眠問題檢測 起床階段「睡了一覺」卻還是「起不了床」.....60 5 睡眠問題檢測 日間階段「睡了一覺」卻還是「昏昏欲睡」.....62 6 睡眠問題檢測 阻撓你睡眠的四個因素 找出原因才是最快速的解決之道 深入探究「因素中的因素」 7 睡眠問題檢測 這就是「睡眠問題圖」！
.....67 第2天總結.....70 第3天 「矯正睡姿」消除身心負擔.....71 1 你是不是因為睡姿不良而愈睡愈累？
.....74 2 矯正睡姿 「躺下時身體懸空的部位」 = 「身體沒有放鬆的部位」 熟睡法的基本動作！ 什麼是「脊椎骨呈現筆直狀態」的睡姿？
你是不是「睡眠苦行僧」？
- 3 矯正睡姿 透過「仰躺」，找出身體隱藏的緊繃部位.....82 找出身體並未與床墊貼合的部位 找出身體各部位的偏向 4 矯正睡姿 身體各緊繃部位所代表的意義.....88 5 矯正睡姿 透過輔助墊，幫助你在入睡時脊椎骨呈現筆直狀態 大部分的上班族都沒有意識到自己的身體是緊繃的 藉由輔助墊的力量，今天就能體驗全身放鬆的姿勢了！
最終目標是完全不需要輔助墊 <專欄> 關於側睡與趴睡.....99 第3天總結.....100 第4天 從改善「寢具」與「環境」著手 打造你的優質睡眠.....101 1 透過改善寢具，打造優質睡眠 「以下三種寢具該如何搭配使用呢？」.....104 2 透過改善寢具，打造優質睡眠 「墊的寢具」主要功用是「保暖與安定」.....107 不能只靠棉被保暖 「墊的寢具」一定要準備兩層 3 透過改善寢具，打造優質睡眠 「蓋的寢具」主要功用是「調節」溫度與濕度 你所不知的羽毛被特性 毛巾被搭羽毛被才是絕配！
- 4 透過改善寢具，打造優質睡眠 如何取得寢具的最高投資率 選購寢具時，避免以寒流的氣溫為考量基準 以「挑選材質」來微調 5 透過改善環境，打造優質睡眠 優質睡眠取決於「睡眠環境」... ..119 「周邊環境」是關鍵 只要花點工夫，臥室環境就能改變 第4天總結.....124 第5天 如何把「工作模式」切換至「睡眠模式」.....125 1 打造一間「關閉工作模式」的臥室.....128 簡化臥室環境 臥室裡不要擺書 營造臥室空間的開放感 2 打開「睡眠模式」的方法 日常篇.....134 睡前為自己保留三十分鐘的「放鬆時間」 利用泡澡徹底「關閉工作模式」 找出最適合當天的睡姿 透過「想像斷層掃描法」平衡身心 3 打開「睡眠模式」的方法 個別狀況篇.....144 躺下卻毫無睡意時 滿腦子想著同一件事時 煩惱太多而睡不著時 覺得胸悶而睡不著時 半夜磨牙而驚醒時 半夜腳抽筋而驚醒時 毫無來由地醒來時 <專欄> 身體各部位異常所代表的意義.....152 第5天總結... ..154 第6天 如何迅速切換至「工作模式」.....155 1 保證讓你切換到「工作模式」的起床法.....158 「打呵欠」可活化腦部、清醒意識 活化四肢末梢 活化人體的「第二心臟」 讓你贏在起跑點的「正確起床法」 2 醒來後仍感覺「疲勞/疼痛」.....165 到底是哪裡痠痛 頭痛頭暈怎麼辦 鬢邊發痠隱隱作痛 脖子緊繃得不得了 落枕 肩膀痠痛怎麼辦 腰痠背痛好難受 大腿、膝蓋僵硬怎麼辦 3 透過改良「寢具/環境」達到效果.....174 每天早上讓自然光（日光）「重設」生理時鐘 棉被輕量化 第6天總結.....178 第7天 一邊工作一邊打造「熟睡體質」.....179 1 利用通勤時間打造「熟睡體質」.....182 透過「站姿」鍛鍊深層肌 透過「走路法」鍛鍊深層肌 白天照樣實行「想像斷層

<<其實你根本沒睡好>>

掃描法」2 在辦公室打造「熟睡體質」.....188 工作時睡意來襲..... 在辦公桌前小憩一下 讓你思路清晰、不會昏昏欲睡的「坐姿」3 在辦公室打造「熟睡心理」.....194 透過生理照顧情緒 緩和干擾睡眠的「怒」 緩和干擾睡眠的「喜」 緩和干擾睡眠的「憂思」 緩和干擾睡眠的「悲」 緩和干擾睡眠的「驚恐」 第7天總結.....203結語.....204

<<其實你根本沒睡好>>

章节摘录

入睡法5：來試試看超厲害的「想像斷層掃描法」！

（參考本書第142頁圖） 在你找到最佳睡姿、身心也進入「睡眠模式」時，請你在進入睡眠之前，務必做一件事，那就是「想像斷層掃描法」。

或許你覺得這個名詞有點陌生，其實就是類似CT掃描（電腦斷層掃描）的概念，但不透過儀器而是憑想像，逐一意識到身體的每一個部分。

強烈建議你養成這個習慣，每天睡前做一次。

假使你開始實行「想像斷層掃描法」，也就是將你的意識專注於「內部」。

慢慢地，你將會體驗到心靈與身體完全平衡的瞬間，此刻的意識狀態，正是實現完美睡眠的最佳條件。

當你熟悉這項技術，將全身掃描過一遍，對於一些平日不太注意的部位就會有感覺，並開始留意。

當這些原本被忽略的不適感或痛楚浮上檯面，身體與生俱來的「恆常性」（人體維持體內正常運作的本能）就會開始運作了。

此外，很有可能在你完成全身的「想像斷層掃描法」之前，便進入了夢鄉。

進行「想像斷層掃描法」的祕訣是，不要將注意力集中在緊繃或不適的部位，而是要均等地感受全身的每一個部位。

從頭頂至腳尖，結束一次掃描之後，若依舊沒有睡意，再從腳尖往頭頂掃描，反覆之間，你一定會在不知不覺中安穩地睡著。

起床法：（參考本書第164頁圖） 正確的起床法不但能減輕身體負擔，也能提高這一天的效率！

1雙膝彎曲弓起。

2雙膝試著輕輕倒向左側或右側，確認哪一側感覺比較輕鬆。

3將身體倒向感覺比較輕鬆的那一側，側臥。

4頸部放鬆，呼吸。

5以手臂與手肘撐起上半身，宛如坐在床緣邊起床。

6緩慢地伸直脖子，找出頭頸與脊椎最舒適的姿態，再張開雙臂，深深吸氣，一邊想像吸入的空氣在體內擴散，再緩緩將氣息呼出。

"/>

<<其實你根本沒睡好>>

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>