

<<拯救赖床钉子户>>

图书基本信息

书名：<<拯救赖床钉子户>>

13位ISBN编号：9787547210789

10位ISBN编号：7547210783

出版时间：2012-8

出版时间：吉林出版集团,吉林文史出版社

作者：梶村尚史

页数：188

字数：120000

译者：曹丽

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>

## <<拯救赖床钉子户>>

### 前言

起不来？

睡不着？

——医学博士来支招最近，总是有很多人来我的诊所，跟我抱怨“晚上睡不好，早晨起床特痛苦”，其中大部分人的症状都是：“早晨起床的时候头昏脑涨的。

”“总是想再睡一觉，完全不想起来。

”“半夜的时候会醒好几次。

”……而这种“起床难”的状态不仅对健康有很大的影响，还对工作、人际关系、皮肤等，都有很大的负面影响。

所以，这绝对是一个不容忽视的问题。

但是，很多有这种烦恼的人最后却通过“规律的睡眠”成功地摆脱了“起床难”，每天愉快地睁开眼睛，开始一天的工作和生活。

他们是怎么做到的呢？

本书将会为你揭晓。

根据最新的睡眠学知识，本书总结了16招轻松舒适“入眠术”和8种简单速成“无痛起床法”。

只要能把这些“招式”付诸实践，任何人都能拥有轻松舒畅的睡眠节奏。

比如，上床睡觉前两个小时，把所有的灯都调暗一些，或者早上一醒来，就先吃点或者喝点什么。

其实只需要养成一些简单的习惯，就完全能改善早晨起不来或者起床时很痛苦的状态。

需要注意的是，在使用这些技巧的时候，一定要做到一点：就寝和起床的时间必须固定。

有的人一到周末就一觉睡到大中午，想要把工作日里没睡够的都补上，但是，人类是不存在能“补觉”这回事的。

即使强行延长睡眠时间，觉也补不回来了，反而睡眠质量会更加糟糕，睡眠节奏也乱了，长此以往，早上起不来的情况只会一直持续下去。

因此，不论是工作日还是周末，我们都必须在固定的时间起床——这是愉快起床的第一步。

其实大家对于睡眠一直有一个误解，在此我要说明一下。

大家是不是都认为“要想早起就必须早睡”呢？

但事实却不是这样。

很多人即使早睡了也不能早起。

平常12点起床的人如果10点就上床睡觉，他应该怎么都睡不着。

事实上，人早上起来之后，沐浴着清晨的阳光，“生物钟”的开关会自动设定为“ON”。

关于这一点的详细解说，我会在后面的内容中呈上。

起床之后过了14~15个小时，人体就会分泌睡眠激素，这些激素会带来睡意，再过个1~2小时，人就会犯困了。

也就是说：晚上开始犯困的时间是由那一天的起床时间决定的。

那些失眠的人，为了有更多的睡眠时间，总是会提前两个多小时钻到被窝里去。

但是，只要起床时间没有改变，那提前躺到床上去的2~3小时就会成为一天中最清醒的时候。

所以，朋友们，如果不想在被窝里辗转难眠，那么就要抛开“为了早起而早睡”的错误想法，而要有“为了好睡眠而早起”的观念。

当然啦，突然要早起也是件很不容易的事。

因此，本书中的“无痛起床法”就能帮上忙了。

最后我将告诉大家一些我个人排解压力的小妙招。

首先，我尽量不把工作带回家。

如果实在有不得不做的工作，我一定是在诊所里完成的，因为把公事和私事清楚地分开，可以让我很好地维持公私平衡。

不过，很多人由于生活方式或者职业的关系，很难做到这一点。

但无论如何，我们都应该努力地做到把“工作”和“睡觉”分开。

## <<拯救赖床钉子户>>

比如，让卧室成为“无工作、无压力的空间”。

我们要做的不仅仅是在空间上把“睡觉”和“工作”隔开，最重要的是要在意识上把两者分开。

如果没有专门的卧室，那么尽量在12点以后就把电脑关掉、放一点轻音乐、关上灯，把自己睡觉的地方重置为“特别的空间”。

如果不能顺利入睡或者有什么烦心事的时候，那就干脆从床上起来走到卧室外面去，让大脑换个频道

。一直在床上躺着反而是最有害的。

一个劲儿地对自己说“快睡、快睡”，只会让自己更清醒。

这个时候，不妨走出卧室悠闲地做点别的事情。

比如，去阳台上看看夜景，做做深呼吸伸展一下手脚……总之，让自己放松下来，慢慢地就会犯困了

。要知道，心情是会随着行动而改变的。

或者，你可以选择一些轻松的书来阅读。

不过要注意别太陷入书中的情节，这样反而会更兴奋。

记得要选择那种自己并不很感兴趣的，比如那种超难的哲学书就很容易让人犯困。

本书重在拯救“赖床钉子户”，里面介绍的方法你不需要一招一式地全部实践，只要从那些你觉得比较简单、有实践可能性的开始尝试就可以了。

相信我，你一定可以找到适合自己身体状况和生活方式的起床术的。

只要睡眠得到改善，清晨起床时心情变得轻松而愉悦，那么这一天都会更加充实且精彩。

最后，希望这本小书能够让你的人生更加美丽，那将会是我莫大的荣幸！

医学博士 梶村尚史

## <<拯救赖床钉子户>>

### 内容概要

睡前豪言壮语，醒时溃不成军。

每天按闹钟十遍，睡眼惺忪，匆匆忙忙，踩点儿签到，哈欠连天……  
公车上，午餐后，下午三点，地铁上，上WC……  
任何时刻都犯困，任何时刻都怀念赖床。

躺在床上辗转反侧，默默诅咒沾床就着没心没肺的甲乙丙丁，熬到天亮说晚安。

对于每一个赖床钉子户，床是他们难以割舍的情人；对于每一个失眠专业户，床是他们没有硝烟的战场。

但你知道吗？

赖床其实没你想的那么简单，起床也没你想的那么艰难。

在本书中，医学博士梶村尚史总结10类“起床困难户”典型，首度公开16招轻松舒适“入眠术”，8种简单速成“无痛起床法”，通过20道心理测试题，各个击破，把你伸向闹钟的爪子拍断在途中，从源头解决你的睡眠问题。

## <<拯救赖床钉子户>>

### 作者简介

梶村尚史，医学博士，睡眠医疗认定医师，精神保健制定医师。

1955年出生于宫崎县。

山口大学医学系毕业，专攻领域为精神医学、睡眠医学、时间生物学，在失眠症等睡眠相关的治疗、抑郁症治疗以及心理咨询等方面有很高的权威。

2000年获得“日本睡眠学会研究鼓励奖”。

著有《起床术》等多部作品。

## <<拯救赖床钉子户>>

### 书籍目录

第一章 每个星期总有那么7天不想起床  
你也是“赖床钉子户”？

起床，跟失恋一样痛苦  
床，你快放开我，我是有工作的人了！

为什么你成不了“高富帅”“白富美”？

早上7点你还在做梦？  
别人都要几个小时了！

早起是一种态度，越是有钱人越吝惜时间  
你其实没那么忙，只是常常遗忘了清晨

第二章 起床，是会呼吸的痛  
起床困难户的10大典型——看看你有没有！

睡不够型——睡眠时间不足，怎么也起不来  
迷不愣登型——生活习惯糟糕，即使起来了也迷迷糊糊  
没油没电型——生物钟出了故障，难以入睡  
神神道道型——半夜能醒无数次  
逃避现实型——即使醒了也很难从被窝里爬起来  
抑郁不安型——起来之后又马上钻回被窝  
呼吸短路型——“睡眠时无呼吸症候群”，起来的时候身体极度疲惫  
睡过头型——越睡越困

生理被动型——大姨妈驾到，贪睡不醒  
白日梦型——白天总是突然就很想睡觉

第三章 对症下药，拯救起床困难户

测测你属于哪一类起床困难户

“起床困难户”类型测试卡

【梶村医生的测试卡答案】

你睡够了吗？

难道是睡太多了？

你的生活是不是黑白颠倒？

你的生物钟出故障了？

写写睡眠日志吧  
你好好晒太阳了吗？

你吃早饭了吗？

你是不是抽多了烟、喝多了酒？

## <<拯救赖床钉子户>>

你是不是压力太大？

你的身体是不是出什么状况了？

你睡觉的时候呼吸顺畅吗？

可能是“睡眠时无呼吸症候群”  
你对自己“讨厌的地方”感到气馁吗？

是不是有什么烦心事？

你是不是得了“冬季抑郁症”？

女人不要太勉强自己，要多让身体休息  
第四章 拒绝失眠，别等到天亮说晚安  
看“沾床就着”的幸运儿们都有哪些好习惯  
睡觉前先让房间暗下来  
不要小看闹钟和冰箱！  
列  
一张摇篮曲目单  
睡一个“香香”的觉  
试着来一次旧床大改造！

空调、电风扇、电热毯……通通要定时！

睡前3小时禁止一切吃喝！

食物也分好坏？  
养成良好的饮食习惯很重要  
睡前3小时，关掉电脑和电视！

泡个舒舒服服的“温水”澡  
每日一练——超轻松室内运动！

小小的自我暗示也能带来舒适睡眠  
找一个属于自己的入眠仪式  
带着满足感，幸福地入眠  
生活，要试着去“放弃一样东西”  
安眠药管得了一时，管不了一世  
第五章 想要梦想成真，首先你得醒来  
“无痛起床法”——躺在被窝里也可以做！

睡前稍微拉点儿帘，给晨光“留个门儿”  
启动“起床仪式”——让起床成为一种“期待”  
枕边“一根香蕉”，唤醒你的大脑  
没事儿嚼一嚼，困意自然消  
早上起来冲个澡，刺激肌肤和大脑

## <<拯救赖床钉子户>>

早餐吃什么好？  
养成习惯最重要！

咖啡不如红茶，红茶不如绿茶  
温暖的被窝是埋葬梦想的坟墓  
第六章 献给赖床钉子户的贴心小常识  
好人生都是睡出来的？

为什么你越睡越困？

为什么会睡觉的孩子长得壮？

是什么在控制你的睡眠？

人体生物钟的基本周期是25小时？

最理想的睡眠时间不一定是8个小时？

打盹儿前最好先喝杯咖啡？

人为什么会做梦？

经常做噩梦怎么办？

“鬼压身”的真面目——这不是什么灵异事件！

梦游是怎么一回事？

.....



## <<拯救赖床钉子户>>

### 章节摘录

版权页：插图：也许你会觉得不可思议：干吗要这样一大早就开始工作呢？

事实上，早起并有效地利用“早晨”的时间是有充分的科学依据的。

早晨是大脑思维最敏捷的时候，尤其是处理那些琐碎的或者是需要集中注意力的工作，早晨是最适当的时间。

如果你能在早晨到午饭这段大脑最有效率的时间内，把那些麻烦的工作都处理完的话，那么这一整天你都会很有干劲。

所以说，能抓住这个“黄金时段”的人，通常都能漂亮地完成一天的工作。

最近，在日本，成功的“朝活族”也成为热议话题。

对于都市白领，除了八小时工作制之外，加班早已是职场潜规则，再加上要维系人际关系，下班后难免还要和同事、朋友小酌几杯。

如此一来，一天中留给自己的时间也是所剩无几。

可是，一些人又想学习充电，想锻炼身体，想陶冶情操，想去耍耍朋友，想多点私人空间……所以，他们便想到了向早晨挪时间。

有的人早早地起床，边做早饭边看电视或电脑，关注晨间新闻，或者边喝牛奶边看看报刊，国事家事天下事，大事小事八卦事，事事都拿来谈一谈；有的人忙着备考，趁早起，看看辅导资料，做做练习题，怀念一番自己学生时代的光景，拿出当初五分之一的恒心和毅力，势在必得；有的人大清早去公园练口语，路上遇到老外就给劲儿地交谈；还有的人没事遛遛狗，安排安排当天的工作，一天也就不觉得迷糊了。

于是，“朝活族”一词便应运而生了。

也许很多读者都会觉得“我可做不到这样”，又或者有人觉得“没法起那么早...‘起得太早，一到晚上就会犯困’”。

而这，正是本书的主题：如果有一个方法能使大家都有一个高质量的睡眠，并且轻松地早起，然后充分地利用好一整天的时间，那该多好啊！

在接下来的内容中，我会告诉大家所谓的“方法”到底是什么。

实际上，人类原本的生活节奏就应该是这样的：身体和精神在一整天的活动之后需要得到休息，于是晚上会睡得很香。

自然地早上也会很清爽地醒来。

## <<拯救赖床钉子户>>

### 媒体关注与评论

如果觉得起床很痛苦，就这样想：起床这么痛苦，那起床以后，接下来今天会遇到的每件事，应该都会比起床要开心！

这样想，就比较有力气爬起来啦！

——蔡康永经常有人问我：“你为什么如此成功？”

”这个时候，我都会反问：“你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗？”

”因为，我知道每一天凌晨4点洛杉矶的样子。

——科比我们之所以一事无成，最根本的原因有二——晚上下不了线，早上起不来床。

——网民

## <<拯救赖床钉子户>>

### 编辑推荐

《拯救赖床钉子户》编辑推荐：献给每一个晚睡晚起的加菲猫级起床困难户：他们一到晚上就睡不着，一到早上就起不来；身体永远是半清醒，健康永远是亚健康。

赖床钉子户们看这边！

简单速成“无痛起床法”，专治赖床顽疾！

对症下药，各个击破！

轻松舒适“入眠术”，让你沾床就着！

21世纪，越来越多的人开始关注一种全新的生活方式——朝活族（晨型人）。

知名论坛也掀起了一股“早起风”，他们志同道合，打卡签到。

“挑战清晨，决战未来”就是他们的人生态度。

## <<拯救赖床钉子户>>

### 名人推荐

如果觉得起床很痛苦，就这样想：起床这么痛苦，那起床以后，接下来今天会遇到的每件事，应该都会比起床要开心！

这样想，就比较有力气爬起来啦！

——蔡康永 经常有人问我：“你为什么如此成功？”

”这个时候，我都会反问：“你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗？”

”因为，我知道每一天凌晨4点洛杉矶的样子。

——科比 我们之所以一事无成，最根本的原因有二——晚上下不了线，早上起不来床。

——天涯网民

<<拯救赖床钉子户>>

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>