

# 拯救赖床钉子户



[拯救赖床钉子户\\_下载链接1](#)

著者:梶村尚史

出版者:吉林出版集团,吉林文史出版社

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787547210789

《拯救赖床钉子户》内容简介：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《拯救赖床钉子户》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。

作者介绍:

目录:

[拯救赖床钉子户\\_下载链接1](#)

标签

健康

睡眠

日本

梶村尚史

起床

脑科学

生活

学习

## 评论

哈哈。受教了。

-----  
赖床时候随手翻过

-----  
反正我也没指望看完就能早起

-----  
很可爱的书~

-----  
不管新人类怎样宣告自己的生活自己做主，大家仍清楚赖床是一种不健康的作息；标识成功的人士全部都是早起珍惜时光的，赖床是对生命的浪费。不能两全的生活，要么随意，舍弃健康作息；要么平凡度日，放弃勤奋。其实可以不那么痛苦，这就是关于睡眠质量的话题，提高质量，缓解心理，自然问题解决了

-----  
随便看看，了解下基本的睡眠情况就可以了，没有过多深入的知识，总的来说就是作息健康即可。

-----  
睡的多未必好，睡眠时间保持6~8个小时就好了。

-----  
不错，短小精悍

-----  
[拯救赖床钉子户 下载链接1](#)

## 书评

-----

[拯救赖床钉子户\\_下载链接1](#)