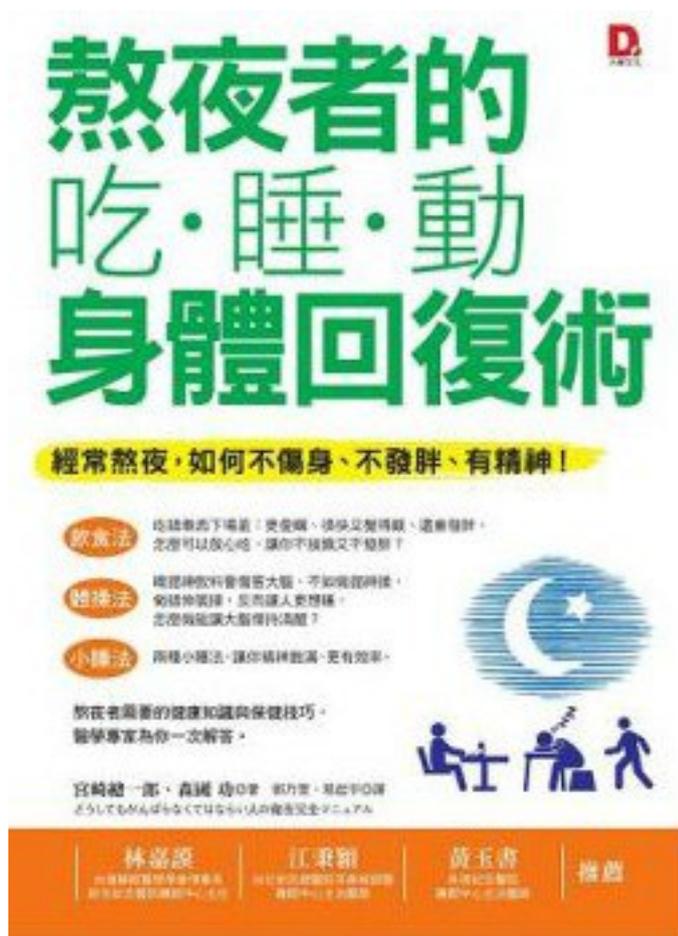


熬夜者的吃、睡、動身體回復術



[熬夜者的吃、睡、動身體回復術 下载链接1](#)

著者:宮崎總一郎

出版者:大樂文化有限公司

出版时间:2013-6-6

装帧:平装

isbn:9789868908260

不得已要熬夜的時候，如何降低疲勞感，並減少熬夜對身體的傷害？

飲食法 吃錯東西下場是：更愛睏、很快又覺得餓、還會發胖，怎麼可以放心吃，讓你不挨餓又不發胖？

體操法 喝提神飲料會傷害大腦，不如做提神操，做錯伸展操，反而讓人更想睡，怎麼做能讓大腦保持清醒？

小睡法 兩種小睡法，讓你精神飽滿，更有效率。

熬夜者需要的健康知識與保健技巧，

醫學專家為你一次解答。

你或你身邊的家人，有以下熬夜的需求嗎？

突發性熬夜，像準備考試的學生、臨時趕急件的上班族等

長期性熬夜，像需要日夜輪班的工程師、醫護人員、門市客服等

連續性熬夜，遇到重大災難時的救災人員、為了交期準時而持續趕工的人等

只要你或身邊的人屬於以上類型，不得不熬夜，又擔心身體出問題，這本書你一定要看。

大家都知道「熬夜傷身」，但身處勤奮工作的文化裡，很多人為了工作，不得不熬夜。或者，有更多人熬夜，並不是為了工作。

那麼，熬夜時，你都怎麼撐過去？

平日熬夜，假日趕快補眠，讓身體好好休息；

熬夜時沒精神，愛喝咖啡、提神飲料等；

熬夜時容易肚子餓，愛吃炸雞排、鹽酥雞。

以上這些做法都不對！因為：

- ． 假日補眠，打壞睡眠節奏，容易造成猝死。
- ． 提神偏方，常喝容易造成大腦功能退化。
- ． 熬夜吃高熱量食物，容易變胖，很快就會有飢餓感。

珍惜自己的健康，才有享受人生的本錢；愛自己、愛家人的你，你需要正確的健康知識與實用的保健方法。本書一次滿足你的需求。

作者介紹：

宮崎總一郎

滋賀醫科大學特任教授、醫學博士、睡眠醫療認證醫師、耳鼻喉科專業醫師、日本睡眠學會理事。

一九五四年生。擁有秋田大學博士學位。二〇〇四年，擔任日本首次開辦的滋賀醫科大學睡眠學講座特任教授。二〇〇五年，透過日本政府補助的「睡眠森林」機構，提倡睡眠教育。自此便持續在全國各地提倡睡眠教育。二〇一二年，擔任空中大學客座教授，指導「睡眠與健康」課程。

著有：《對腦有效的睡眠學》、《修復身體的黃金7小時》、《成長中孩子的睡眠學》等。

森國 功

日本生理週期顧問公司（Circadian Technologies Japan）負責人。

一九四二年出生。在松下電工技術研究所鑽研生理週期對於「睡眠與注意力」的影響，研究時間長達十八年。

二〇〇〇年，與美國生理週期顧問公司合作設立日本生理週期顧問公司，專為輪值人員的睡眠、提振精神、消除疲勞、值勤排班等問題，提供諮詢和輔導。一九九六年到二〇〇二年，擔任日本文部科學省「維持日常良好睡眠品質相關綜合研究專案」推行委員。

著有：《睡眠與寢室的科學》、《舒適的室內設計》、《睡眠學II》等。

目录: 推薦序 熬夜有技巧，才不會賠上健康

前言 熬夜，也可以保持健康

第一章 懂得熬夜技巧，工作才有效率

1. 向真正的熬夜達人學習

2. 即使熬夜，也要避免過度疲勞

3. 熬夜要有效率，方法只有一個

4. 熬夜的三種類型，你是哪一種？

【睡眠小常識】熬夜真的工作更順手嗎？

第二章 突發性熬夜的健康對策

1. 預先準備體力的方法：小睡法

2. 小睡後能徹底清醒的方法：肌腱運動

3. 怎樣安排做事順序最來勁？

4. 換一件事做，大腦不同部位就能輪流休息

5. 凌晨二點到四點，注意保暖才能保持戰鬥力

6. 鍛鍊「抗重力肌」，馬上就能提振精神

7. 熬夜容易肚子餓，但千萬別吃炸雞排

8. 可以放心吃也不擔心發胖的飲食建議

9. 習慣晚上喝咖啡，會造成失眠、睡不好的問題

10. 精疲力盡時，你只能做一件事……

第三章 長期熬夜的補救方法

1. 輪值夜班時，當自己是在國外上班

2. 事先為熬夜做準備

3. 即使熬夜，用餐也要規律

【睡眠小常識】利用淺眠優勢，充實老後生活

第四章 不眠不休的補救方法

1. 定錨睡眠法：每天固定在某個時段睡覺

2. 「多階段睡眠」法：每隔四小時睡三十分鐘

3. 事先多睡，無法對抗熬夜的疲勞

4. 通宵到早上六、七點，該怎麼補救？

第五章 如何修復熬夜造成的傷害

1. 對身體最友善的復原方式

2. 讓陽光幫助你恢復生活作息

3. 熬夜後曬太陽，反而會更清醒
4. 睡前喝酒，反而容易半夜醒來
5. 通宵熬夜後，該吃些什麼？

第六章 熬夜對身體造成的風險

1. 別把「熬夜」當趕進度的工作方法
2. 睡眠不足，容易遲到、早退、發生意外
3. 倒頭就睡別羨慕，其實是不健康的徵兆
4. 熬夜讓人反應變慢，比你想像得嚴重
5. 不是每一個人都適合早睡早起
6. 午睡三十分鐘，下午工作效率更好

第七章 知道這些睡眠知識，你會更健康

1. 睡眠對人體的功能：活化新陳代謝、處理資訊……
2. 睡眠不規律，生長激素、褪黑激素也會失去平衡
3. 我該睡多久才對？
4. 你是拿破崙，還是愛因斯坦？
5. 睡眠能提升記憶力和學習效果
6. 善用睡眠週期，就能提升工作效率
7. 睡眠不足，疾病就會來敲門

【睡眠小常識】在枕邊放一本睡眠記錄簿

附錄 測試一下你是早起的晨型人，或是晚睡的夜型人

• • • • • [\(收起\)](#)

[熬夜者的吃、睡、動身體回復術 下载链接1](#)

标签

熬夜

健康

生活

情商职业等

台版

评论

用浅显易懂的方式告诉你“熬夜不好”，一个晚上读了半本，提取知识点，作为通俗读

物看看不错，没有太专业一性的知识，图表能结合文字很好的说明问题。词句不晦涩，易于入口，很好消化，起码在阅读时能很好接受”不熬夜“的建议，不说教让你不会一开始就产生排斥。

本书将熬夜者分为三种，分别为突发性熬夜、连续性熬夜、长期性熬夜。为这三种情况提出针对策略作者贯穿全书的重要观点是除必要外，不要熬夜，把事情放在白天做，晚上效率不好还会损害身体。在熬夜之后最重要的是要恢复生活规律，将损害降到最低。

[熬夜者的吃、睡、動身體回復術_下载链接1](#)

书评

熬夜是非常伤阴血的，而且熬夜它会让你的肝脏透支，所以你的肝火就会旺起来。像这种情况，就是肝火又旺血又虚，墨鱼就是既滋阴又养血的。墨鱼汤，所以像年轻人上班呀，经常熬夜的，就回家喝点墨鱼汤，墨鱼汤特别滋阴养血的，在中医里面来说，认为养血就要用墨鱼，所以很多女性...

[熬夜者的吃、睡、動身體回復術_下载链接1](#)