

日和手帖004：跟自己说声晚安

www.hiyodritecho.com



"It's because of you when I'm in bed in the morning
that I can wind my spring
and tell myself I have to live another good day."

HIYORI TECHO
BIMONTHLY + DVD
2015

—Haruki Murakami



[日和手帖004：跟自己说声晚安_下载链接1](#)

著者:苏静

出版者:中信出版社

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787508651866

如何睡好觉，当然是人生大事，附20页助眠《食帖》别册

《日和手帖004：跟自己说声晚安》是「日和手帖」生活品牌的第4本纸质出版物。以「助眠」为主题，全方位探讨影响睡眠的诸多因素、如何安放情绪，进入深度睡眠。

生活在快速变化的时代里，大概我们都有过这样的经历：失眠、浅眠就像是电台的深夜节目，每晚准时到来。睡觉成了每天某一时段的「动作」，而不是释放疲倦、调养身心的「状态」。有规律的生活是一种正常的、健康的生活方式。

我们相信，睡眠没有强迫，是自然发生的。有规律的生活是一种正常的、健康的生活方式。我们渴望，在睡前跟自己说声晚安，然后就能拥有一夜好眠。

对于旅人，睡眠优质才能得到体力，继续次日的城市探索；对于上班族，睡眠优质才能换来充沛精力，让工作变得高效。睡眠，直接影响着生活质量。为此，《跟自己说声晚安》收集了不同领域的人的“睡眠”样本，探访全球风格各异的卧室。

与国际室内设计师梁志天探讨居所。听家具设计师赵雷诉说「一间好卧室，精致简洁很重要」。作家安东尼在温暖文字的背后，为何在厨房工作，在卧室写字？资深芳疗师推荐助眠芳香疗法，以及助眠的实用方式。艺术旅店的经理人、酒店爱好者分享如何在陌生城市的酒店找到回家一样的归属感。以纯正伊朗波斯地毯，作为每日脚下与地面的第一触感。旅日歌手程璧，为诗歌谱曲，她的民谣为何被称为「好好睡」，而不是「好好听」？

什么是“日和”，就是好天气，美好的。什么是“手帖”，就是记录本。“日和手帖”，就是记录下美好一切的本子。我们期望成为生活美学的记录者和造物者。

「日和手帖」（Hiyori Techo）或者说本身并无意义，它被赋予的是：一个有关日系生活方式、众筹造物的全新生活品牌。我们探讨人与物的关系，定期制造相关日常用品，在不同的城市聚会。一起寻找适合日常的生活美学。

作者介绍：

特约撰稿人：

许灵怡 / 杂志副主编。

赵沛萱 /
芙葳芳香学院校长。IFA（国际芳香疗法治疗师学会）主任讲师；Aroma-Genera芳香基因学治疗师；《一花一世界——女性危机与芳香生活》《精油的故事》《精油的秘密》作者；《芳香疗法配方宝典》《芳香疗法大百科》《芳香疗法情绪配方宝典》专业审读者；《时尚芭莎》《时尚先生》《瑞丽服饰美容》等多家媒体撰稿。

受访嘉宾：

耀一 / 编剧、《搜奇物语》系列作者、插画师、设计师、动画导演。

大冰 / 作家、民谣歌手、背包客。

王馨艺 / 时尚摄影师。

檀智雄 / 摄影师、模特。

好妹妹乐队 / 歌手。

姬霄 / 作家。

林壁炫 / 作家。

野象小姐 / 作家、策展人、 “一万口新鲜” 创始人。

孔维 / 摄影师。

梁志天 /

国际著名建筑及室内设计师，于1957年出生于中国香港，其设计以现代风格见称，善于将亚洲文化及艺术特色的元素，融入其建筑、室内设计和其他产品设计中。

赵雷木 /

智工坊设计工作室创始人、设计师。2006年毕业于清华大学，获建筑学硕士学位。做了四年建筑师，2010年辞职，开始研究木头，创建木智工坊设计工作室。

陈佳临 / 台湾八又二分之一艺术旅店创办者。

安东尼 / 最世文化作家，Antone

Creative设计师，现居墨尔本。代表作《陪安东尼度过漫长岁月》《这些都是你给我的爱》《橙——陪安东尼度过漫长岁月》《云治——这些都是你给我的爱》《红》《尔本》等。

程璧 /

旅日音乐人，词曲创作者。以一把古典吉他进行音乐创作，为诗歌谱曲。曾工作于东京NDC原研哉设计研究所，现独立从事艺术创作与写作。

Lu / 装修爱好者。

哈桑 /

伊朗伊斯法罕人，波斯地毯迷，北京798「纯·波斯」文化展览馆馆长。九岁开始跟妈妈学织地毯。做过导游，开过书店，嗜好修理，着迷伊朗传统音乐大师夏赞里昂的歌喉、波斯诗圣萨迪、哈菲兹的诗句。

爱珠 /

石油专栏记者，好问问题，爱旅行，2006年在伊朗独自旅行时在伊斯法罕的「绿洲」书店认识哈桑。夙愿是能继续深造波斯语这门爱的语言，通晓三首萨迪的诗。

Alec俊好 / 杂志人、新媒体人、热爱旅行及酒店。

王媛 /

16岁考取国家一级健美指导员证书。研修印度文化十余年，多次赴印度学习正统瑜伽。天地心韵瑜伽荟创办人。

任航 /

摄影师，诗人。1987年出生在中国吉林长春，现居北京。曾出版诗集《任航诗集》，个人影集《REN HANG》《ROOM》《NUDE》《MY DEPRESSION》《REPUBLIC》《SON AND BITCH》《THE BRIGHTEST LIGHT RUNS TOO FAST》《身体的边界》。

燕子 /

爱燕子摄影工作室的首席摄影师，因为清新而别具风格的婚纱摄影而广受坠入爱河的年

轻情侣的喜爱，每年都组织足迹遍布全球的旅拍活动。

王辉 /

1969年出生的北京土著，大学就读设计专业，毕业后一直过着随性的生活，开过什刹海早期的第一家咖啡馆，咖啡馆普遍兴起后又尝试开当时新兴的Livehouse。1991年去云南大理生活了两年，期间为朋友设计和管理青年旅社。2011年在北京北锣鼓巷开办秋刀鱼之味居酒屋。

Sheryl King /

热爱生活的全职妈妈，养育一个女儿。喜欢手工制作甜点，女儿是忠实粉丝。

金德祥 / 1931年生，15岁入行，「金福盛」皮枕第三代传人。

林宇鸣 / 见南花手工水泥花砖厂创办人，32HOW咖啡馆老板，设计师。

目录: Feature

【群访】

你如何拥有一夜好睡眠？

【生活方式】

不懂享受生活，就没办法做出一个好设计享受生活，享受设计

卧室是一个让人放松心灵、排除杂念的空间一间好卧室，精致简洁很重要

在艺术品里的安眠八又二分之一的惊艳

世界各国的卧室私密空间不分国界，去了解其他国家不一样的卧室

为美眠加“芬” 睡眠不好？让芳香疗法帮助你改善睡眠

在厨房工作，在卧室写字Home office bedroom：温暖文字背后的安东尼

帮助睡眠的实用方式安放情绪，睡个好觉

【人物】

程璧以虚度时光之名，为诗歌谱曲

lu新家的装修，并不是事到临头的观念先行

哈桑地毯，每日脚下与地面的第一触感

Alec俊好酒店令我在陌生的城市有归家的感受

王暖心安，睡眠则安

任航我希望我的作品都和“性”有关

燕子世事再无常，也要纵容自己的梦想

【速读】

日本女人的异想世界

Regulars

【别册】

甜睡菜谱

盐烤秋刀鱼，就是我开这家店的态度

抚养女儿，莳花弄草，制作私房甜点，是我的居家生活

【造物】

两种温度，一夜好眠

要睡皮枕，请等一年

这100条路，是我的后继之力

· · · · · (收起)

[日和手帖004：跟自己说声晚安](#) [下载链接1](#)

标签

日和手帖

生活

我想读这本书

睡眠

日式

日本

好书，值得一看

杂志

评论

这类mook主题无非就是，可劲装可劲晒，言必我第一次出国旅行。所谓的安眠良方也就，去性冷淡买个香薰机，想想我当年露宿在美帝。

程璧。安东尼。

越来越空洞，其中这种Mook不好办，因为所有素材都需要往一个主题靠，真的比较牵强，希望不要跟MING一样的下场，祝福~

個人認為這本做得不錯

Lu / 装修爱好者。 (内容水……

远没有001《我们终究都是一个人》那会儿的诚意了，不过和《知日》比起来，还算是能看下去吧。

其实更多是关于 独立 这个隐藏的主题

寂寞的空间

作为超级粉丝，内容比预期少了空了太多。

对于我这种因为太忙而神经衰弱然后紧接着急缺睡眠死都睡不够的人来说
基本上睡眠这件事毫无美感 就是回家缩进被子 睡啊！！！！

通过不断的尝试证明，人失眠只有一个原因，就是“不累”。现在每晚囫囵吞枣看三、
四本小说，然后看一集美剧，经常一集没看完就睡着了……还好现在上班时间比较晚…
…

居然有好几个关注的人的专访，惊喜！

挺好的。

说了几百次晚安依旧没有一次睡着

睡眠这件小事，却足以让人彷徨。

最近睡眠不好，常常做噩梦，醒来精神状态也很差，所以这本倒是来得很是时候，虽然这样的书从某种角度来说，没有任何科学指导意义，但多少有一些参考价值，这次的主题是家是卧房是床，很私密很温柔，所有热爱生活的人一定会重视这些元素，这本书里有一些关注很久的“熟人”，喜欢什么调调，就会和什么贴近，总是如此的~

到第四本略弱，但五六还是充满好奇。另外，类似的帖类MOOK实在有点太多了嘛。书报亭没落了他们的营销主渠道在哪里。

虽然实用度不高，不过偶尔翻阅，排版和图片也是一种享受。

#33/100.讲睡眠的书。

安东尼睡觉那段不错

[日和手帖004：跟自己说声晚安](#) [下载链接1](#)

书评

“床是一生三分之一时间里的陪伴”，书中的这句话让我深以为然。自然，虽然都是躺到了床上，但有可能顷刻安枕，也是可能辗转反侧的——好像我们小的时候，是很少会有“睡不着”的情况发生，不说沾枕即睡，但也绝无睡不踏实之扰。可能很多家长读到这里要反驳了，他们会列...

“睡不着？怎么会？只是不够累吧，或者到了更年期才会睡不着吧。”

当我和父辈亲友谈起睡觉这件事时，他们多会不屑地敷衍我，一副“你真多事”的样子。可确实有人睡不着，不然怎么会有“失眠签到”之类的话题。
高楼大厦，车水马龙，霓虹闪烁...

一过三十睡不醒，不得不找了一份弹性制的工作！

对我而言，对我的睡眠伤害最大的莫过于手机！

我有手机晚睡强迫症，总是在睡觉中被手机砸到脸；放下手机就开始打哈欠，连着打上十几个，严重困扰性欲指数；手机看的多，噩梦做的多；手机看的多，食欲不振作！
看看这书，研...

不自觉地把日和手帖与知日做了比较，同样的毛病——题目很切合当下的快节奏都市人遇到的瓶颈、困扰。只是采访的内容、人群固定在小资文青一类。观点单一，内容相似。部分内容有软性广告的味道。

题目很大，内容略单薄。一本杂志的容量不够的。如果做成月刊，连续几期解构同一个

...

"文字少，图片多，风格简单，手感舒服。有我喜欢的安东尼、张小厚、秦昊、程璧。裡面还有一小本食帖，可惜看上去都不怎麽好吃。

因为很睡眠有关的主题，所以裡面很多卧室的照片，很好看，简单舒服。"

虽然《跟自己说声晚安》距上一本《打包你的人生》发行间隔较长，但这本总归没有让我失望。顾名思义，这是一本跟睡眠有关系的书。每晚熬夜，加班，以及生活的琐碎，让我的睡眠并不是那么好。通过《跟自己说声晚安》，我才知道原来助眠方法那么多元化，影响睡眠的因素也很多；了...

“日和手贴”这个名字，最近很眼熟，经常可以在网上看到，隐约猜到和日系有关，不求甚解的心思发作，也就不去查它，今天随手百度，原来是“好天气、美好的” + “记录本”的组合。

“嗨！天气真好！” “是啊！天儿很不错！” 现在已经很难听到这样的寒暄了，谁让只

...

这一期的《日和手帖》主题是：睡眠。文艺一点，叫做“跟自己说声晚安”。看到这个

题目的时候，我觉得挺好。睡眠是和每个人息息相关的事，谁也不能没有它，但是却总有人睡不好，睡不着，成了大苦恼。能愉快地和自己说声晚安，当然是人生中最重要而美好的事情之一。书的内容依...

[日和手帖004：跟自己说声晚安](#) [下载链接1](#)