

100天變成晨型人的方法



[100天變成晨型人的方法 下载链接1](#)

著者:稅所弘

出版者:大塊文化

出版时间:2008-5-5

装帧:平装

isbn:9789862130582

作者推行「稅所式早起心身健康療法」長達二十多年，並以「晨型人」為名出過相當多書籍，為這個領域的第一人，在日本、韓國皆引起一陣「早起」風潮。

這個世界上有一件事情是平等的，就是每個人每天都只有二十四小時。因此，比別人早起的人，就比別人接近成功。

早晨的一小時與晚上的一小時不同，早上的干擾少，可以專心做自己想做的事情，但是.....

你是否在沈睡了八個小時之後依舊無法離開被窩？

你是否因為睡得不好整個早上都昏昏沈沈沒有效率？

掌管人類睡眠與清醒的是所謂的自律神經，自律神經包括使身體活化的活動交感神經，以及使身體休養的副交感神經，它們會依據身體狀況與周圍的情況製造出從清醒到睡覺、從睡覺到清醒的週期。夜晚時，做為休養神經的副交感神經作用增強，使人想睡覺；到了早上，做為活動神經的交感神經增強，變得想要活動，這是人類的自然生理現象。

以數百萬年的人類歷史來看，「晚睡晚起」可說是近百年來才開始的事情，長時間形成的人類生理，並不是那麼簡單可以改變的。根據研究，每天早上五點鐘是人類頭腦最清楚的時刻，同樣睡眠八個小時，比較十二點上床睡到八點與九點上床睡到五點的人，後者可說比前者多了三小時的黃金時刻。每天多三小時，百日、千日下來造成的影響甚鉅。

作者稅所弘為世襲神官世家，世代家傳有早起的傳統習慣，同時也是醫學世家。作者在書中舉出各項早起妙招，諸如：起床時間以三十分為單位慢慢改變、活用三個鬧鐘、幫助成為晨型人的穴道、從棉被中跳起的妙法……簡易可行又循序漸進，保證讓人一看就能上手。不分年齡、性別，不管個性、習慣，都能在書中找到適合自己的方法，慢慢的在100天內讓自己調整體質，成為「晨型人」。

作者介绍:

1951年於長崎出生，在東京長大。高中畢業後進入聖馬利安娜醫科學醫，後來又畢業於早稻田針灸專門學校。勤習東西方醫學，為了針對憂鬱症、自律神經失調而特別發展出「稅所式早起心身健康療法」，強調早起達到身心一致的功能。二十年來持續實踐、指導，成果斐然。

目录:

[100天變成晨型人的方法_下载链接1](#)

标签

晨型人

生活管理

晨型

时间管理

[100天變成晨型人的方法](#)

日本

自我提升

成长

评论

意思是要人一天睡6小时以内,并且要记晨起日记。 贵有恒, 何必三更起, 五更眠?

看的就是一种理念

干! 千把字就能写完的内容愣是写成了一本300多页的书!

向【10点睡觉-3点晨起】的目标进发!

医学世家

26岁实现11-5

[100天變成晨型人的方法_下载链接1](#)

书评

书的内容不多，每天看1点点，用了一周的时间看完。

读完之后发现书籍本身并没有太多煽动，但就我个人的【晨变】经历来说，作者说的确实句句在理，阅读过程中共鸣频生。如果要一言蔽之，其实这本书也就是一句话：“早睡早起身体好。”但个中的体验和感觉，却不是1个抽象的...

[100天變成晨型人的方法](#) [_下载链接1](#)