

5小時清醒力



[5小時清醒力 下载链接1](#)

著者:坪田聰

出版者:世茂

出版时间:2018-8-3

装帧:平装

isbn:9789578799295

睡眠的好壞是由「時間」×「品質」相乘決定
每天5小時的高品質睡眠，讓大腦深度休息
不僅減少睡眠時間，更能一整天保持清醒腦力
讓身體與大腦的疲勞療，都獲得休息
睡眠品質變好→熟睡→清醒→提高工作效率

獻給有這些困擾的你

「睡覺好浪費時間！我想有時間做更多自己的事。」

「明明睡很久早上還是不清醒，工作效率很差。」

●什麼是「5小時清醒力」

這是一種只需要短時間的睡眠便能滿足大腦與身體需求的睡眠方式，
提高睡眠品質，每天只需要睡五小時，
多出來的時間可以自由運用！

●實踐這本書，你可以：

- 。減少睡眠時間，每月多出60小時自由時間
- 。不需鬧鐘就能自然清醒
- 。用「奈米眠」瞬間回復大腦運作
- 。「刺激控制法」讓你看到棉被就想睡

●5小時清醒力的四個步驟

STEP 1 學會「馬上入睡、立刻清醒」，提升睡眠效率

- ．蓋上棉被馬上睡著
- ．在自己想起床的時候自然清醒
- ．醒來後可以立刻進入認真模式

STEP 2 提升睡眠的「品質」，讓大腦與身體皆能迅速恢復

- ．選擇好睡的寢具，讓你一覺到天明
- ．對睡眠有益的營養食品
- ．睡眠時間前2～4小時絕對不要睡著

STEP 3 五種「小睡」讓你一整天保持好精神

一流企業都社有讓員工休息的「小睡區」，因為小睡本就是人類最佳的睡眠方式，
本書將介紹以下五種小睡：

- ．奈米眠（一瞬間～幾秒鐘的小睡）
- ．微米眠（1分鐘左右的小睡）
- ．迷你眠（10分鐘左右的小睡）

- ． 能量眠（20分鐘的小睡）
- ． 假日眠（90分鐘左右，於休假日的小睡，償還平日欠下的睡眠負債）

STEP 4 兩個月內習慣「早上5點起床」

假設你原本需要睡7小時才夠，你可以變成減少2小時睡眠時間，每天只需要5小時睡眠，並改在「早上5點起床」。

- ． 確立縮短睡眠時間的目的，才能持續
- ． 固定在某個時間進入被窩
- ． 每周逐步減少15分鐘的睡眠時間
- ． 假日不可以賴床，跟平時差不多時間起來，再利用假日眠小睡

好評推薦

●日本讀者五星推薦

「有效利用五點起床的時間，我可以比平常早回家，且能花更多的時間陪伴家人。」

「了解大腦睡眠機制幫助我提高睡眠質量。每天精神清醒，工作效率更好。」

作者介绍:

坪田聰

日本睡眠學會所屬醫師，醫學博士。雨晴診所（富山縣）副院長。是一名睡眠專業醫師，在醫療現場待了20年以上。日本睡眠學會的一員，亦為日本運動精神醫學會、日本醫師會、日本指導者協會的成員。擔任醫療保健指導研究會的代表聯絡人。1963年出生，居於石川縣。為了讓日本成為睡眠的先進國家，致力於提升國民睡眠品質的指導工作與普及化。2006年獲得生涯學習開發財團頒發的指導者資格，開創「睡眠指導課程」。2007年起，於生活綜合資訊網站「All About」提供與睡眠相關的資訊。著有《讓大腦與身體煥然一新的1分鐘睡眠法》（Subaru社）、《養成快眠★起床後神清氣爽的習慣》（KADOKAWA）、《讓能力提升五倍的睡眠法》（寶島社）、《專業醫師親自傳授的五個習慣讓你每天都能睡得熟》（三笠書房）等。

譯者簡介

陳朕疆

自由譯者。清華大學生命科學系畢業，曾在京都大學交換留學一年。曾在中研院生醫所作過研究助理，目前在政治大學就讀財務管理研究所碩士班一年級。

在日本時有感於日本出版業的蓬勃，希望能夠把好書介紹給更多人認識，而有了成為譯者的想法，歡迎批評指教。為世茂出版公司《數學女孩》系列及科普系列譯者。

我的facebook：www.facebook.com/Chen.Zhenjiang

目录: 序章 人類真的可以減少「睡眠時間」嗎?

壓縮睡眠時間，讓你多出更多空閒時間

九成的人都能夠成為「短眠者」

「短眠」=「對身體不好」是錯誤的觀念

STEP 1 學會「馬上入睡、立刻清醒」，提高睡眠效率

每天有20分鐘的時間都浪費在「床上」

馬上睡著的技術

1.利用「刺激控制法」，只要看到棉被就會想睡

2.可與助眠藥一較高下的「四種香味」

3.利用「煩惱筆記」停止在棉被中想東想西

4.成功者都在使用的「睡眠迴避法」有什麼神奇的效果

5.白天的交感神經切換至夜晚的副交感神經

6.創造屬於自己的「睡眠儀式」

7.「滑手機」具有兩杯濃縮咖啡的清醒效果，睡前千萬別這麼做

立刻清醒的技術

1.學會理想的清醒方法「自我清醒法」

2.「五分鐘的回籠覺」讓你清醒時很有滿足感

3.剛起床時做「等長收縮運動」讓你更為神清氣爽

4.應酬喝太多、加班到半夜，隔天沒精神該如何解?

STEP 2 提升睡眠品質，讓大腦與身體皆能迅速恢復

入眠後三小時的「熟睡」便可讓你早上「神清氣爽」

提升睡眠品質的技術

○1攝取富含胺基酸的食品，讓你睡得更舒服

○2讓副交感神經處於優勢的三種「自律訓練法」

○3為什麼在睡前吃東西，會嚴重影響睡眠品質?

○4枕頭和床墊決定你的睡眠品質

○5寢具的選擇與使用小技巧

○6睡前喝酒、吸菸對睡眠會造成負面影響

○7睡覺會開著空調嗎? 還是會定時關機呢?

○8別穿著家居服睡覺

○9絕對不能睡著的「魔鬼時間帶」

要是是一直無法改善睡眠，是否代表身體有什麼疾病?

STEP 3 五種「小睡」，讓你一整天保持好精神

人類是能夠一天內睡好幾次的生物

世界一流的企業要求所有員工都要「小睡」

可提升白天時的表現的小睡

○1奈米眠（一瞬間～幾秒鐘的小睡）

○2微米眠（1分鐘左右的小睡）

○3迷你眠（10分鐘左右的小睡）

○4能量眠（20分鐘的小睡）

○5假日眠（90分鐘左右，於休假日的小睡）

小睡最重要的是暗示自己「正在放鬆」

除了小睡，還有什麼方法能讓大腦更清楚

讓睡意瞬間煙消雲散的「七個」穴道

STEP 4 兩個月內習慣「早上5點起床」

只要兩個月，你也能成為早上5點起床的短眠者

用「起床確認清單」檢視自己減少睡眠時間後，是否對身體造成負擔

每週違規兩次還可接受! 但不能連續違規

從「腦科學」與「心理學」雙管齊下，管理縮短的睡眠時間

藉由「早起遊戲」，用愉快的心態減少睡眠時間!

結語

• • • • • ([收起](#))

标签

睡眠

休息

评论

一些关于睡眠的知识和如何优化睡眠的方法。可以随便看看扩展下

每一天的时间都还有很大的潜力可以挖掘，要提质增效。

付诸行动，往往需要理念先行，本书思想清晰、简练，具可操作性，乃此类一绝佳例证也。BUG 1 处：P188，“ex.”一般作“e.g.”.

有用就是好书哈哈哈哈哈简单粗暴

书评

[5小時清醒力 下载链接1](#)