

# 改变你的作息，改变你的生活



[改变你的作息，改变你的生活\\_下载链接1](#)

著者:(印度) 苏哈斯·克什尔萨加尔

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787559628565

《改变你的作息，改变你的生活》是一本指导人们调整作息和生物节律，从而改变生活

状态的书。

书中融合了古老的阿育吠陀医学与先进的科学知识，能够有效帮助你减肥、提高睡眠质量、增强锻炼、减少压力、形成最佳作息。完成书中设置的诊断性测试，判定自己独特的身体类型后，作者为你制订了整套、全面的计划，微小的改变，就能让你更轻松地管理体重、睡眠、压力和情绪，彻底改变生活。

麦当娜、黛米·摩尔、凯特王妃、贝嫂维多利亚、查尔斯王子及妻子卡米拉，众多名流以及数千万普罗大众推崇备至的最健康生活方式。

作者介绍:

苏哈斯·克什尔萨加尔

世界著名的阿育吠陀医学医生、教育家，以享誉盛名的浦那大学金牌医学博士（阿育吠陀医学内科博士学位）的身份担任了三年住院医师。

用自己的阿育吠陀理论，结合最前沿的科学知识，为数以万计的人们提供了更好的作息制度，从而改变了他们的生活。

目录: 前言

第一章 作息的重要性

第二章 利用身体内部时钟

第三章 倾听身体的声音

第四章 神奇的药物——睡眠

第五章 适合自己的睡眠作息

第六章 饮食时间

第七章 适合自己的饮食

第八章 在适当时间适当锻炼

第九章 适合自己的运动

第十章 身体与四季

第十一章 生命的季节

第十二章 如何度过完美的一天

鸣谢

注释

· · · · · (收起)

[改变你的作息，改变你的生活\\_下载链接1](#)

## 标签

个人管理

健康

作息

生活

自我管理

节律

时间生物学

昼夜节律

## 评论

印度有阿育吠陀医学，中国有中医，都是医学在不同国度入乡随俗的产物，择一而从就好。

-----  
睡眠，饮食，运动，三个最平常不过的生活真理，这本书讲述的方法切实可行，我已经开始在早晨运动了，还晚上一个舒适安宁的时刻，今年最爱的生活类书籍！

-----  
人们日益认识到，有效预防疾病的最佳方法是养成良好的睡眠、饮食、运动及压力管理习惯。这正是本书的内容！为你提供日常决策的指导！——《科学美国人》

-----  
这本书太好了！小时候厌倦的那些老生常谈比如“早睡早起”  
“早上吃好、中午吃饱、晚上吃少”，这一切我们都知道是好的，但一直做不到。可能因为我们不知道为什么好，以及好的作息带来的方方面面的好处。  
这本书除了有知识、有案例、有建议，还有那种让人去实践的动力，这很重要。  
(最重要的是，真的让我关注健康，不是瘦身)

-----  
中信一下午看完，综合来看就是要顺应身体的作息规律，顺其自然，凡事适度。

-----  
良好的生活习惯，从一点一滴做起。如果你不知道都有哪些，看这本书就行了。

-----  
「22:30前睡觉、把最丰盛的一餐放在中午、早上先运动」，都在慢慢践行。姜汁饮料也想试一试。以及这本书的纸质有种粗糙厕纸一般的异样感觉。

-----  
非常不错。期待实践

-----  
【2019第95本】以前只知道睡前要少看手机屏幕，也常常看见vlog博主们早餐吃水果燕麦，但不知道具体是为什么——看完这本书后不会再忽略自然光的存在，而且接收自然光照时会更有幸福感，今天也去超市买好了水果燕麦。看的很慢的一本书，每次翻开它时心都能平静下来。这本书介绍了阿育吠陀医学关于身体能量和昼夜以及四季节律的内容，有案例、测试和建议，整本书很系统也很明晰。很多重要的观点（如早起早餐前运动、丰盛午餐清淡晚餐、接收自然光、为睡觉做准备等等），也在反复出现中悄然内化了。是看完想买给爸妈和朋友的一本书。

-----  
介绍的作息时间表有点道理，但是稍显绝对。需要长时间养成习惯。

-----  
没用

-----  
认真睡觉，按时吃饭

-----  
同类书里面比较不错的

-----  
睡前管理、吃饭定点和少量连续运动的建议不错。以后为了早饭前运动，也许需要养条狗……but梵育吠陀医学，总是让人联想到中医中神神叨叨的部分，怀疑夹带私货，决定忽略该部分

-----  
干货不多，整本书就是翻来覆去的几句话：早起锻炼，按时进餐，早点睡觉。每天按固定的作息生活。

-----  
10点睡觉，晨起锻炼，健康饮食，关注昼夜与身体的关系，如果能做到那就太棒了

-----  
娴情悦读阅乐书房 ☆☆☆☆☆

书中融合古老的阿育吠陀医学与先进科学知识 指导人们调整作息和生物节律  
从而改变生活状态得到更好的生活方式的书籍 书里的各种小测试对应着小建议  
帮助我们更了解自己结合实际行动起来 在生活里摆出喜悦的姿态体味人生  
再一次强调了行之有效的东西很稀疏平常 良好作息均衡饮食日常锻炼♀

-----  
人体有四季，人体的一天有时节，一天分六个阶段，六点前起床，早餐前锻炼，餐间禁食，不喝牛奶，尝试素食。

-----  
非常不错

-----  
感觉印度的方法跟中医养生如出一辙的感觉，作息跟日出日落，体质跟四季，胖人吃淡瘦人吃补，研究下中医可能还具体些…

-----  
[改变你的作息，改变你的生活\\_下载链接1](#)

## 书评

现代人压力大，互相寒暄的时候都会说一个字：累。早晨醒不过来，晚上却抱着手机刷个不停；上班时间打不起精神，下班工作没做完，加班到深夜。久而久之，焦虑、拖延、疲劳、压力大、体重超标，健康的生活离我们越来越远，怎样才能脱离这种状态呢？  
01.一份刷爆朋友圈的学霸作息…

-----  
现在想想，“室友”真是个神奇的物种，估计你们在集体生活里都遇到过这样的一种人，对闹钟总比任何人都积极，铃声足够把所有人吵醒可他依旧纹丝不动，仿佛他和他的床是一个世界，而其他的都在另一个世界。你帮他关起了闹钟，有时觉得愤怒还把他叫醒，但等你回到床上辗转反侧， ...

-----  
毕业十年，同学们相约着在母校聚了一场，老同学好久不见，和当年相比都有着不小的变化。不过变化最大的还是我曾经的舍友小A。  
小A曾经是我们宿舍里最瘦的、也是最能吃的那一个，她曾经说过“我就是吃不胖”，然而如今的小A比曾经胖了3圈还多。吃饭的时候，小A也不复曾经的神勇...

-----  
前段时间参加同学会，有两位女生没来。听班长说，其中一位女生小叶现在就在北京呢，不过因为今天正好要考试所以只能参加晚上聚餐了。  
大家都很好奇，都三十好几的人了，孩子才4岁，考啥试呢？  
班长解释说，小叶今年刚考上传媒大学的研究生，这不期末考试嘛。  
我不禁一阵羡慕， ...

-----  
在这个社会上，越来越多的人受到体重增加、失眠、疲劳、压力大、忧郁等问题的困扰。由于现代工作和全天候通信的需要，许多人的生活状态长期不符合身体原本的戒律，有时会遭受时差反应，有时会出现睡眠、饮食及运动问题。但这都不是你的原因，是作息的原因，只要稍加改变，你就...

-----  
作息时间到底对一个人有多重要呢？  
现在人的生活节奏越来越快，随之而来的是，焦虑，饮食和睡眠没有规律，伴随着大量信息的涌入，人们经常会觉得很焦虑，前段时间有一则广播里边是这样讲的，人们为了和周边的人能有话题可聊，电视剧都使用倍速的方式来看，也有越来越多的人开始...

-----  
人为什么要晚上睡觉？  
我们的作息其实是有规律的，人为什么要晚上睡觉，而不是白天睡觉呢？很多人都没有细究过这些问题，从小我们就被灌输的思想就是到晚上，就该睡觉了。  
虽说现在世界的快速发展、巨大的就业压力和丰富的夜生活，造就了不少夜猫子的出现，但现实也证明...

当代人在生活方式方面有了更多的选择，这就让人们有了更多的改变作息的借口，孰不知这样对身体有着巨大的伤害。曾经的人们，每天过着日出而做，日落而憩的生活，吃的是自然的食物，这些都是比较好的生活习惯。而现在的人们由于物质条件的改善，或者其他原因，使得人们不停...

现代城市生活节奏快，压力大，因为加班熬夜、应酬、作息时间不合理导致的健康问题、社会问题越来越突出。关乎个人健康，内在机理必须要搞清楚。那些懂得养生规律的，能够取法于天地阴阳自然变化规律而加以适应。饮食有所节制，作息时间有一定规律，既不妄事操劳，是能够形神俱...

设想这样一种场景：

把闹钟按掉第八次后终于把自己从床上抬起来，慌乱却无精打采去洗漱更衣，没空坐在餐桌前好好吃早饭，化妆浪费时间不化妆脸色和黑眼圈都让你无法出门。纠结一刻钟在最后一秒到达战场开始一天的工作。  
上午时候吃点零食，于是午餐时根本不饿随便吃点或者走向...

書摘:

□越來越多的科學證據表明，我們的身體機制與細胞的晝夜節律密切相關。研究表明，就餐時間與食物本身同等重要，運動時間與運動量同等重要。  
□不恰當的飲食和睡眠時間會擾亂晝夜節律，影響正常的新陳代謝，降低免疫力。  
□生活方式並不是指你一天一共攝取了多少熱...

- 1.让身体时钟正常运行。
- 2.就餐时间晚，体内的血糖水平飙升，更易囤积脂肪。（没有留更多时间来消耗能量）把最丰盛的一餐放在中午。阿育吠陀医学认为，一天中消化功能最强的皮塔能量时间是在上午十点至下午两点。
- 3.早餐前运动。晨间运动对睡眠周期、体重血压都有益处，还能缓...

黄帝内经推荐的作息时间，每隔一段时间就会看到一次，实在是分享的人很多，关注的人也很多，也从另一个侧面说明，当下的人们因为没有做到健康的作息，所以需要经常分享，以便于自我提醒、备忘。繁忙的都市生活，工作压力、城市生活压力、来自未来的挑战还有纷杂的活动，应接无...

-----  
如果有人跟你说：

只要告诉他你的作息时间，他就知道你是身体健康，还是患有炎症；  
只要知道你的就餐时间，就能知道你费尽心机的减肥大计是否能够成功；  
只要知晓你何时入睡，就能判断出你每天是否需要一杯王老吉提神……  
听到这，你会不会觉得这是个“算命大师”在信口开河？ ...

-----  
这个世界千变万化，但抽丝剥茧你会发现：人类数量再多也就两种人：女人和男人！无论什么物种，归根结底都是不同的两性！如何保证这个世界的平衡发展，身处这个世界中的每一个物种，都需要努力去参与进来。而自身的健康，才是让这个世界可以平衡的根本。我们的身体真的可以调节...

-----  
当代人在生活方式方面有了更多的选择，这就让人们有了更多的改变作息的借口，孰不知这样对身体有着巨大的伤害。曾经的人们，每天过着日出而做，日落而憩的生活，吃的是自然的食物，这些都是比较好的生活习惯。而现在的人们由于物质条件的改善，或者其他原因，使得人们不停...

-----  
[改变你的作息，改变你的生活\\_下载链接1](#)