

今晚就秒睡！



[今晚就秒睡！\\_下载链接1](#)

著者:大谷宪

出版者:三悦文化

出版时间:2020-1-6

装帧:平装

isbn:9789869790581

最近 睡得好吗？

工作累得半死，晚上还是无法好好入睡；

经常在半夜醒来，醒来后就不易睡着；

就算夜晚睡得深沉，白天仍然感到嗜睡……

这些，不是你一个人的问题！

根据日本厚生劳动省的发表，睡眠障碍已经是大家的国民病，而更糟的是成人「每五个人就有一人」抱有睡眠问题！

睡眠是国人每日必做的事情，但有人告诉你该怎么做吗？

旅游有地图；做菜有食谱；运动有健身器材，那睡眠呢？我们花大部分的时间在睡觉，却鲜少人对睡眠深入研究。

所以他出现了，安眠博士——大谷 宪。

身为药剂师却不卖药，因为作者自己就曾因为药物副作用而失去亲人，巨大的伤痛之下，让他对现代医疗产生疑惑，自此致力于不使用药物，更加自然且回归「人」本的治疗模式。

于是，在他的坚持下，这本书问世了，希望能以他过来人的经验，以及专业的知识背景，提倡代替医疗、预防医学为中心思维，提倡任谁都能迈向健康的方法。

！特别收录！各方『最佳睡眠经验谈』、『专家对睡眠的看法』，不仅专业且更贴近生活，使完美睡眠不再遥不可及。

！独家收录！让安眠博士告诉你『熟睡的技巧』，这些地方就是睡眠关键，不需要再做毫无用处的尝试。

想象一下，达成理想中的完美睡眠后，你会是什么样子呢？

活动表现提升，做事情增加效率，工作如鱼得水，升官加薪！

白天课业专注度提升，学习效率倍增，小孩越睡越聪明！

身体器官充分休息，大幅提升运动表现，使行动更加敏捷！

荷尔蒙、激素分泌平衡，新陈代谢顺畅，气色宜人！，

想要睡出完美人生，迈向成功，变成人生胜利组吗？

决定权就在你！

今晚，就秒睡吧！

作者介绍：

大谷宪

安眠博士、不卖药的药剂师、日本睡眠医学协会理事长、PMC股份有限公司代表董事。

1965年生于富山县，东北医科药科大学药学系毕业后，取得药剂师执照，曾于世界知名的制药公司，向医院贩卖高血压药物、安眠药等等，但因药物副作用失去祖父，对现代医疗的看诊方式产生疑问，任职五年后便辞职。认为不用药提高自然治疗力的关键，在于「血液循环」与「睡眠」。

1990年创立批发贩卖替代医疗相关商品的Z-CREST股份有限公司。

2002年创立医疗器材制造贩卖的PMC股份有限公司。现在从事「完美睡眠」的启蒙运动，以替代医疗、预防医学为中心思维，提倡任谁都能健康活到105岁的健康法。

实践完美睡眠的结果，尽管年届52岁，平常体温却为37℃，AGE检测仪量测的体内年龄为20岁左右、血管年龄为30岁。

片平健一郎

血液循环顾问、日本睡眠医学协会理事、骨盘治疗师协会理事、日本催眠应用医学会理事、PMC股份有限公司东京办事处代表、整合健康（Holistic Wellness）股份有限公司代表董事。

1975年出生于宫城县，接受超过两万人血液循环的咨询后，得知微血管的血液循环才是影响健康、亚健康、生病的关键，认为活得健康长寿的有效方法在于「睡眠方式」。现在致力于推广藉由改善血液循环，完全享受睡眠效果的「完美睡眠」活动。

实践完美睡眠的结果，微血管恢复得非常健康，尽管年届43岁，平常体温却为37℃，原本应该随着年龄增长减少的抗压荷尔蒙FHEA-S，分泌量媲美12岁孩童。

目录: 目录

序言 睡得不深沉是因血液循环不佳

只要改善血液循环，就能睡得香甜 22

每五人就有一人抱有睡眠问题 22

优质睡眠的好处 24

最棒、最强的睡眠秘诀在于「血液循环」 25

获得100%睡眠效果的「最佳睡眠」 28

打造不易生病的身体，健康活到105岁 29

九成的人不是「病患」就是「病患高风险群」 31

想要健康活到临终再安然辞世的话，就必须改变睡眠方式 32

第1章 想要提升睡眠质量的话，先锻炼微血管

手脚冰冷是因为血液没有循环全身 38

「血液循环」与「体温」有着密切的关系 38

因手脚冰冷而睡不着 41

生命维持不可欠缺的「血液循环」与「体温」 42

透过微血管控制血液循环与体温 46

透过微血管调节体温 46

微血管充满血液的人能够熟睡 49

健康的微血管带来优质的睡眠 51

全部血管接在一起总长约有十万公里 51

少了微血管的话，细胞就活不下去 53

微血管的年轻程度会影响人的外表年龄 54

每十人中只有一人拥有健康的微血管 56

微血管时而消失时而出现！ 59

在健康业界备受关注的微血管 59

六十岁后微血管只会剩下70% 60  
运动、泡澡、睡眠能够帮助微血管「生长出来」 62  
比起改变血液，先改变血管 65  
健康血液的条件并不是「清澈通畅」 65  
长寿血管会是软韧的橡胶状态 67  
提高体温能够维护血管 69  
热是由体内产生的 71  
衣服、暖气机不过是暂时性提高体温 71  
养成轻度运动的习惯来提高体温 74  
产生热的「共鸣共振」 75  
靠远红外线的力量「慢慢」暖和起来 77  
因为热不断跑到身体外，体温才会低下 79  
即便周遭环境改变，体温也几乎没有变化 79  
重要的是产热与放热的平衡 80  
不让热从「四处」逸散出去！ 82  
专家对睡眠的看法  
忙碌的现代人最适合的健康法「完美睡眠」 86  
我的「最佳睡眠」经验谈  
夫妇俩血压安定！疲劳不带到隔天 87  
我的「最佳睡眠」经验谈  
血液循环改善后，超低体温也回到正常值！ 88  
第2章 取得优质的睡眠，预防万病缠身  
疾病是在睡眠时形成的 90  
重要的是不让疾病形成、恶化 90  
预防感冒、过敏疾病！ 92  
免疫细胞对抗疾病 92  
想要提升免疫力，先睡上一觉！ 94  
预防癌症！ 96  
「癌症」连续37年居日本人死因之冠 96  
睡眠不足会让罹癌风险倍增 98  
重要的是不让癌细胞增殖 99  
心脏与脾脏不会产生癌细胞的理由 100  
预防失智症！ 102  
睡眠不足的疲劳相当于微醉状态 102  
脑是在睡眠中倒垃圾 104  
藉由睡眠排除失智症的原因物质 106  
预防肥胖！ 108  
藉由深度睡眠提高代谢！ 108  
食欲控制不了也是睡眠不足造成的！？ 109  
空腹反而会睡不着 110  
预防老化！ 112  
身体生锈（氧化）会加速老化 112  
比起高价的保健食品，好的睡眠更能促进褪黑激素分泌！ 114  
受到关注的荷尔蒙DHEA-S也跟睡眠息息相关 115  
预防忧郁症！ 117  
又是生气又是笑个不停，熬夜没有任何好处 117  
九成忧郁症患者睡眠不足 119  
睡眠也有助于消除痛苦的记忆 120  
我的「最佳睡眠」经验谈  
父亲的失智症状减轻，生活上多了许多笑容 123  
专家对睡眠的看法  
温暖身体睡眠，让身心都变健康 124  
我的「最佳睡眠」经验谈  
增进血液循环后，不再依赖持续服用25年的睡眠导入剂了！ 126

第3章 改变睡眠方式，人生也会跟着改变  
不仅只「让身体休息」而已，睡眠还有超重要的功用 128  
脑部的疲劳只有在睡眠时才能消除 128  
睡眠质量端看刚入睡后90分钟的「深度」 131  
优质睡眠的关键在「刚入睡后」 131  
无论睡了多久，不是「深度睡眠」就没有意义 134  
早上总是醒不来的人，有可能是睡眠障碍 136  
好的睡眠能够维持记忆力 139  
睡眠不足会破坏脑细胞！？ 139  
「先睡一觉」能够提升作业效率！ 140  
能够消去不需要的记忆 141  
运动结果会受到睡眠影响 144  
靠睡眠的力量进入大联盟的大谷选手 144  
大幅提升投篮命中率 145  
课业愈好的孩子，睡得愈充足 147  
仅多睡3小时，就能提升记忆力！ 147  
愈早睡的孩子愈聪明 148  
睡得愈好的人，年收入也愈高！？ 151  
对睡眠感到愈满足的人愈会赚钱 151  
想要有效率地工作，就得好好睡眠 153  
专家对睡眠的看法  
藉由完美睡眠获得身心健康、丰富人生 156  
我的「最佳睡眠」经验谈  
容易生病的小犬靠改变睡眠考上京都大学！ 158  
第4章 实践完美睡眠的熟睡技巧  
熟睡技巧① 不是早睡早起，而要早起早睡 160  
没办法突然「早睡」…… 160  
「早上的阳光」能够重置体内时钟 161  
早上在窗边做杂事！ 163  
熟睡技巧② 早上吃香蕉、晚上食黄豆，睡得又香又甜！ 166  
早上的食物会影响睡眠！？ 166  
傍晚以后不喝咖啡，睡觉前不碰酒精 168  
熟睡技巧③ 上午花30分钟到户外走一走 170  
太阳光有助加深睡眠 170  
熟睡技巧④ 傍晚运动与夜晚伸展也有不错的效果 172  
让生活配合体内时钟 172  
想要引起睡意，建议在傍晚运动 174  
每个人都会遇到的「白天睡意」 176  
人没有办法「补眠」 178  
熟睡技巧⑤ 睡前2小时不让眼睛接触强光 180  
「晚上环境明亮」是睡眠障碍的原因之一 180  
入睡前逐渐调暗环境 182  
睡前关掉智能手机、计算机！ 183  
熟睡技巧⑥ 睡前2个小时，事先提升体温 186  
睡前先暖和身体 186  
泡澡请在睡前1~2小时 188  
袜子会妨碍熟睡 190  
熟睡技巧⑦ 不让情绪高涨的房间较为理想 192  
总之布置成能够放松的房间 192  
有些东西会让你无意识地分心 195  
透过「耳朵」与「鼻子」提高放松效果 196  
熟睡技巧⑧ 选择能够维持「自然站立姿势」的寝具 197  
为了能够适度翻身…… 197  
选择不会太重的棉被 201

穿着干净的睡衣，饮用一杯水再就寝 202  
趁身体还健康的时候，改变睡眠方式 203  
预防胜于治疗 203  
即便已经是「亚健康」…… 204  
超过100岁仍继续行医的秘密 205  
我的「最佳睡眠」经验谈  
改善血液循环才是最好的良药！妻子时隔8年为我准备便当 208  
后记 209  
· · · · · (收起)

[今晚就秒睡！\\_下载链接1\\_](#)

标签

睡眠

评论

-----  
[今晚就秒睡！\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[今晚就秒睡！\\_下载链接1\\_](#)