

<<今天比昨天更健康>>

图书基本信息

书名：<<今天比昨天更健康>>

13位ISBN编号：9789866152092

10位ISBN编号：986615209X

出版时间：大都會文化事業有限公司

作者：孫大為 著

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<今天比昨天更健康>>

前言

早起的鳥兒有蟲吃！

早晨是一天活力的開始，也是萬物開始「動」的時刻。

人人都知道早睡早起對身體好的道理，但是都市化程度高的現代人，又有多少人能真正做到所謂的「早睡早起」？

早起能帶給你一天清新的活力與元氣。

看看身邊的「晨型人」，他們的生活是不是特別的有意義？

沒錯，許多成功人士都喜歡利用清晨這段時間來做點事，而這個時候也是大腦最清楚的時刻，所以做起任何事情來都會相當有效率和動力；他們每天早上都精神奕奕的去上班，下班後則早早回家。

他們總是懂得留些時間給家庭 享受夜間與家人相處的時光；再撥點時間給自己 利用夜間學習、沉澱或冥想；之後便早早就寢，因為「早睡」可以讓身心休養以迎接明日的最佳時刻。

而且，從一個簡單的「早睡」動作，便可以看出你是不是是一個懂得做好時間規劃的人。

尤其是隨著年歲增長，我們再也無法像年輕時期一樣蹉跎歲月與忽略健康，因此別浪費時間無意識地坐在電視機前，或者熬夜傷身地在網路世界裡消磨生命。

本書精心規劃日與夜的生活作息，從早上起床時該怎麼提振精神，到晚上睡覺時該如何放鬆入眠，為「明天的元氣」做好最佳的準備，早睡早起，活化自己的腦細胞，進而改變你的生活習慣，達到扭轉人生的目的。

<<今天比昨天更健康>>

内容概要

日夜調養讓健康加滿分！

日夜顛倒、夜夜笙歌的生活作息讓你的身體發出警訊了嗎？

從現在起，天天享受早晨清新的空氣和感受夜晚休憩時的安寧吧！

人生的健康與幸福從早晨燦爛陽光照射在身上開始，那是每一天樂活的開端；若想使性靈感受舒適，就趁夜晚好好調息，讓柔和月光在睡眠時環繞身邊。

早一步改變生活態度、調整生活作息，讓人生不但邁向成功，也活得更加充實、有價值！

開始改變，讓身體愈變愈年輕！

<<今天比昨天更健康>>

作者简介

孫大為 行銷企管專家，兼任大學講師，目前於某前500大企業擔任人力資源顧問，除善於組織經營外，亦對養生、溝通與人際關係等方面有深入研究，曾於各報章雜誌上發表文章。

著有暢銷書《人脈 = 錢脈 改變一生的人際關係經營術》、《交際是一種習慣》和《溝通 沒有解不開的結》等。

<<今天比昨天更健康>>

書籍目錄

前言第一章 早安，原來我們好幸福！

第1節 早晨真的重要嗎？

1、好輕鬆！

一個人獨處2、放空 = 成功？

3、聆聽輕快節奏，免疫力up4、用陽光來補充能量5、跟著宇宙一起律動6、起床時也有潛意識？

7、起床氣OUT8、清爽逐夢去9、原來我離成功這麼近10、power 激進的小祕訣第2節 讓晨光呼喚你11、早晨的味道，很棒12、用五感享受早晨13、鬧鐘靠邊站！

14、讓你手部動一下~15、開窗好處多多16、只聞不吃 - 葡萄柚的香氛魔力17、讓頭腦開始清爽18、這樣喝最好19、變乾淨！

早晨來淋浴吧20、沉靜，寂靜，好安靜第3節 好時光製造出「幸福」21、太陽公公早安22、國民伸展操預備~23、別開電視，灰暗掰掰24、與書共舞25、早上喝什麼飲料？

26、讓「胃」樂活一下27、水果的力量28、和廁所的約會時間29、嘿，專心一點！

30、黃金先生你好第4節 幸運在哪裡！

31、有「它」在就很幸運32、sure！

33、出門前「廁所」了嗎？

34、好包包帶來好心情35、腳也要幸福36、對自己好一點：來個國王的早餐吧37、小小微笑，大大改變38、上天正在偷偷關心你第5節 GO！

快樂上班去39、動動嘴巴醒醒腦40、一點都不無聊41、快看！

那美好的風景42、一句話改變全世界43、四輪算什麼！

自行車正夯44、擠擠擠????不要擠！

45、在公司的個人Show Time第二章 晚安，原來這樣很舒服！

第1節 夜晚，能做什麼？

1、什麼？

明天要早起！

2、讓自己放「輕」鬆3、我思故我在4、噓，這是我的悄悄話5、獨善其身？

6、Ready？

7、記得跟上蒼說晚安8、有「夢」最美9、帶笑容一起入眠10、沉沉睡，好滿足第2節 我家小窩最好！

11、成功小訣竅12、這樣才舒爽！

13、偷偷溫暖你的心14、今晚你想要「彩色」還是「黑白」？

15、氣場v.s.能量16、與澱粉抗戰！

17、人人都是品酒師18、你「刷」對了嗎？

第3節 休息，是為了更好睡覺19、冥想？

空想？

就是不要胡思亂想！

20、不要跟壓力當好朋友21、幫身體「秀秀」22、用腳「護」身體23、晚上一起來運動24、就是這個氛圍！

25、紫色魔力 - 芬芳的薰衣草26、用美麗來「滋養」靈魂之窗第4節 不要隨便當「杞人」27、拒工作於房門之外28、隨手做記號，工作沒煩惱29、給你一個安全感30、在晚上寄郵件？

NO！

31、電話也要休息囉32、別再和電視約會了33、負債？

欠眠！

34、房間亮晶晶，心情好Happy35、就是不要告訴你 - 日記的秘密36、是牛？

是豬？

是綿羊！

<<今天比昨天更健康>>

第5節 就是這樣！

好好眠37、好柔好綿好好睡38、不乾不濕，這樣剛剛好39、拒絕濕冷冷，就要暖呼呼40、和音樂一起說晚安41、黑漆漆的好東西42、這樣最溫暖43、閃亮亮快走開44、甜蜜滋味，好喝！

45、哦，這樣才溫暖46、舒適好眠不感冒47、給我一點暖，可以不可以？

48、要感謝的人太多了 - 來張小卡吧

<<今天比昨天更健康>>

章節摘錄

放空 = 成功？

「一日之計在於晨」，無論你昨日遭遇了什麼困難或是不順心的事情，新的一天就是新的開始，學會在早晨起床前放空自己，就是讓身心靈有個沉澱的機會，以便好好迎接今日。

學著與自己的心靈做溝通，思考著為什麼要執著或是在意在某件事上，藉由放空，可以想開很多事情，對接下來一天要面對的每項挑戰，絕對是有正向幫助的。

人們最怕的就是把自己鎖在死胡同裡，該做的事情沒有得到解決，還浪費了時間和力氣。

至於要如何放空自己，可以試著閉上眼睛靜坐，什麼都不想，把注意力集中在你的呼吸上，慢慢調整你的呼吸。

隨著規律的呼吸頻率，你的心就會慢慢靜下來。

更深度的來說：先把身體放輕鬆，再調整到一個最舒適姿勢，這時也可以給自己一些音樂，然後讓自己集中在一個點上，例如自己的呼吸，或是自己的一個心情感受，如果察覺到自己的意識跑掉了，就讓自己再回來，如果又跑掉了讓自己再回來，不斷的重覆練習。

這個練習只是過程中的一部份，每個人意識都會跑掉，長時間的練習後你會很清楚自己內在的心識脈絡；更進一步的練習是，進而讓自己當一個第三者，靜觀著你自己內在的心識脈絡，那時的你便是空的，你可以空到接納自己所有的心識脈絡。訣竅是接納而不是排斥。

「放空」是練習從三秒的放空進步到十秒的放空，再從十秒的放空進步到二十秒的放空，不斷的練習才能到達長時間的放空。

學會在早上就能達到心靈平靜的境界，對於一整天的待人接物，都會有成功的關鍵體悟。

早上喝什麼飲料？

古代民間流傳這樣一句話：「朝朝鹽湯，暮暮蜜」。

其實這個方法在很多老一輩的人當中，常常拿來當成養身的原則之一。

在現今重視養身、健身、瘦身的年代，這種古早的方法，又逐漸被提出來並受到重視，而且方法不但簡單又便宜，也不會花時間，你所需要的只是記得定期做這樣的保健。

在早晨起床後，用開水沖一杯鹽水，先漱漱口，然後慢慢飲下，去除胃腸中積聚的熱結，便不會有消化不良、便秘等現象。

消化排便正常，自然對瘦身有具體的幫助。

至於要如何在早起喝一杯鹽水達到最大的功效，方法如下： 1、首先必須一早空腹。

2、然後準備海鹽（或粗鹽），約半截大姆指的量（鹽水的濃度要低，一百CC水中鹽的含量最好不要超過 9克，以免攝取太多鈉）。

3、先用適量熱開水攪拌均勻，再加入五百CC冷開水，不急不徐的慢慢地喝完。

4、若有噁心的感覺，喝完後可吃東西止住噁心感。

5、經過約一小時左右的時間，肚子裡的宿便就會順暢的排出，也不會覺得肚子痛，它會將宿便清得很乾淨。

6、這個方法可以一個星期做一次。

此外，鹽水和蜂蜜水一定要結合起來喝，因為二者有互補作用。

蜂蜜中鉀的含量較高，有助於排出體內多餘的鈉。

只聞不吃 - 葡萄柚的香氛魔力 葡萄柚的氣味是很容易令人所接受的果香，它富含柑橘的清香，也有獨特的清新味道，不論放在室內或是室外，都可以保持清新而令人愉快的香氣。

而且，它不但可以提升食慾，也有清除水腫與肥胖、刺激淋巴的功效。

在室內的擺設上如果可以滴上一滴葡萄柚精油，或是將新鮮的葡萄柚擺在屋裡，這種有助人體心情及健康的UPUP氣味，不但可以在室內飄散，同時也有驅趕蚊蟲的效果。

此外，葡萄柚皮含有豐富的維他命P，也有助於保持牙齒和牙齦的健康。

而把葡萄柚皮放在水中煮沸約二十分鐘後，濾掉殘渣，飲用汁液，便可攝取大量的維他命P。

另外，早晨喝一杯葡萄柚汁更有預防便秘。

看完這篇文章，會不會想在有葡萄柚果香的晨間甦醒？

<<今天比昨天更健康>>

是不是覺得你馬上會有充滿活力健康的一天？

下回不妨在室內點上葡萄柚精油，或是就擺幾顆還未熟透的葡萄柚讓它自然熟成，那麼你便自然吸收到最天然的果香喔。

對自己好一點：來個國王的早餐吧 你會懷念渡假時住在飯店裡享用早餐的時刻嗎？

很多人對於飯店的早餐都有一種迷戀及期待，因為飯店給人的感覺就是與高級、享受、特別、東西好吃等字眼。

當你在假期中賴在自家床上時，你寧可晚起也要捨棄吃早餐，但一旦你在飯店裡渡假時，起床吃飯店的早餐馬上就變成一天當中最期待的一件事。

享用飯店的早餐不是只有渡假時才能有的權利，正因為如此，偶爾犒賞自己一頓豐富的早餐也是相當不錯的。

想想，能夠在大飯店氣派的環境下，感受特別營造出的空間感同時享用早餐，相信一定是件很棒的事。

很多人覺得在飯店吃早餐很奢侈，當然對於一般人而言相當不可能，但是一年當中偶爾挑幾天這樣犒賞自己，未嘗不是一件好事。

現在坊間也有很多別緻的餐廳，它們不但提供美味的早餐，也營造出許多美麗的環境，這樣的氣氛下給自己一份簡單又營養的早餐，能夠讓你一整天都充滿元氣並擁有好心情，相信這個價值，是值得你花兩三百元來享受的。

所以若有機會，不妨給自己不一樣的體驗，記住！

有魅力的早餐你我都能享用，它並不是只有有錢人才能擁有的生活喔。

四輪算什麼！

自行車正夯 歐美國家多數都有Bikeways，也就是自行車專用道。

在這些國家中，行人永遠是第一，而自行車騎士也像行人一樣，擁有受禮讓的權利。

在提倡環保、節省能源使用的今天，無污染又可以鍛鍊體力的自行車，其實已相當受到歐美人士的歡迎與重視。

在紐約、舊金山、歐洲等各大城市，都可以看到身穿西裝、騎著自行車上班的通勤族。

現今人們對於這些自行車愛好者，越來越多是抱持著敬佩與認同的想法，因為在環保意識已經相當受到重視的今天，能為地球多盡點心力，同時鍛鍊自己的身體，這樣的意識和好的習慣，是值得讓人稱許的，所以「禮讓自行車騎士」，在國外很多地方都普遍進行著。

說到使用自行車最普遍的國家，荷蘭可稱作箇中翹楚。

荷蘭的面積與台灣相仿，人口約一千六百萬，而自行車的數量竟然也與人口數相當。

荷蘭的自行車專用道超過一萬七千公里，整個國家有三百多個車站提供居民攜帶自行車隨行運輸的服務，只要中途走累了，你隨時可以和自行車一起搭車。

而自行車上了道路，也有負責指引自行車專用道的交通標誌，一路引導騎士通達四方。

在油價高漲的現在，開車嫌油錢太貴、騎摩托車擔心廢氣對空氣品質有影響。

既然如此，選擇以自行車為交通工具，不但有助於環保觀念的推動，對壓力過大、生活繁忙的上班族來說，更是可以帶來免費運動與提供一天身心活力的機會。

目前已經有越來越多人願意選擇騎自行車上班，重視健康與關心環保問題的你，怎麼可以不加入呢？

Ready？

「為明天做好準備」是人人都知道的事情，這不光是在晚上就準備好明天需要用到的文件，或是再檢查一遍功課、再多念十分鐘書……。

「成功是留給平時就做好準備的人」，所以你如果時常為了明天會出現的特定事件，才臨時抱佛腳來做準備，心裡多少還是會存在著不安和擔憂。

每天夜晚就是該做好所有分內的事，這並不是只為了某天的某樣特定事件，而是要養成習慣，因為它們本來就該由你來做。

例如學生每天晚上都必須溫習功課、寫作業，而不是到明天要段考或是抽查作業時才連夜趕工；主婦每天晚上都應該要分配時間做點家事來整理房間、洗衣、熨衣……，而不是忽然想到明天該穿那件衣服或是該幫家人準備什麼，今晚才在堆積如山的衣櫃中尋找那個你要的東西；明天有英文報告或是要

<<今天比昨天更健康>>

接待外國客戶，所以你今晚特別緊張，想多花兩個小時念英文，但是如果你老早就知道工作時會有遇到這種事情的一天，平時就該打好英文基礎，而不是前一晚才擔心害怕。

所以成功是留給平時有做準備的人，至於每個人平時該準備或做些什麼，相信這只有你自己最清楚。

如果能妥善規劃夜晚的個人時間，發揮它的最大效益，成功一定離你不遠。

同樣的，帶著準備好的自信與充實的心情入睡，一夜的好眠帶來隔日的容光煥發，這又是一樣成功的重要因素，你說是吧！

今晚你想要「彩色」還是「黑白」？

即使每個人都有自己喜歡的色系，但室內設計的顏色通常以暖色系為多，因為色系會帶來視覺和感受上的影響。

當然，室內設計並不是一定要整個都採用同一色系，也許主牆面是玫瑰白的暖色，那麼窗簾就可以挑米色、淡黃或是淡藍等你喜歡的色彩；衣櫥或是五斗櫃也可以挑選和窗簾等其他傢俱可相映的顏色，讓屋子到處都可以看到你喜歡的顏色。

室內設計的色彩選用，最好是以明亮色系為主，這樣一進房間才会有好心情，如此長期待在裡頭活動或是睡覺，心情才不會潛移默化地受了影響而不自知。

尤其長期在學業或是工作上有壓力的人，房間色系的挑選就格外重要，因為它會直接影響你晚上回家後的情緒變化，這可能是你淡淡而不自知的。

或許有些人不喜歡屋子內東一個顏色、西一個顏色，於是有了簡約風格的室內設計。

它可能就是整體都以白色或是大地色系為主，這時候你就可以在擺飾上下點功夫，例如變換色彩，像是擺個色彩鮮豔的小鬧鐘、彩色衣架，或是一個設計優雅的鏡子等。

東西雖小，但你的房間會因為這些彩色的小東西而賦予了新的氣象，讓你更喜愛自己的舒適小窩。

冥想？

空想？

就是不要胡思亂想！

光是看到「冥想」這個名詞，可能就覺得非常抽象，同時會主觀的認為似乎是一般人不可達到的境界。

冥想原本是宗教活動中的一種修心行為，如禪修、瑜珈、氣功等，但現今已廣泛的運用在許多心靈活動的課程中。

雖說是冥想，但方法不勝枚舉。

有坐禪的冥想，也有站立姿勢的冥想，甚至是舞蹈式的冥想。

另外，祈禱也是冥想、讀經或念誦題目也算是冥想的一種。

以另一種方法簡單的來說，看部喜歡的電影、聽聽最喜歡的音樂（古典、爵士），或是興奮的計劃自己的未來，都可以算是冥想的方式。

愈來愈多的報導指出：不論是靜坐或冥想，對身心都有很好的舒緩與改善作用，而且這個方法不但相當個人，也不一定需要特殊場地、時間的限制，當然，更沒有服裝的要求，只要一切自然舒適即可。

而靜坐或冥想一旦得法，便相當適合忙碌的現代人。

所以當你靜坐或冥想休息時，心跳會放慢、血壓會下降，精神緊張的症狀會明顯改善，便是成功的冥想。

當然，不是只有上班族或學生才會感受到壓力，家庭主婦、退休的中老年人也都需要適時的放鬆來讓自己達到一種平衡的狀態，以應付瞬息萬變的社會。

在現代這個大環境下，你我都需要能夠為自己找一個紓解壓力的出口，並學著釋放內心的苦悶與煩躁，畢竟在精神病已變成文明病的現在，如何讓自己有健康開朗的心靈，是大家都要學習的一項重要生活課題。

拒工作於房門之外 現在的人或許因為居住空間比較狹小，尤其是住在寸土寸金的大都市裡頭，很多人無法有完整的空間規劃，於是將客廳和廚房混在一起使用，或是臥室搭書房合為一間，以便在最經濟的空間下做最大的用途。

<<今天比昨天更健康>>

不過，如果你是睡眠情緒容易受干擾的人，那麼就要特別注意了，因為在臥室中若還擺有工作桌或電腦，睡眠品質可是會受到干擾的。

如果你實在受限於空間，電腦桌及工作桌不得不放在臥室裡，那麼要千萬記得不要習慣在床上用筆記型電腦，或在床上看電視，然後想睡時倒頭就睡（宅男、宅女就是這樣產生的）。也要記得不要隨手把工作日誌或是 P D A 這樣的東西放在床頭櫃上，因為這些東西會讓你睡眠情緒受到工作思緒的干擾，進而造成睡眠品質不佳。

另外，單身女性如果在職場上表現得可圈可點，但卻一直覺得桃花運不佳，或是一直把重心放在工作上，沒有時間好好找對象談戀愛，那麼就看一看自己的臥房是不是充滿著電腦或工作的影子，因為這可是會影響桃花上門的喔！

<<今天比昨天更健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>