

女孩的幸福力系列

20几岁，要把幸福抓在自己手里

[日]金子由纪子 编 [日]平井翠萌 绘 徐颖饶 译



スツキリ朝とゆったり夜  
**清新的早晨，  
静谧的夜晚**

每天10分钟，心情舒畅每一天！  
早起享受一顿美味早餐，晚上来一套健康瑜伽  
让身体和心灵，从内到外焕然一新！



# | 清新的早晨，静谧的夜晚 |

スツキリ朝とゆつたり夜

[日] 金子由纪子 ● 编  
[日] 平井翠萌 ● 绘  
徐颖饶 ● 译



上海文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

清新的早晨,静谧的夜晚/(日)金子由纪子编;  
(日)平井翠萌绘;徐颖饶译. —上海:上海文艺出版社,2012  
ISBN 978-7-5321-4657-4

I. ①清… II. ①金… ②平… ③徐… III. ①时间-  
管理-通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 240171 号

## SUKKIRI ASA TO YUTTARI YORU

Supervised by Yukiko KANEKO

Illustrations by Mimo HIRAI

Copyright © 2006 by OMEGASHA Co., Ltd.

First published in 2006 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.  
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号 图字:09-2012-620

特约策划:周洁 徐曙蕾  
责任编辑:毛静彦  
封面设计:李佳

### 清新的早晨,静谧的夜晚

〔日〕金子由纪子 编 〔日〕平井翠萌 绘  
徐颖饶 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:cslem@publicl.sta.net.cn

网址:www.slem.com

新华书店经销 宁波市大港印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 80,000

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5321-4657-4/J·0329 定价:24.00元

## 序言

对于每天忙于工作和学习的人们而言，并没有许多可供自由支配的时间。白天行程满满当当，晚上也逃不了加班的困扰。这样一来，不要说抽空给自己充电，更谈不上随心所欲地生活了。我时常听见有人说“要是有时间我一定……”之类的话，但很多时候基本上说完之后就没有下文了。所以在社会各处发光发热的大家，现在若是不提高警惕，将来恐怕会越来越忙哦……

一天只有 24 小时，不多也不少。若是想用更多的时间来做有意义的事，只能将上班、上学后所剩下的时间分为“早上”和“晚上”来加以充分利用。早上夜晚的生活方式对大家未来的人生有很大的影响哦。

但这里说的抓紧时间并不是要让大家早晨五点就起来发奋学习，或是为了享受娱乐而耽误了睡觉时间。

其实大家只需稍稍改变一下作息习惯就能拥有不一样的收获。与其早晨慌慌张张地冲出门，不如提早一点起床，享受一下早晨的

清闲。若是觉得每天晚上看连续剧也很无聊的话，不如认真规划一下自己的生活。

早晨我们可以美美地享用一份美味的早餐，晚上只要挤出十分钟就能完成一套瑜伽的练习。

只需在早晨或是晚上挤出一点点时间就能体会到生活的乐趣以及运动给我们带来的好处。试着做一天，能让心情愉悦，坚持下去更能增加自信心。一旦自信心增强了，那么成功就会接踵而来。生活也会变得更加充实。

事实上，早晨的时间其实是前一晚的延续。不是有一句话这么说吗，今天的生活创造明天的未来。本书记录了许多可以用于大家早晚生活当中的好方法。大家若是能够通过运用这些生活妙招每天都过得笑口常开的话，将是我最大的荣幸。

金子由纪子

# Contents

序言

## 第一部 早晨

### 第一章 起床

心情舒畅地迎接每一个清晨	2
成为早起型的人	4
神清气爽地睁开双眼	6
如何将早起变为乐趣	8
消除早晨的忧虑	10

### 第二章 早餐

养成吃早餐的好习惯	12
偶尔精心地准备早餐	14
早餐食谱	16
一起做便当吧	18

### 第三章 打扮

快迟到的时候迅速化妆法	20
新的一天从晨浴开始	22
唤醒肌肤的护理法	24
挑选适合自己的洋装	26
高效率地完成早晨的家务	28

#### **第四章 工作**

开心地享受上下班的路程	30
利用上班时间充电	32
早起上班的好处①	34
早起上班的好处②	36

#### **第五章 早晨的乐趣**

享受清晨的私人时间①	38
享受清晨的私人时间②	40
清晨的学习方法	42
从心底觉得舒畅①	44
从心底觉得舒畅②	46

适合早晨出行的地方	48
周末为自己安排特别的活动	50
偶尔放松赖床	52
愉快地度过白天的时光	54

## 第二部 夜晚

### 第一章 回家

晚间的生活方式尤为重要	56
把小家变成每天都急着想回去的地方	58
让人足不出户的装饰小窍门	60

### 第二章 早餐·晚餐

身体疲倦时的晚餐	62
准备第二天的便当	64
丰富平时的晚餐	66
在外就餐	68



克服容易发胖的夜宵 70

### 第三章 沐浴

把浴室变成享受的场所 72

沐浴的种种方法 74

泡澡使我们变得更美丽 76

无比享受的泡澡时间 78

### 第四章 美容

夜晚的保养① 80

夜晚的保养② 82

晚上正是减肥瘦身的好时候 84

在家锻炼身体 86

### 第五章 家务

晚上的打扫方法 88

晚上的洗涤方法 90

## 第六章 夜晚的乐趣

如何成为夜生活女王	92
晚上想待在家里①	94
晚上想待在家里②	96
夜晚学习法	98
夜晚，当你寂寞时	100
偶尔开夜车	102
防范工作要到位	104
睡前的功课，调整生活节奏	106
做好迎接美好清晨的准备	108

## 第七章 睡眠

快速入睡的重要性	110
有利于睡眠的室内装饰	112
无刺激的床上用品	114
保证良好的睡眠质量	116
摆脱失眠的困扰	118

第一部

早晨



## 悠闲的一天从早起开始

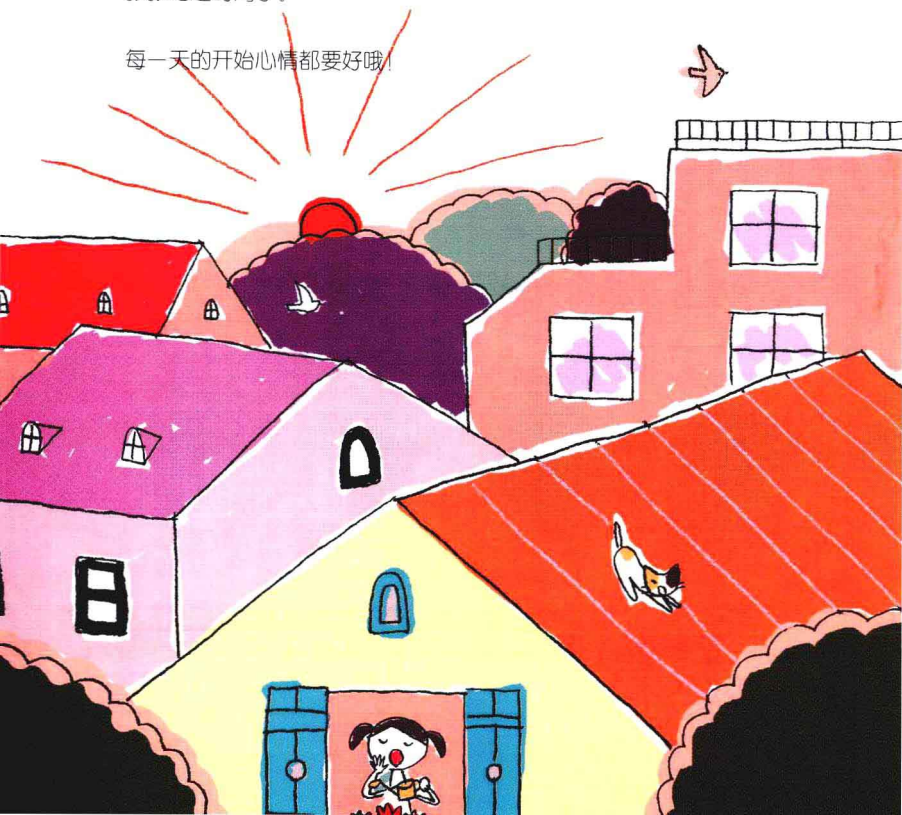
“总感觉时间在不停地追赶自己”“没有时间”“忙啊”……大家有没有像这样为了时间太少而感到苦恼呢？如果有的话为什么不试着每天早一点起床来缓解时间上的压迫感呢？

一般每天早起的人们都不会有时间太少的压力。

总是等到最后一刻才从床上蹦起，早饭也来不及吃就冲出家门……如此一来，美好的一天就被毁于一旦了。

起得越早一天开始的时间就越早，自然也就不担心慌慌张张地赶时间了。

每一天的开始心情都要好哦！





## 热带国家的人们都早起

无论是生活在越南、印度等亚洲国家，还是巴西、加纳这种隶属于南美洲、非洲的国家，人们都很早起床来避开中午的酷暑作业。

大家不妨从天气暖和的季节开始养成早起的习惯，因为在温暖的天气里，被窝也就不再那么令人留恋啦。呼吸清晨的新鲜空气，享受夜晚的宁静，睡一个养颜美容觉……这样健康向上的生活难道不是大家梦寐以求的吗？

习惯早起的人在下午1点到5点的这段时间内，精神集中，工作效率也很高。



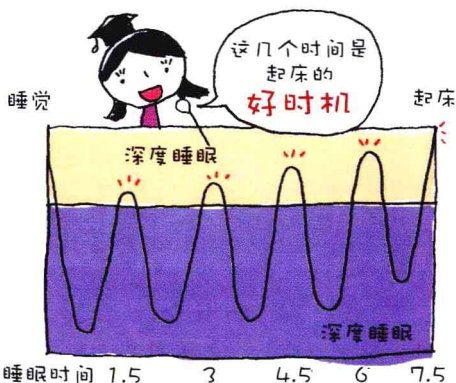
## 想要成为早起型的人！

### 善于利用人体的90分钟“循环睡眠”

人体的睡眠模式是浅睡眠和深度睡眠的一个循环过程。如果能够充分利用这个睡眠规律，每天心情舒畅地自然醒就不再是奢望了。睡着后的4个半小时后、6小时后、7个半小时后的睡眠属于浅睡眠。在这段时间内起床，既能满足我们的睡眠需求，又不会感觉到起床的痛苦。

### 每天按时起床

每天有规律地生活，做到按时起床，身体就能够记下我们的作息，就连睡着的时候也会自行为起床作准备哦。不用闹钟就能起床不再是遥不可及的梦想！







相反，习惯过夜生活的人们，在晚上9点到11点左右，精神充沛。也就是说，白天很难集中注意力。另外和早起型的人相比，白天的工作也无法全神贯注，总会感觉事倍功半。

## 但是，要怎么做呢？

### 让阳光唤醒体内的生物钟

当身体感受到阳光的照射时，会分泌出抑制睡眠的荷尔蒙。也就是说，身体已经做好苏醒的准备了。人体的生物钟原本有25个小时，但阳光的照射能够将其调整为适合自然发展规律的24小时。所以，尽量在起床后的15分钟内，拉开窗帘感受温暖的阳光吧！

### 寒冷的冬日可以先将室内温度调高

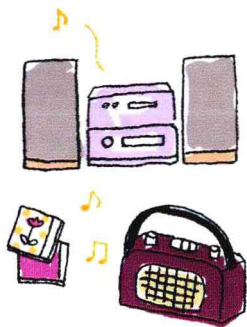
在预计起床时间的前一到两个小时，将房间的温度升高。因为随着室内温度的升高，人的体温也会逐渐升高，因此，起床也就没有那么困难了。也可以打开加湿器，因为适当的湿气更有利于身体的苏醒。在不愿意起床的寒冷的冬季，可以尝试这个方法哦。





## 在音乐声中苏醒

将 CD、电视、收音机设定为音量渐增模式，从我们起床前半小时开始响铃。这样能使睡眠有深入浅，起床就更为容易了。



## 床上深呼吸

不用急着下床。躺在床上慢慢地做一个深呼吸，然后将双手双脚尽量展开，大大地伸一个懒腰，适当地喊两声更有助于起床哦。



## 神清气爽地起床

一睁眼就不假思索地从床上蹦起也是一个可行的方法。然后将窗户打开，大口大口地呼吸新鲜空气。感觉就像是全身都被净化了一样。



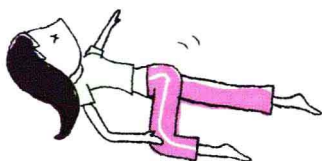


## 在床上舒展筋骨

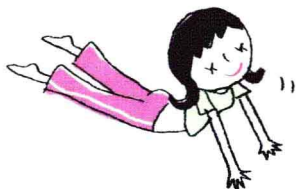
适当地舒展筋骨能使交感神经活跃起来，这样刺激大脑的活动达到神清气爽的效果。(↓P44)



身体平躺在床上，缓慢抬起双脚向胸部弯曲，两只脚轮番交替。



保持平躺的姿势，抬左脚同时伸右手，侧身倒向右方。换另一边重复相同动作。



面向床，两手撑住身体，尽量抬高腰以上的部位。



趴在床上，慢慢向后抬高臀部，拉伸手关节。

## 使用芳香剂来转换空气

何不尝试一下用香氛来调节我们对床的依赖呢？

### 迷迭香

有清新空气，活跃脑部思维的功能。

### 薄荷香

清凉的香味能够驱赶睡意，适用于缓解宿醉。

### 柠檬香

最适合平复心情的香味，能够激发人的干劲。

### 迷迭香



### 薄荷香



### 柠檬香