

拯救赖床钉子户

「朝がづらい」が
なくなる本

——亲，该起床了！



[日] 梶村尚史 著
曹丽 译

这个娃娃，
我见过的！

献给每一个晚睡晚起的加菲猫级起床困难户

一到晚上就睡不着，一到早上就起不来。
身体永远是半清醒，健康永远是亚健康。

赖床钉子户们看这边！简单速成“**无痛起床法**”，专治赖床顽疾！
对症下药，各个击破！轻松舒适“**入眠术**”，让你沾床就着！

救赖床 釘子戸

「朝がつらい」が
なくなる本

[日] 梶村尚史 著
曹 丽 译

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救赖床钉子户 / (日) 梶村尚史著; 曹丽译. -- 长春: 吉林文史出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5472-1078-9

I. ①拯… II. ①梶… ②曹… III. ①睡眠—基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第134806号

ASAGATSURAI GA NAKUNARUHON by Naofumi Kajimura

Copyright © Naofumi Kajimura

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright ©2012 by Beijing Zhengqing Culture & Art Co., Ltd

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.
through HonnoKizuna, Inc., Tokyo and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2012-3852

拯救赖床钉子户

作 者 梶村尚史

译 者 曹 丽

出 版 人 徐 潜

责任编辑 袁一鸣 邱 荷

责任校对 袁一鸣 邱 荷

封面设计 YY书装

开 本 787mm×1092mm 1/24

字 数 120千字

印 张 8.25

版 次 2012年8月第1版

印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

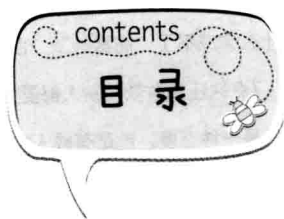
发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

ISBN 978-7-5472-1078-9 定价 25.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598



序言 起不来？睡不着？——医学博士来支招 | 1

第一章 每个星期总有那么7天不想起床 | 9

你也是“赖床钉子户”？ | 11

起床，跟失恋一样痛苦 | 15

床，你快放开我，我是有工作的人了！ | 17

为什么你成不了“高富帅”“白富美”？ | 20

早上7点你还在做梦？别人都要几个小时了！ | 25

早起是一种态度，越是有钱人越吝惜时间 | 27

你其实没那么忙，只是常常遗忘了清晨 | 30

第二章 起床，是会呼吸的痛 | 41

起床困难户的10大典型——看看你有没有！ | 43

①睡不够型——睡眠时间不足，怎么也起不来 | 45

②迷不愣登型——生活习惯糟糕，即使起来了也迷迷糊糊 | 49

③没油没电型——生物钟出了故障，难以入睡 | 54

④神神道道型——半夜能醒无数次 | 58

⑤逃避现实型——即使醒了也很难从被窝里爬起来 | 61

⑥抑郁不安型——起来之后又马上钻回被窝 | 64

⑦呼吸短路型——“睡眠时无呼吸症候群”，起来的时候身体极度疲惫 | 67

⑧睡过头型——越睡越困 | 70

⑨生理被动型——大姨妈驾到，贪睡不醒 | 72

⑩白日梦型——白天总是突然就很想睡觉 | 75

第三章 对症下药，拯救起床困难户 | 79

测测你属于哪一类起床困难户 | 81

【棍村医生的测试卡答案】 | 91

你睡够了吗？ | 91

难道是睡太多了？ | 92

你的生活是不是黑白颠倒？ | 93

你的生物钟出故障了？ | 94

写写睡眠日志吧 | 96

你好好晒太阳了吗？ | 98

你吃早饭了吗？ | 98

你是不是抽多了烟、喝多了酒？ | 99

你是不是压力太大？ | 100

你的身体是不是出什么状况了？ | 101

你睡觉的时候呼吸顺畅吗？ | 101

- 你可能是“睡眠时无呼吸症候群” | 102
- 你对自己“讨厌的地方”感到气馁吗？ | 102
- 你是不是有什么烦心事？ | 103
- 你是不是得了“冬季抑郁症”？ | 104
- 女人不要太勉强自己，要多让身体休息 | 104

第四章 拒绝失眠，别等到天亮说晚安 | 107

- 看看“沾床就着”的幸运儿们都有哪些好习惯 | 109
- 睡觉前先让房间暗下来 | 112
- 不要小看闹钟和冰箱！ | 114
- 列一张摇篮曲目单 | 116
- 睡一个“香香”的觉 | 118
- 试着来一次旧床大改造！ | 119
- 空调、电风扇、电热毯……通通要定时！ | 122
- 睡前3小时禁止一切吃喝！ | 124
- 食物也分好坏？养成良好的饮食习惯很重要 | 126
- 睡前3小时，关掉电脑和电视！ | 128
- 泡个舒舒服服的“温水”澡 | 131
- 每日一练——超轻松室内运动！ | 133

小小的自我暗示也能带来舒适睡眠 | 135

找一个属于自己的入眠仪式 | 136

带着满足感，幸福地入眠 | 139

生活，要试着去“放弃一样东西” | 140

安眠药管得了一时，管不了一世 | 142

第五章 想要梦想成真，首先你得醒来 | 145

“无痛起床法”——躺在被窝里也可以做！ | 147

睡前稍微拉点儿帘，给晨光“留个门儿” | 148

启动“起床仪式”——让起床成为一种“期待” | 149

枕边“一根香蕉”，唤醒你的大脑 | 154

没事儿嚼一嚼，困意自然消 | 155

早上起来冲个澡，刺激肌肤和大脑 | 156

早餐吃什么好？养成习惯最重要！ | 157

咖啡不如红茶，红茶不如绿茶 | 159

温暖的被窝是埋葬梦想的坟墓 | 160

第六章 献给赖床钉子户的贴心小常识 | 163

好人生都是睡出来的？ | 165

为什么你越睡越困？ | 168

为什么会睡觉的孩子长得壮？ | 171

是什么在控制你的睡眠？ | 174

人体生物钟的基本周期是25小时？ | 175

最理想的睡眠时间不一定是8个小时？ | 178

打盹儿前最好先喝杯咖啡？ | 180

人为什么会做梦？ | 183

经常做噩梦怎么办？ | 185

“鬼压身”的真面目——这不是什么灵异事件！ | 186

梦游是怎么回事？ | 187



最近，总是有很多人来我的诊所，跟我抱怨“晚上睡不好，早晨起床特痛苦”，其中大部分人的症状都是：

“早晨起床的时候头昏脑胀的。”

“总是想再睡一觉，完全不想起来。”

“半夜的时候会醒好几次。”

……

而这种“起床难”的状态不仅对健康有很大的影响，还对工作、人际关系、皮肤等，都有很大的负面影响。所以，这绝对是一个不容忽视的问题。

但是，很多有这种烦恼的人最后却通过“规律的睡眠”成功地摆脱了“起床难”，每天愉快地睁开眼睛，开始一天的工作和生活。他们是怎么做到的呢？本书将会为你揭晓。

根据最新的睡眠学知识，本书总结了16招轻松舒适“入眠术”和8种简单速成“无痛起床法”。只要能把这些“招式”付诸实践，任何人都能拥有轻松舒畅的睡眠节奏。

比如，上床睡觉前两个小时，把所有的灯都调暗一些，或者早上一醒来，就先吃点或者喝点什么。其实只需要养成一些简单的习惯，就完全能改善早晨起不来或者起床时很痛苦的状态。

需要注意的是，在使用这些技巧的时候，一定要做到一点：就寝和起床的时间必须固定。

有的人一到周末就一觉睡到大中午，想要把工作日里没睡够的都补上，但是，人类是不存在能“补觉”这回事的。即使强行延长睡眠时间，觉也补不回来了，反而睡眠质量会更加糟糕，睡眠节奏也乱了，长此以往，早上起不来的情况只会一直持续下去。

因此，不论是工作日还是周末，我们都必须在固定的时间起床——这是愉快起床的第一步。

其实大家对于睡眠一直有一个误解，在此我要说明一下。

大家是不是都认为“要想早起就必须早睡”呢？但事实却不是这样。很多人即使早睡了也不能早起。平常12点起床的人如果10点就上床睡觉，他应该怎么都睡不着。

事实上，人早上起来之后，沐浴着清晨的阳光，“生物钟”的开关会自动设定为“ON”。关于这一点的详细解说，我会在后面的内容中呈上。起床之后过了14~15个小时，人体就会分泌睡眠激素，这些激素会带来睡意，再过个1~2小时，人就会犯困了。

也就是说：晚上开始犯困的时间是由那一天的起床时间



决定的。

那些失眠的人，为了有更多的睡眠时间，总是会提前两个多小时钻到被窝里去。但是，只要起床时间没有改变，那提前躺到床上去的2~3小时就会成为一天中最清醒的时候。

所以，朋友们，如果不想在被窝里辗转难眠，那么就要抛开“为了早起而早睡”的错误想法，而要有“为了好睡眠而早起”的观念。

当然啦，突然要早起也是件很不容易的事。因此，本书中的“无痛起床法”就能帮上忙了。

最后我将告诉大家一些我个人排解压力的小妙招。

首先，我尽量不把工作带回家。如果实在有不得不做的工作，我一定是在诊所里完成的，因为把公事和私事清楚地分开，可以让我很好地维持公私平衡。

不过，很多人由于生活方式或者职业的关系，很难做到这一点。但无论如何，我们都应该努力地做到把“工作”和“睡觉”分开。

比如，让卧室成为“无工作、无压力的空间”。我们要做的不仅仅是在空间上把“睡觉”和“工作”隔开，最重要的是要在意识上把两者分开。

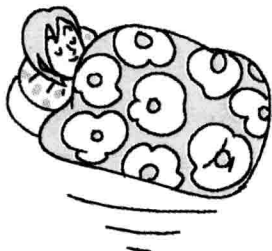
如果没有专门的卧室，那么尽量在12点以后就把电脑关掉、放一点轻音乐、关上灯，把自己睡觉的地方重置为“特别的空间”。

如果不能顺利入睡或者有什么烦心事的时候，那就干脆从床上起来走到卧室外面去，让大脑换个频道。

一直在床上躺着反而是最有害的。

一个劲儿地对自己说“快睡、快睡”，只会让自己更清醒。

这个时候，不妨走出卧室悠闲地做点别的事情。比如，去阳台上看看夜景，做做深呼吸伸展一下手



迈向幸福的第一步：
把睡觉和工作、学习分开。



脚……总之，让自己放松下来，慢慢地就会犯困了。

要知道，心情是会随着行动而改变的。

或者，你可以选择一些轻松的书来阅读。不过要注意别太陷入书中的情节，这样反而会更兴奋。

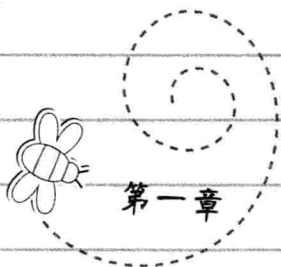
记得要选择那种自己并不很感兴趣的，比如那种超难的哲学书就很容易让人犯困。

本书重在拯救“赖床钉子户”，里面介绍的方法你不需要一招一式地全部实践，只要从那些你觉得比较简单、有实践可能性的开始尝试就可以了。相信我，你一定可以找到适合自己身体状况和生活方式的起床术的。

只要睡眠得到改善，清晨起床时心情变得轻松而愉悦，那么这一整天都会更加充实且精彩。

最后，希望这本小书能够让你的人生更加美丽，那将会是我莫大的荣幸！

医学博士 梶村尚史



第一章

每个星期总有那
么7天不想起床

