



今天比 昨天更健康

良好生活作息的神奇力量

Healthier Today *vs* Yesterday

从现在起，天天享受早晨
清新的空气和感受
夜晚休憩时的安宁吧！

孙大为
著





今天比 昨天更健康

Today *vs* Yesterday

从现在起，天天享受早晨
清新的空气和感受
夜晚休憩时的安宁吧！

孙大为
著

前 言

早起的鸟儿有虫吃！早晨是一天活力的开始，也是万物开始“动”的时刻。人人都知道早睡早起对身体好的道理，但是城市化程度高的现代人，又有多少能真正做到所谓的“早睡早起”呢？

早起能带给你一天的活力与元气。看看身边的“晨型人”，他们的生活是不是特别地有意义？没错，许多成功人士都喜欢利用清晨这段时间来做点事，而这个时候也是大脑最清醒的时刻，所以做起任何事情来都会相当有效率和有动力。他们每天早上都精神奕奕地去上班，下班后则可以早早回家。

他们总是懂得留些时间给家庭——享受夜间与家人相处的时光；再拨点时间给自己——利用夜间学习、沉淀或冥想；之后便早早睡觉，因为“早睡”可以让身心得到休养以迎接明日的最佳时刻。

从一个简单的“早睡”动作，便可以看出你是不是一个懂得做好时间规划的人。尤其是随着年岁的增长，我们再也无法像年轻时一样蹉跎岁月与忽略健康，因此别浪费时间无意识地坐在电视机前，或者熬夜伤身地在网络世界

里消磨生命了。

本书精心规划了日与夜的生活作息，内容从早上起床时该怎么提振精神，到晚上睡觉时该如何放松入眠，为“明天的元气”做好最佳的准备。告诉人们早睡早起可以活化脑细胞，进而改变生活习惯，达到扭转人生的目的。

目 录

前言

第 1 篇 早安，原来我们很幸福！

第 1 章 早晨真的重要吗？..... 003

1. 好轻松！一个人独处 / 003
2. 放空=成功？ / 005
3. 聆听轻快节奏，增强免疫力 / 007
4. 用阳光补充能量 / 009
5. 跟着宇宙一起律动 / 010
6. 起床时也有潜意识？ / 012
7. 远离起床气 / 013
8. 清爽逐梦去 / 015
9. 原来我们离成功这么近 / 017
10. 能量激进的小秘诀 / 018

第2章 让晨光呼唤你 019

- 11. 早晨的味道，很棒 / 019
- 12. 用五感享受早晨 / 021
- 13. 闹钟靠边站！ / 022
- 14. 让你的手部动一下 / 024
- 15. 开窗好处多多 / 025
- 16. 只闻不吃——葡萄柚的香氛魔力 / 027
- 17. 让头脑开始清爽 / 028
- 18. 这样喝最好 / 030
- 19. 变干净！早晨来淋浴吧 / 032
- 20. 沉静，寂静，好安静 / 034

第3章 好时光制造出“幸福” 035

- 21. 太阳公公早安 / 035
- 22. 预备伸展运动 / 037
- 23. 别开电视，灰暗拜拜 / 038
- 24. 与书共舞 / 039
- 25. 早上喝什么饮料？ / 041
- 26. 让“胃”乐活一下 / 043
- 27. 水果的力量 / 045
- 28. 和厕所的约会时间 / 047
- 29. 嘿，专心一点！ / 049
- 30. 黄金先生你好 / 050

第4章 幸运在哪里？ 052

- 31. 有“它”在就很幸运 / 052
- 32. sure! / 054
- 33. 出门前“厕所”了吗？ / 056
- 34. 好包包带来好心情 / 058
- 35. 脚也要幸福 / 060
- 36. 对自己好一点：来个国王的早餐吧 / 061
- 37. 小小微笑，大大改变 / 062

第5章 快乐上班去！ 064

- 38. 动动嘴巴醒醒脑 / 064
- 39. 一点都不无聊 / 066
- 40. 快看！那美好的风景 / 068
- 41. 一句话改变全世界 / 070
- 42. 四轮算什么！自行车正当道 / 071
- 43. 挤挤挤· · · · · 不要挤！ / 073
- 44. 在公司的个人秀时刻 / 074

第2篇 晚安，原来这样很舒服！

第1章 夜晚，能做什么？ 079

- 1. 什么？明天要早起！ / 079
- 2. 让自己放轻松 / 081

3. 我思故我在 / 083
4. 嘘，这是我的悄悄话 / 085
5. 独善其身？ / 087
6. 准备好了吗？ / 089
7. 有“梦”最美 / 091
8. 带笑容一起入眠 / 093
9. 沉沉睡，好满足 / 095

第2章 我家小窝最好！ 097

10. 成功小诀窍 / 097
11. 这样才舒爽！ / 099
12. 偷偷温暖你的心 / 100
13. 今晚你想要“彩色”还是“黑白”？ / 102
14. 气场 VS 能量 / 103
15. 与淀粉抗战！ / 104
16. 人人都是品酒师 / 106
17. 你“刷”对了吗？ / 107

第3章 休息，是为了更好地睡觉 108

18. 冥想？空想？就是不要胡思乱想！ / 108
19. 不要跟压力当好朋友 / 110
20. 帮身体“秀秀” / 112
21. 用脚“护”身体 / 114

- 22. 晚上一起来运动 / 116
- 23. 就是这个氛围! / 118
- 24. 紫色魔力——芬芳的薰衣草 / 120
- 25. 用美丽来“滋养”灵魂之窗 / 121

第4章 不要随便当“杞人” 122

- 26. 拒工作于房门之外 / 122
- 27. 随手做记号，工作没烦恼 / 123
- 28. 给你安全感 / 125
- 29. 在晚上寄邮件？不！ / 126
- 30. 电话也要休息了 / 128
- 31. 别再和电视约会了 / 130
- 32. 负债？欠眠！ / 132
- 33. 房间亮晶晶，心情好高兴 / 134
- 34. 就是不告诉你——日记的秘密 / 136
- 35. 是牛？是猪？是绵羊！ / 138

第5章 就是这样！好好眠 139

- 36. 好柔好绵好好睡 / 139
- 37. 不干不湿，这样刚刚好 / 141
- 38. 拒绝湿冷冷，就要暖呼呼 / 143
- 39. 和音乐一起说晚安 / 144
- 40. 黑漆漆的好东西 / 146

- 41. 这样最温暖 / 148
- 42. 闪亮亮快走开 / 150
- 43. 甜蜜滋味，好喝！ / 152
- 44. 哦，这样才温暖 / 153
- 45. 给我一点温暖，可以不可以？ / 154
- 46. 要感谢的人太多了——来张小卡片吧 / 155

第 1 篇



早安，原来我们很幸福！

- 第 1 章 早晨真的重要吗？
- 第 2 章 让晨光呼唤你
- 第 3 章 好时光制造出“幸福”
- 第 4 章 幸运在哪里？
- 第 5 章 快乐上班去！

第1章 早晨真的重要吗?

1. 好轻松! 一个人独处

“当独处被当做坏事,当一个人必须为独处道歉、找借口,且隐藏需要独处的事实,就像隐藏一件不可告人的事时,这对我们的文明是多大的侮辱!”

——安·玛格·林柏夫 (Anne Morrow Lindbergh)

偷闲、重新整理和找寻时间并重振士气,如此才能应付永无休止的差事。所以只有懂得享受自己的独处时光,才能够成为真正了解人生并懂得如何善用时间的人。

不论是单身人士还是已婚人士,都要懂得善用及享受独处的时间,因为能够拥有这样宁静的独处时刻,其实是很值得珍惜的一件事。单身的人要想着,这样宁静的独处时刻总有一天会被另一半或未来的家庭所占据;而已婚的人在忙于家事及维持和谐的家庭关系时,若能得到这样难得的独处时光,便是沉淀自己心灵和想法的最好时机。

想要拥有这样的独处时光其实一点都不难。在早晨按下闹钟的那一刹那,就起身让自己先感受早晨的气味与氛围,当家人还在睡梦中时,即使你身体还懒洋洋地躺在床

上想赖床，或者接下来得忙许多事情，但脑海的想法还是要告诉自己；在这样的早晨时光里，先好好给自己第一个喘口气的机会。

在你按下闹钟的同时，可以接着按下播放音乐的键，或者掀开被子感受早晨带有凉意的空气，这些看起来微不足道的触感或小动作，却可能是自己一天当中活力和感悟的来源。记得用心去感受身边的事物，即使再微小，对我们而言都是一种积极的感受，也是让我们产生正面人生意义及想法的真谛。

懂得珍惜早起的独处时光，即使是三分钟或半小时，相信也会让你的心情感到平静而满足，对于接下来一整天的忙碌与挑战，绝对是有帮助的。

 2. 放空=成功？

“一日之计在于晨”，无论你昨天遭遇了什么困难或不顺心的事情，新的一天就是新的开始，学会在早晨起床前放空自己，让心灵有个沉淀的机会，以便好好迎接今天。

学着与自己的心灵沟通，思考为什么要执着于或在意某件事，借助放空，可以想开很多事情，对接下来一天要面对的每项挑战，绝对是有帮助的。一个人最怕的就是把自己锁在死胡同里，该解决的事情没有得到解决，还浪费了时间和精力。

至于要如何放空自己，可以试着闭上眼睛静坐，什么都不想，把注意力集中在呼吸上，慢慢调整呼吸。随着规律的呼吸频率，你的心就会慢慢静下来。更深度地来说：先把身体放轻松，再调整到一个最舒适的姿势，这时也可以听一些音乐，然后让自己的意识集中在一个点上，如自己的呼吸或一个心情感受上。如果觉察到自己的意识跑掉了，就让自己回来，又跑掉了就再回来，这样不断地重复练习。

这个练习只是放空过程的一部分，每个人的意识都会跑掉，经过长时间的练习后，你会很清楚自己内在的心识

脉络更进一步的练习是，让自己当一个旁观者，静观自己内在的心识脉络，那时的你便是空的，可以空到接纳自己所有的心识脉络。要注意，诀窍是接纳而不是排斥。“放空”是练习从三秒的放空进步到十秒的放空，再从十秒的放空进步到二十秒的放空，不断地练习才能实现长时间的放空。

3. 聆听轻快节奏，增强免疫力

生活中影响免疫系统正常工作的很重要的原因就是压力、精神抑郁，而长期焦虑也会削弱免疫系统抵抗疾病的能力。那么，如何减少精神上的压力呢？在早晨，我们可以做的最简单的事情，就是听听音乐。

音乐是最佳的疗愈工具，可以让身体放轻松、缓解压力，也是修身养性的好方法，还能避免因自律神经紧张失调而导致的慢性疾病的产生。生活中有许多根据不同需要编谱出的所谓的心灵音乐，可以借助音乐潜移默化的影响，来帮助人们在不同时期，获得所需要的能量与慰藉。

想放松身心时，最好使用具有心灵疗法功效的音乐，如古典音乐、轻音乐。例如，做瑜伽时，应播放让身心放松的音乐。即使音乐里头只是最自然、简单的虫鸣鸟叫声，或是海浪拍打海岸的声音，也会具有治疗心灵的作用，也可以刺激脑部、活化脑细胞。适当的音乐刺激对脑部的活动有很大的帮助，甚至可以达到防止老化的功效。

那么在早晨这样攸关一天是否心情愉快、志气能否高