

日和 手帖

跟自己
说声
晚安

N

*"It's because of you when I'm in bed in the morning
that I can wind my spring
and tell myself I have to live another good day."*

—Haruki Murakami

HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 004

2015



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟自己说声晚安 / 苏静主编. — 北京 : 中信出版社, 2015.6
(日和手帖 : 4)

ISBN 978-7-5086-5186-6

I. 跟… II. 苏… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 100520 号

跟自己说声晚安

主 编 : 苏静

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 9.75

版 次 : 2015 年 6 月第 1 版

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5186-6/B · 171

定 价 : 42.00 元

字 数 : 176 千字

印 次 : 2015 年 6 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

群访

如何拥有一夜好睡眠？

008

生活方式

不懂得享受生活，就没办法做出一个好设计 享受生活，享受设计

012

卧室是一个让人放松心灵、排除杂念的空间 一间好卧室，精致简洁很重要

022

在艺术品里的安眠 八又二分之一的惊艳

028

世界各国的卧室 私密空间不分国界，去了解其他国家不一样的卧室

038

为美眠加“芬” 睡眠不好？让芳香疗法帮助你改善睡眠

046

在厨房工作，在卧室写字 Home office bedroom：温暖文字背后的安东尼

052

帮助睡眠的实用方式 安放情绪，睡个好觉

058

人物

程璧 以虚度时光之名，为诗歌谱曲

062

lu 新家的装修，并不是事到临头的观念先行

072

哈桑 地毯，每日脚下与地面的第一触感

078

Alec 俊好 酒店令我在陌生的城市有归家的感受

088

王媛 心安，睡眠则安

096

任航 我希望我的作品都和“性”有关

100

燕子 世事再无常，也要纵容自己的梦想

108

速读

日本女人的异想世界

112

Regulars

食帖

甜睡菜谱

118

盐烤秋刀鱼，就是我对这家店的态度

124

抚养女儿，莳花弄草，制作私房甜点，是我的居家生活

130

造物

两种温度，一夜好眠

137

要睡皮枕，请等一年

142

这 100 条路，是我的后继之力

146

日和手帖

N

HIYORI TECO

BIMONTHLY - 004

2015

出版人 & 总编辑：苏静

特邀设计：刘天洋

平面设计：满满特丸设计事务所
柴坤鹏、洪泽俊

编辑：兴晨、张岩、何志伟

策划编辑：王菲菲、段明月

责任编辑：赵娟

营销编辑：赵娟

Publisher & Chief Editor: Johnny Su

Special Graphic Design: Liu Tianyang

Graphic Design:

MANMANTEAM Design Office Inc.

Chai Kunpeng, Hong Zeyun

Editor: Xing Chen, Zhang Yan, He Zhiwei

Acquisitions Editor: Wang Feifei, Duan

Mingyue

Responsible Editor: Zhao Juan

PR Manager: Zhao Juan

日和 手帖

跟自己
说声
晚安

N

*"It's because of you when I'm in bed in the morning
that I can wind my spring
and tell myself I have to live another good day."*

—Haruki Murakami

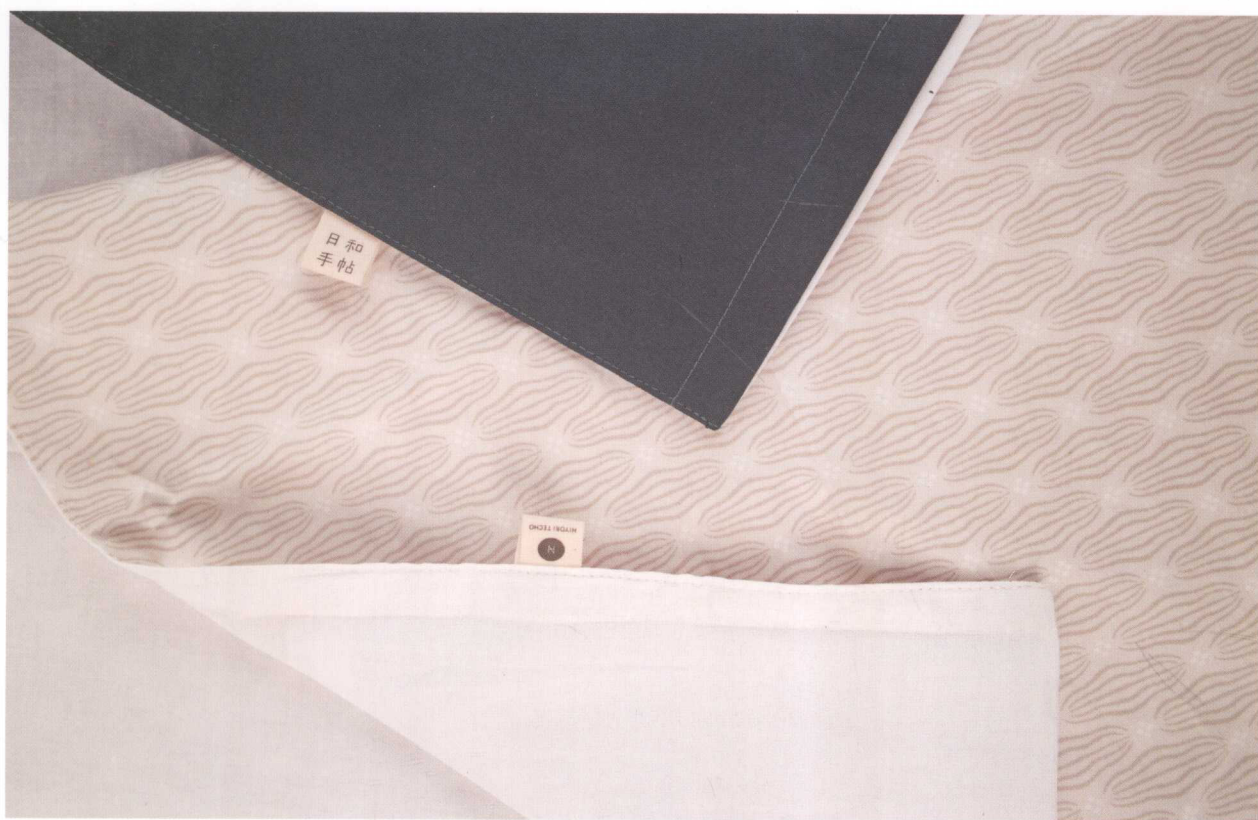
HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 004

2015



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



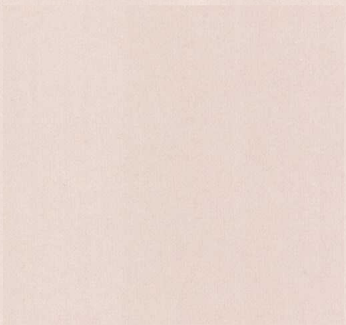
ISBN 978-7-5086-5186-6



9 787508 651866 >

图书在版编目 (CIP) 数据

跟自己说声晚安 / 苏静主编. —北京: 中信出版社, 2015.6
(日和手帖; 4)
ISBN 978-7-5086-5186-6
I. 跟… II. 苏… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 100520 号



跟自己说声晚安

主 编: 苏静
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16	字 数: 176 千字
印 张: 9.75	印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷
版 次: 2015 年 6 月第 1 版	
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号	
书 号: ISBN 978-7-5086-5186-6/B · 171	
定 价: 42.00 元	

版权所有·侵权必究
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000
投稿邮箱: author@citicpub.com

群访

如何拥有一夜好睡眠？ 008

生活方式

不懂得享受生活，就没办法做出一个好设计 享受生活，享受设计 012

卧室是一个让人放松心灵、排除杂念的空间 一间好卧室，精致简洁很重要 022

在艺术品里的安眠 八又二分之一的惊艳 028

世界各国的卧室 私密空间不分国界，去了解其他国家不一样的卧室 038

为美眠加“芬” 睡眠不好？让芳香疗法帮助你改善睡眠 046

在厨房工作，在卧室写字 Home office bedroom：温暖文字背后的安东尼 052

帮助睡眠的实用方式 安放情绪，睡个好觉 058

人物

程璧 以虚度时光之名，为诗歌谱曲 062

lu 新家的装修，并不是事到临头的观念先行 072

哈桑 地毯，每日脚下与地面的第一触感 078

Alec 俊好 酒店令我在陌生的城市有归家的感受 088

王媛 心安，睡眠则安 096

任航 我希望我的作品都和“性”有关 100

燕子 世事再无常，也要纵容自己的梦想 108

速读

日本女人的异想世界 112

Regulars

食帖

甜睡菜谱 118

盐烤秋刀鱼，就是我这这家店的态度 124

抚养女儿，莳花弄草，制作私房甜点，是我的居家生活 130

造物

两种温度，一夜好眠 137

要睡皮枕，请等一年 142

这 100 条路，是我的后继之力 146

日和
手帖

N

HIYORI TECO

BIMONTHLY - 004

2015

出版人 & 总编辑：苏静

特邀设计：刘天洋

平面设计：满满特丸设计事务所
柴坤鹏、洪泽俊

编辑：兴晨、张岩、何志伟

策划编辑：王菲菲、段明月

责任编辑：赵娟

营销编辑：赵娟

Publisher & Chief Editor: Johnny Su

Special Graphic Design: Liu Tianyang

Graphic Design:

MANMANTEAM Design Office Inc.

Chai Kunpeng, Hong Zhejun

Editor: Xing Chen, Zhang Yan, He Zhiwei

Acquisitions Editor: Wang Feifei, Duan

Mingyue

Responsible Editor: Zhao Juan

PR Manager: Zhao Juan

日和 手帖



一个众筹造物的全新生活品牌
一本有关日系生活方式的 MOOK
www.hiyoritecho.com

日和
手帖

如何 拥有一夜 好睡眠?

对你来说高质量睡眠的标准是什么?

哪些因素会影响你的睡眠?

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量?

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的, 早上起来是什么样的感觉?



编剧、《搜奇物语》系列作者、

插画师、设计师、动画导演

耀一

(@ 鞭具蛋挞耀一)



对你来说高质量睡眠的标准是什么?

高质量的睡眠就是眼一闭一睁, 一觉就过去了。没有任何打扰。

哪些因素会影响你的睡眠?

一般是电话, 其次就是有没有完成的工作, 或者烦恼的事, 那样临睡前大脑会依然高速运转, 因此会多梦, 早上醒来感

兴晨、潘冬妮 | interview & text

觉是完成了一个任务，而不是休息。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量？

没有特别的设置，只放了个小音箱，睡前会定时播放一些轻松的音乐催眠。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的，早上起来是什么样的感觉？

最好的一次睡眠是在家里度过的，早上起来感觉就像脱掉了厚重的外套，整个人很精神、情绪也很好，完全没有想要赖床的感觉。

作家、民谣歌手、背包客

大冰

(@ 大冰)



对你来说高质量睡眠的标准是什么？

恰到好处地饿醒。

哪些因素会影响你的睡眠？

主要是床垫的软硬程度，我是山东胶东人，从小习惯软硬火炕。其次是睡前的微信朋友圈，老天保佑没有虐心的文字及图片。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量？

我的卧室是黑色的，我是指所有的东西。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的，早上起来是什么样的感觉？

小时候威海渔村的热炕头上，玉米饼和蒸咸鱼的味道把人撩拨醒，一睁眼，满屋子热气腾腾的祥和。窗户被水汽蒙盖成半透明的灰色，半个手掌抹过去，可以清清楚楚地看到一角白雪皑皑的世界。

摄影师

孔维

(@NumberW)



对你来说高质量睡眠的标准是什么？

至少持续7个小时的睡眠。过程最好是一觉到天亮，醒来后

处于一种全身心充满电的“打鸡血”状态。

哪些因素会影响你的睡眠？

晚睡，它会使我感觉到睡眠时间即将不足，让我产生焦虑心理。压力，各种各样的压力会使我在睡眠过程中十分急躁，在被窝里也感觉不够安全。不愉快降临在脑中时会产生消极情绪，导致思绪乱飞，继而失眠。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量？

我会放好几个枕头在床上，根据当天的状态选用合适的枕头。还有，选择自己喜欢的窗帘十分重要，毕竟那是每天第一道光来临的通道。最后，就是准备了两只黏着我们的猫咪，它们每天都与我们一起睡觉，甚至多数时候是压在我们身上咕噜咕噜地为我们谱唱催眠曲。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的，早上起来是什么样的感觉？

睡眠质量最高的晚上一般是在度过了充实的一天，感觉劳累时。比如在澳大利亚沿海的小屋里，一天的驱车、游泳、打橄榄球、拍照、山顶烧烤之后的睡眠，简直就是深度的昏睡，全身心都在海浪声中沉睡过去。早上醒来之后，嘿，感觉自己简直就是充满能量的皮卡丘，眼神漏电，走路带风。

时尚摄影师

王馨艺

(@ 王馨艺 sophia)



对你来说高质量睡眠的标准是什么？

早睡早起，深度睡眠，一觉睡到天亮，自然醒。

哪些因素会影响你的睡眠？

过亮的光线，不关灯，或者电脑屏幕的亮光。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量？

因为对光线敏感，所以我对窗帘的遮光度比较在意。枕头的舒适度，以及床垫的软硬也很重要。我睡眠质量总体还可以。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的，早上起来是什么样的感觉？

我的睡眠绝大部分时间都不错，除了晚睡，基本上可以做到深度睡眠，一觉睡到天亮，自然醒，醒来的时候幸福感很强烈。

不过印象深刻的一次是在郊区的度假村，酒店在群山和湖水的环境中，夏天的气温也只有二十五六度，空气好，氧气浓度高，睡醒后整个人被浓浓的幸福感包围。

摄影师、模特

檀智雄

(@ 檀智雄 TAM)

**对你来说高质量睡眠的标准是什么?**

高质量睡眠的标准是中途不被打扰或惊醒。睡眠时间也不宜过长(时间过长起床后反而觉得不舒服)。

哪些因素会影响你的睡眠?

床的软硬度和睡眠环境的温度。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量?

睡觉时的温度对我来说很重要,所以空调、加湿器和香薰灯是我必备的。出去旅行我也会随身携带小的加湿器。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的,早上起来是什么样的感觉?

去阿拉斯加的第一晚,可能是因为时差的关系,第一天睡得很好,睡眠时间也适中。第二天起来的时候,整个人觉得很放松、很舒服,完全没有时差感。

好妹妹乐队

秦昊

(@ 秦昊 Jeff)

**对你来说高质量睡眠的标准是什么?**

不说梦话不做梦。

哪些因素会影响你的睡眠?

床太软,床太硬,光太亮,杂音太多,白天吵架,或者有心事。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量?

窗帘比较厚,不透光。床上加了一层很厚的鹅绒垫子,睡起来很爽。房间里光线比较暗,还有很多蜡烛。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的,早上起**来是什么样的感觉?**

每次演出完都会非常放松,所以一般演唱会结束之后会睡得十分爽,而且因为第二天也是休息,所以可以睡到中午起床!起来之后的感觉嘛,当然是……一会儿吃啥呢?

小厚

(@ 张小厚 Terry)

**对你来说高质量睡眠的标准是什么?**

没有噩梦的睡眠。经常会梦到很可怕的画面,或者不愿想起的事情,一夜无梦会很幸福。

哪些因素会影响你的睡眠?

盖好被子很重要,环境要安静,屋里要很黑。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量?

点香薰,或者是戴睡眠眼罩。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的,早上起来是什么样的感觉?

小时候有一次妈妈带我出去玩,玩得特别开心,所以很累,在回家路上就跟妈妈说很想睡觉,等终于到家了,躺在床上后,感觉只是眨了一下眼就睡着了,再睁眼时已经天亮了。

作家

姬霄

(@ 姬霄)

**对你来说高质量睡眠的标准是什么?**

我是一个睡眠很少的人,但自认为睡眠质量很高。我认为好的睡眠不在于时间长短,而在于睡眠的完整性。

相信很多人都有这样的经历,一早就洗漱完毕躺在床上,但要么很难入睡,要么睡到一半就忽然醒来。再或者一觉醒来

后又贪睡回笼觉，搞得头昏脑涨，影响一整天的状态。

回到正题，我认为高质量睡眠的标准就是，拥有一个完完整整的夜晚和梦。

哪些因素会影响你的睡眠?

我在睡眠时注意力比平时会集中好几倍，所以任何噪音都会对我有影响，包括蚊子声、空调声、电视机声和键盘敲击声。另外，天气也是影响我睡眠的一个重要因素，又热又闷的环境会让人难以入睡。我喜欢下雨天、大风天，听着窗外呼呼的声音，安心地卧在床上。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量?

没什么特殊的布置，有一台 MUJI 的香薰机，睡前会打开一会儿。除此之外，卧室是一个私密的环境，我倾向于将地毯、床单、被褥都弄得蓬松松的，会给我一种安全感。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的，早上起来是什么样的感觉?

回想起来，其实睡眠质量最高的一晚是在酒店度过的。不能否认，好的酒店客房会让人很放松，我回来还专门去买了五星酒店专用的大枕头，真的很好用。

在酒店起床的感觉嘛，因为当时是在度假，觉得一整天都可以出去玩，当然很开心啦。

作家

林壁炫

(@ 林壁炫)



对你来说高质量睡眠的标准是什么?

睡到自然醒，睡姿舒适不落枕，没有疲惫感，不用撒夜尿，不被梦境困扰。

哪些因素会影响你的睡眠?

心理因素比较多，比如一份工作拖着完不成，晚上睡觉就不踏实，会不断惊醒，或者做乱七八糟的梦，越睡越累。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量?

我属于一挨枕头就睡着的类型，对睡眠环境要求不高。当然如果安静、通风、温度和光照合适，会睡得更舒服。最近经常因为暖气太热被热醒。

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的，早上起来是什么样的感觉?

高强度工作了一个月，都是住在酒店里，放假奔回老家，九点不到就困了，睡在我最熟悉的床上，真的领会到了“黑甜一觉”的奥义。一夜无梦，睁眼七点半，一点想赖床的意思都没有。精神充沛蹦起床，肚子恰好饿了，就和爸妈一起吃早饭，感觉太舒适了。我也不知道为什么，一回老家生物钟就会变得特别正常。

作家、策展人，“一万口新鲜”创始人

野象小姐

(@ 野象小姐来看花)



对你来说高质量睡眠的标准是什么?

迄今为止最棒的梦，是我一直在飞，轻松地 from 山顶跳下来俯冲滑翔，掠过湖泊，掠过雪山，还能 360° 旋转花式飞翔。第二天醒来精神焕发，不赖床，没起床气，感觉可以吞下一头牛。高质量的睡眠应该是：梦里会飞行，或者有帅哥，被子、枕头蓬松有阳光味，最重要的是第二天可以自然醒。

哪些因素会影响你的睡眠?

一是床单不平整，无法忍受褶皱的触感；二是房间不通风，冬季很冷也必须开窗通风；三是夏季有“嗡嗡嗡”蚊子响，冬季鼻塞无法好好呼吸。不过最影响睡眠的，应该是第二天叫醒你的不是梦想、不是闹钟，而是楼上的装修声。

你的卧室做了哪些特殊布置来提升睡眠质量?

枕边摆着一本永远看不下去的书，念书时是《考研英语》，后来是《新闻心理学的应用》。冬天时可以考虑把床单换成珊瑚绒的，脚暖是迅速入眠的好方法；买过 MUJI 的香薰机，海报上的文案是：“空气的流动。人群的流动。生活的流动。”

印象当中睡眠质量最高的一晚是在哪里度过的，早上起来是什么样的感觉?

在巴黎玛莱区的一个旅馆，走几步就是塞纳河。早上九点钟推开窗，楼下是咖啡馆和小酒馆，灰白鸽子从不远处的教堂飞来。大家歪歪斜斜坐着闲聊，有人抽烟，有人低头在速写本上画画。最怪异的是马路中央有个大旋转木马，像《两小无猜》中的玩具。打着哈欠走下楼梯，昨晚聊天的法籍帅哥，顶着一张雕像般的俊脸跟我打招呼：“Merci！”并示意坐下一起吃牛角包。然后我问他假如没事，可不可以和我一起去看蓬皮杜艺术中心。他说：“吃完就出发吧！”

不懂得
享受生活，
就没办法做出
一个好设计

张皇 | text

梁志天 | photo provided



梁志天

PROFILE

国际著名建筑及室内设计师，于1967年出生于中国香港，其设计以现代风格见称，善于将亚洲文化及艺术特色的元素，融入其建筑、室内设计和其他产品设计中。

