

An artistic illustration of three people running on the rim of a large, white, shallow bowl. The bowl is set against a soft, warm-toned background. The person on the left is a woman in a blue long-sleeved shirt and white shorts. The person in the middle is a man in a light blue long-sleeved shirt and light blue pants. The person on the right is a woman in an orange tank top and dark blue shorts. They are all in motion, running clockwise around the bowl.

今天比昨天更**健康**

良好生活作息的神奇力量

孫大為◎著

お元気ですか？

「早安！」和「晚安～」，你，真的了解這兩句話的意義嗎？
快趕上時代潮流！一起來體驗作息的Magic Power吧！

今天比昨天更

健康

良好生活作息的神奇力量



今天比昨天更健康

良好生活作息的神奇力量

作者

孫大為

發行人

林敬彬

主編

楊安瑜

編輯

成虹樺

美術編排

帛格有限公司

封面設計

李思瑤

出版

大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第89號

發行

大都會文化事業有限公司

11051台北市信義區基隆路一段432號4樓之9

讀者服務專線：(02)27235216

讀者服務傳真：(02)27235220

電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net

網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥

14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期

2011年1月初版一刷

定價

220元

ISBN

978-986-6152-09-2

書號

Health*29

First published in Taiwan in 2011 by
Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.
4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1,
Taipei 11051, Taiwan
Tel:+886-2-2723-5216 Fax:+886-2-2723-5220
Web-site:www.metrobook.com.tw
E-mail:metro@ms21.hinet.net

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

版權所有 翻印必究

Printed in Taiwan. All rights reserved.

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE



國家圖書館出版品預行編目資料

今天比昨天更健康—良好生活作息的神奇力量 / 孫大為著；-- 初版.-- 臺北市：大都會文化，2011.01

面；公分。(Health*29)

ISBN 978-986-6152-09-2 (平裝)

1. 健康法 2. 生活指導

411.1

99025830

序言 005

第一篇 早安，原來我們好幸福！ 015

第1章 早晨真的重要嗎？ 017

1、好輕鬆！一個人獨處

2、放空＝成功？

3、聆聽輕快節奏，免疫力up

4、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OUT

8、清爽逐夢去

9、原來我離成功這麼近

0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	3	2	2	2	2	2	2	1
3	1	9	7	5	4	2	0	8

10、Power 激進的小祕訣	0	3	5
第2章 讓晨光呼喚你	0	3	7
11、早晨的味道，很棒	0	3	8
12、用五感享受早晨	0	4	0
13、鬧鐘靠邊站！	0	4	2
14、讓你手部動一下！	0	4	4
15、開窗好處多多	0	4	5
16、只聞不吃——葡萄柚的香氛魔力	0	4	7
17、讓頭腦開始清爽	0	4	8
18、這樣喝最好	0	5	0
19、變乾淨！早晨來淋浴吧	0	5	2
20、沉靜，寂靜，好安靜	0	5	4
第3章 好時光製造出「幸福」	0	5	7
21、太陽公公早安	0	5	8

22、國民伸展操預備	0
23、別開電視，灰暗斑斑	6
24、與書共舞	2
25、早上喝什麼飲料？	6
26、讓「胃」樂活一下	6
27、水果的力量	8
28、和廁所的約會時間	0
29、嘿，專心一點！	7
30、黃金先生你好	7
第4章 幸運在哪裡！	6
31、有「它」在就很幸運	7
32、sure!	9
33、出門前「廁所」了嗎？	0
34、包包帶來好心情	8
	4
	2
	0

35、腳也要幸福	0
36、對自己好一點：來個國王的早餐吧	8
37、小小微笑，大大改變	0
38、上天正在偷偷關心你	9
第5章 GO！快樂上班去	4
39、動動嘴巴醒醒腦	0
40、一點都不無聊	9
41、快看！那美好的風景	8
42、一句話改變全世界	1
43、四輪算什麼！自行車正夯	0
44、擠擠擠……不要擠！	0
45、在公司的個人Show Time	8

第2篇 晚安，原來這樣很舒服！ 1 1 3

第1章 夜晚，能做什麼？ 1 1 5

- | | | | |
|-------------|---|---|---|
| 1、什麼？明天要早起！ | 1 | 1 | 6 |
| 2、讓自己放·輕·鬆 | 1 | 1 | 8 |
| 3、我思故我在 | 1 | 2 | 0 |
| 4、噓，這是我的悄悄話 | 1 | 2 | 2 |
| 5、獨善其身？ | 1 | 2 | 4 |
| 6、Ready? | 1 | 2 | 6 |
| 7、記得跟上蒼說晚安 | 1 | 2 | 8 |
| 8、有「夢」最美 | 1 | 3 | 0 |
| 9、帶笑容一起入眠 | 1 | 3 | 2 |
| 10、沉沉睡，好滿足 | 1 | 3 | 4 |

第2章	我家小窩最好！	137
11、	成功小訣竅	138
12、	這樣才舒爽！	140
13、	偷偷溫暖你的心	142
14、	今晚你想要「彩色」還是「黑白」？	144
15、	氣場 v.s. 能量	146
16、	與澱粉抗戰！	148
17、	人人都是品酒師	151
18、	你「刷」對了嗎？	153
第3章	休息，是為了更好睡覺	155
19、	冥想？空想？就是不要胡思亂想！	156
20、	不要跟壓力當好朋友	158
21、	幫身體「秀秀」	161
22、	用腳「護」身體	163

23、晚上一起來運動	165
24、就是這個氛圍！	168
25、紫色魔力——芬芳的薰衣草	170
26、用美麗來「滋養」靈魂之窗	172
第4章 不要隨便當「杞人」	175
27、拒工作於房門之外	176
28、隨手做記號，工作沒煩惱	178
29、給你一個安全感	180
30、在晚上寄郵件？NO！	182
31、電話也要休息囉	184
32、別再和電視約會了	186
33、負債？欠眠！	188
34、房間亮晶晶，心情好Happy	190
35、就是不要告訴你——日記的秘密	192

36、是牛？是豬？是綿羊！	1
第5章 就是這樣！好好眠	197
37、好柔好綿好好睡	198
38、不乾不濕，這樣剛剛好	200
39、拒絕濕冷冷，就要暖呼呼	202
40、和音樂一起說晚安	204
41、黑漆漆的好東西	206
42、這樣最溫暖	208
43、閃亮亮快走開	210
44、甜蜜滋味，好喝！	212
45、哦，這樣才溫暖	214
46、舒適好眠不感冒	216
47、給我一點暖，可不可以？	218
48、要感謝的人太多了——來張小卡吧	220

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

今天比昨天更

健康

良好生活作息的神奇力量



序言

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。