

根據調查得知——

100歲以上的人瑞，沒有屬於「夜生活型」的人

# 早起的人 更健康！

稅所 弘



早起對身、心、腦有絕對的好處！



國家圖書館出版品預行編目資料

早起的人更健康！：健康自信的「朝型人生」／稅所弘著．

-- 初版．-- 臺北市：林鬱文化，2001〔民90〕

面：公分．--（健康の文庫：32）

ISBN 957-452-119-2（平裝）

1. 健康法

411.1

90018003

健康の文庫 32

早起的人更健康！

NT\$180

稅所 弘／著

2001年11月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 \* 傳真 (02) 2230-6118 \* 郵撥 16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 \* 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕[linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話 (02) 8221-5697 \* 傳真 (02) 8221-5712

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-119-2

稅所 弘〔著〕

# 早起的人更健康！

——健康自信的「朝型人生」



## 序 文

大

約十年前，書店櫥窗或是報刊的廣告中，經常可見到有關如何消除失眠症或快速入眠法等與「睡眠」有關的書刊。但與「早起」相關的刊物卻如鳳毛麟爪。

有關早起的功效，最早透過醫師，純然就醫學的見地所發表的著作，應該就是家父稅所厚所著的《早起身心健康療法》（一九八三年 華書房出版）一書吧！

然而，最近隨意走進任何一家書店，都不難發現由各個領域的專業人士，如精神科醫師、生理學家到管理評論家等所著的有關「早起健康法」的書刊陳列於書架上。更甚者，有些店頭甚至設有「早起專櫃」，而在下的數本拙作也赫然羞佔了一角。

當然，因為有其需要，所以雜誌或電視等才會一窩蜂開闢專輯或製作節目。

近來吹起的這股「健康風」顯示：早睡早起不僅不需耗費多餘的金錢，更可說是再簡便不過的方法。除了健康面外，對加速頭腦的反應也有積極的成效。在這類相關的書籍或節目中，對於早起的好處、功效以及優點等均多所著墨；近年來藉由大腦生理學以

及心理學等的發達，上述的論點也得到科學方面的印証。

當我們在孩提時代，「早睡早起」是作為「好孩子」的要件之一。比如——「早起三分好。」[The Early Bird Catches The Worm. (早起的鳥兒有蟲吃。)]等等，不論其東西文化背景，皆有不少歌頌早起的格言或俗諺。

因此，透過各種文字的描述，早起對身體的好處，不消說，早已廣為人知。

既然如此，為何這類書刊會像現在這般大行其道，瘋狂熱賣呢？

一方面是肇因於公司行號及學校的始業時間因素。儘管社會的步調，比起十年前，幾乎沒有太大的變化，但日本人的平均起床時間，近十年來的實況卻是每年平均往後延遲一分鐘（根據NHK的調查報導）。

結果是，心中雖然十分明瞭早起的好處，也盡可能希望自己能脫胎換骨，成為早起族，但實際上卻無論如何難以自夜貓族的生活型態中拔離，終至無法養成早起的習慣。這正是一般社會的實態。

目前書店陳列的有關「早起」的書刊，包括我過去的著作，均論及早起的功效，並就實踐的步驟做了詳細的論述。當然，這需要相當程度的努力，有時甚至伴隨著痛楚。而這尤其會形成時下年輕人的障礙，以致難以持久；雖試著求助於各種書刊，卻仍然重

複著相同的挫折。

以我自身為例，我曾企圖以一種近乎自虐，類似苦行僧的修行這種強制手段，讓自己由夜貓族的生活當中脫胎換骨，養成早上三點起床的習慣。一開始當然也歷經咬緊牙關，忍受痛楚的階段。

但是，我並不認為這是最適合每一個人的方法，而且基於時代與社會背景的迥異，也不認為是適合現代人的方法。

現代已非高度經濟成長時期，需要「拼命三郎」，凡事都得汲汲營營的時代。試著留意，就發現：「難道沒有可以在不知不覺中，脫胎換骨成為早起族的方法嗎？……」這樣的希望，似乎是許多人的心聲。

因此，在這股社會性的風潮中，我以自身為例，並自本研究所所屬的世界睡眠學會、日本睡眠學會等衆多學會及研究團體中所汲取的研究成果和數據等，就「儘量不牽強而自然」或「不知不覺中養成早起的方法」的觀點，彙集成冊，完成此書。

不過，無論如何地聲稱「無須努力或辛苦」，但作為改造早起族的開端，至少請盡到讀完本書的努力。只要讀過本書，半數左右的人都能成為「早起族」！



## 目錄

### 序文／3

## 第一章 為何難以成爲「早起族」？

★無法恢復正常的日夜顛倒的生活／18

★任何人都有掉入「夜貓族」陷阱之可能／20

★靠熬夜是無法出人頭地的／21

★趨向夜生活社會的日本人／23

★任憑時代如何改變，人的身體是不會變的／25

★今後平均壽命將會縮短？／27

★健康之要，得之於安寧的社會／29

★豐沛的食物是大敵／31

## 第二章 為何「早起」才合乎自然之理？

- ★百歲以上的長壽者沒有夜貓族／33
- ★像原始人一樣早起／34
- ★早上憂鬱的原因來自前一晚／35
- ★壓力是身體發出的危險信號／37
- ★不可對壓力掉以輕心／39
- ★由被時間追逐變成追逐時間／41
- ★儘管明白早起的好處，但……／43
- ★向「國家考試機器」之途邁進／46
- ★有效運用「早餐前的時間」／47
- ★人生只有一回／49
- ★早起透露了持續數百萬年的遺傳訊息／51
- ★任何人都具備的生理時鐘／53
- ★促使頭腦清晰的荷爾蒙機能活絡的時間／54

- ★清晨五點起床，多賺了四個小時／56
- ★現代社會的「朝廷」／58
- ★因早起而成爲國會議員／60
- ★夜生活型只適用於三十歲前／62
- ★肝功能障礙連帶導致腦部機能低下／64
- ★製造腦的休息時間／65
- ★上了年紀，自然會傾向早睡早起／67
- ★有能力的人早餐吃得好／69
- ★住院患者務求早睡早起／72
- ★人類最古老的健康法／75
- ★「痛勤」地獄是最佳的書房／77
- ★可充分掌握高品質時間／79
- ★偉大的哲學家是「活動時鐘」／81
- ★不是只有「早起三分好」／82
- ★等到「重要幹部上班」是不可能的／84

### 第三章 爲何「早起」對身、心、腦有益？

- ★以夜生活型爲自滿是自殺的行爲／86
- ★不能早起，就當不了戰國武將／88
- ★早起的好處，如人飲水，冷暖自知／96
- ★早晨時間意外地充裕／94
- ★夜晚雖是快樂的世界，但……／96
- ★早起可以減輕地球的負擔／98
- ★早起意謂著對人有體恤之情／99
- ★睡眠是腦的休養／100
- ★最有效的就寢、起床時間／101
- ★學習動物的睡眠／104
- ★長睡眠與短睡眠的性格診斷／107
- ★脚是「第二個心臟」／110
- ★散步是最棒的健康法／111

★比別人早一步呼吸新鮮的氧氣／112

★皮膚是腦的親戚／115

★初時偶爾偷懶也無妨／117

★享受散步路線的設定／119

★一邊散步，一邊計劃行事表／120

★可使散步效果倍增的呼吸法／121

★如此簡單，就能活化身體機能／122

★「不牽強」是重點／124

★無論多少次失敗，都能重新再來／125

★持續百日以上，任何人都能養成／128

## 第四章 為何可以不自覺地成為「早起族」？

★年輕時牽強的種子在厄年結果／132

★整整兩天沒睡，無論如何都睡得著／134

★低血壓患者也能早起／135

★藉著陽光，自然覺醒／138

★「早起」和「晨起」的不同／139

★以三十分鐘的漸進方式改變起床時間／140

★活用三只鬧鐘／142

★對早起族的養成有益的穴道／143

★總之，要從被窩中一躍而起／146

★要讓早上的頭腦活絡很簡單／148

★睡也枕頭，醒也枕頭／151

★聽經會睡著／153

★飲睡前酒用同一只杯／154

★靠極輕易的自律訓練法／155

★天然維他命的威力／157

★藉著維他命B<sub>12</sub>，愉快地早起／158

★飲食生活的反利用／160

★沒有自信的人從春、夏開始吧／162

## 第五章 為何瞭解自我是邁向「早起族」的途徑？

- ★不致變呆的三十分鐘內的午睡／163
- ★「好好學，好好玩，好好睡」／164
- ★壓力可以致毒，也可以解毒／167
- ★提高對壓力的管理能力／169
- ★疲勞是與饑餓同樣的東西／171
- ★人類並非僅憑本能的動物／172
- ★「唸咒」具有實際的效果／174
- ★早上是急不暇待的／175
- ★自覺之際，正是變身的機會／178
- ★找出適合自己個性的早起方法／180
- ★早起可以培養積極性／182
- ★把握自我的個性與能力／184
- ★激勵自我的言詞可以發揮力量／186

## 後

## 序

／203

★愈是意志薄弱的人，愈能早起／187

★年輕時的挫折是能挽回的／189

★在王朝的國度入眠／191

★一次成功就能烙印在大腦迴路中／192

★以創造「早起家族」爲目標／193

★早起的家庭，孩子成績較好／195

★強制睡眠是做不到的／196

★熬夜無法解除孩子的壓力／198

★一天無法擁有超過二十四小時／200

★現在才是你的最佳時機／202

# 健康自信的「朝型人生」

——任何人都可以在一〇〇天内改变自己