

## 你的未來，決戰早晨

一種叫做「晨型人」的新人種，正迅速在日、韓、台灣掀起風潮。利用上班之前的時間，為自己

的人生開拓不同的可能性，你，準備好加入「晨型人」的行列了嗎？

冬天六點半，天光漸漸亮。台北國父紀念館廣場已被各種早起團體分隔得體無完膚，充滿活力與朝氣，沒有一絲黑夜的猶豫、遲疑或浪漫的氣氛。

做瑜珈的人佔據了大門口的草皮，貼在地上做魚式動作。廣場的中央放著響亮的音樂，一群人使勁地跳舞。不遠處有一群人跟著老師做太極導引，緩慢中呼吸與使力，各佔地盤。

當然還加入每天都來報到的奧圖碼亞洲區總經理郭特利，在十二度的低溫中，穿著無袖黑色背心練跆拳道，跑三千公尺。「不要覺得辛苦，英雄是打出來的，功夫是練出來的，」郭特利認為天天早起能夠鍛鍊紀律與堅毅的性格，才能打出奧圖碼在全球投影機市場第二名的品牌之路。

晨型人來了！

### 有人早起鍛鍊意志力。

新任的韓國總統李明博，二〇〇四年是首爾市市長，當時他接受《天下雜誌》專訪時表示，每天清晨四點半起床，運動一小時，閱讀一小時，從不間斷。這位種過田、當過建築工人、市場清潔工、現代建設 CEO 的總統，早起的習慣鍛鍊堅韌的意志力，當選之後提出的政見是「無論如何，都要拚經濟！」希望能帶領韓國在十年內，成為世界第七大經濟體。有人早起悟人生，發揮創意。

今年初才開畫展「花甲」的蔣勳，連續八年夏天在法國巴黎畫畫。蔣勳提起這一次「花甲」的繪畫狀態和過去大不相同。過去好像要抓住短暫的夏日時光，畫得很急也很亢奮，到了六十花甲，生命面對一個週期的完成，覺得有一種領悟的安靜，生命也不再只是短暫青春的眷戀，不再只是夏日時光的亢奮，「每一個清晨，從黎明日出的微光看花，靜坐在花前，像參悟生命的來日方長，是歲月的老花，是頭髮的花白，但是也是生命的燦爛之花。」這一次他只畫了六張畫，但是其中兩幅已經被知名媒體人陳文茜與聯電集團的創辦人曹興誠收購珍藏。

蔣勳最黃金的工作時間一直是早上六點到九點，排除任何電話與干擾，九點之後，覺得已經專注工作三小時，之後的時光就隨心所欲。

### 有人早起追求健康。

早起運動最著名的企業家是台塑集團創辦人王永慶，整個台塑集團也承襲了早起運動的生活習慣。台塑集團副董事長王永在，不論刮風下雨，喜歡在早上五點打高爾夫球，是早場球賽的愛好者。台塑關係企業行政中心副總裁王瑞華，每天早上六點起床，花二十分鐘跑跑步機三千公尺，再打一套太極導引與瑜珈融會合成的運動三十分鐘，多年如一日。身材清瘦、個性內斂的王瑞華分享早起運動的好處，「根

據研究，有運動和多吃蔬果的人，平均壽命比不運動、不注重飲食養生的人，多了十四年。」她身兼長庚生物科技公司副董事長，身體力行養生之道。

## 有人早起維繫友誼

由前財政部次長、現任匯宏顧問董事長楊子江號召的政大金融人早起聚會，每週六日沿著政大校園山路走一圈，不分晴雨，已經十年，包含了會計師、財富管理、銀行家、租賃業、媒體業等事業人士。

## 時間管理往早晨延伸

早起，不再只是個別行動，已經在許多國家蔚為風潮。

日本興起時間管理新概念。一種叫做「晨型人」的新人種，正迅速掀起風潮。其中的主要概念就是：你的未來，決戰早晨。

以往的時間管理是「注重效率」、「運用密度」與「化零為整」。例如，原本需要三小時才能做好的事，怎樣才能夠在一小時內完成；或是利用每天搭車通勤的零碎時間，準備資格考試；或是運用行動通訊，有效處理事情。全球化運作，工作不落日。當時間管理發揮到極致，然後呢？

愈來愈多上班族發現，午休時，忙得連吃飯的時間都沒有，或是必須跟同事客戶吃飯以維繫人脈，根本沒空做自己的事。晚上加班、應酬之後，拖著疲累身軀回家，當父母還得陪小孩，洗澡後頂多看一下書或電視，就差不多該睡覺了。

利用下班後充實自己？沒時間，累斃了。而且在疲倦狀態下，精神難集中，學習效果也不好。

因此，當這些時間管理的理論發揮到極致之後，上班族還是覺得時間不夠用。此時，時間管理的新戰場，就開始向早晨延伸。

台灣麥當勞總裁李明元觀察，全球化時代，二十四小時都有人在工作，麥當勞速食延長為二十四小時。其中成長最快的時段就是早餐時間，五年來營業額累計成長二五%，「早餐的銷售時段從早上六點往前推至四點，」李明元說。數字證明，近年來，的確有愈來愈多人早起投入工作。

根據NHK放送文化研究所的《國民生活時間調查》發現，以二〇〇〇年與二〇〇五年的數字來比較，日本上班族早上四點半到八點半之間開始工作的比例，有愈來愈增加的趨勢（見下表）。

## 夜型生活，最大極限三十歲

NHK研究員對《日經商業週刊》分析這份報告表示，日本社會的工作趨勢正朝「二十四小時化」邁進。因為，早起工作的族群愈來愈多，時間也愈來愈往早推進，未來將可能逐漸跟加班到深夜的族群連成一線。

全世界健康意識高漲，正從「夜型社會」逐漸邁向「晨型社會」。

長庚紀念醫院睡眠中心主任陳寧宏表示，年輕人很容易晚睡晚起，中年以後，睡眠的週期會愈來愈往前移，就這樣來看，「早睡早起」的理論，對中年以上的人比較正確。如果年屆中年仍過著「夜型生活」，那麼可能晚睡之後，生理時鐘還是會讓人自然早起，反而造成「睡眠剝奪」，影響自律神經、免疫系統的健康。

日本「早起心身醫學研究所」所長稅所弘，是在日本推動「晨型人」觀念的先驅。他的「晨型人」相關著作，例如《晨型人的成功哲學》、《一百天內成為晨型人的方法》、《給晨型人的建議》、《晨型人的生活革命》等，超過十本以上，甚至在韓國大賣，造成韓國社會推動吃早飯運動。

根據稅所弘的定義，早上六、七點起床，只能算「早起」；五點就起床，才是「晨型人」，也才能利用上班之前的時間，為自己的人生開拓不同的可能性。

稅所弘特別強調，早睡早起對人的身體健康與工作效率，有絕對的關係。如果是晚睡晚起、或是連續熬夜之後大睡一天，都會對自律神經造成負面影響，導致判斷力變弱、意志力不集中。

稅所弘認為，「夜型社會」的生活形態，最大的極限是三十歲。因為，包括過度加班、應酬猛吃宵夜與喝酒、已經疲累卻硬撐著繼續玩樂等，都會一點一滴地損害自律神經、循環系統與呼吸系統。像這樣的摧殘健康，身體在年輕時還可以應付並進行修復；然而，一旦超過三十歲，新陳代謝功能逐漸趨緩，修復功能減弱，如果仍不知節制，持續沈溺在「夜型社會」，那麼健康情況將每況愈下，直到身體發出警報，到時候就為時已晚。例如猛暴型肝炎，等到出現症狀時，通常都已經很嚴重了。因此，一旦超過三十歲，就應該告別「夜型社會」，向「晨型人」的生活邁進。日本文部省（教育部）的《家庭意識調查》顯示，習慣早起的家庭，孩子的學習表現明顯比較傑出。此外，早起寫作業的孩子，也比晚上寫作業的孩子，成績更好。

日本歷史上許多成功者，也往往都是「晨型人」。例如，戰國時代的名將織田信長，早上四點就起床騎馬八公里，去程思索戰略，回程運籌帷幄，成為跟德川家康、豐臣秀吉齊名的三大名將。許多人會問，生活習慣早已固定，該如何轉變為「晨型人」？

《一百天內成為晨型人的方

法》中提出，這當然不可能馬上辦到，但可以用「循序漸進法」。例如，習慣每天早上七點半起床的人，可以嘗試把鬧鐘調早半小時，連續一、兩週在七點起床，然後再提早到六點半，以此類推，讓生理時鐘慢慢習慣早起。重點在於，鬧鐘一響，就要憑著意志力，一鼓作氣踢開棉被、離開床；對此沒有自信的人，可以在春、夏時節開始執行，難度會比冬天低很多。

## 「早起商機」異軍突起

「早餐市場太大了，有一千億市場，還都是付現金！」拉亞漢堡總經理徐和森驚嘆早餐市場潛力，拉亞漢堡六年內展店三六二家，在早餐連鎖業異軍突起。

根據台灣早餐速食促進協會預估，早餐市場規模可達一千億，目前台灣早餐店兩萬家，開早餐店是創業者前三選項之一，這塊兵家必爭之地吸引各種業種搶食市場，連家具業 IKEA 也來分一杯羹。

日本「晨型人」的趨勢，也對產業造成影響。其中最明顯的改變就是——營業時間愈來愈早，形成在正常營業時間之外，新興的「早起商機」。

《日經商業週刊》報導，由於早起的上班族愈來愈多，許多企業紛紛將營業時間提早。其中包括：英文補習班推出清晨課程，讓上班族在早上頭腦最清醒的時候上課，下課後直接去上班。

這也可彌補許多上班族常因必須加班而缺課的困擾。

此外，一向強調「快速、便宜」的早餐店也開始改變，不僅將開店時間提前，也強調食材的高品質與營養豐富。因為，早起的上班族並不趕時間，而是希望能從容地享用美味營養的早餐，必且有多樣化的選擇。例如，去年十月剛在東京車站地下一樓開張的「GranSta」，早上七點

就開始營業，提供高檔的營養早餐。

更有趣的是，連牙科診所也來搶食這波早起商機。例如，東京代代木上原車站前的牙科診所院長國母英一，每天早上五點就必須起床，準備七點開始看診。他對《日經商業週刊》表示，上班族患者往往因為上班的緣故沒空看牙，許多人要求增開早晨的門診時段。由於國母英一本身就是「晨型人」，所以順應民意開放晨診。

「時間」與「健康」是人最大的資產，比別人早起一小時，就贏別人一大步。當上班族白天的

競爭呈現飽和，時間的戰線便開始拉到早晨。

上班族的生活日復一日，毫無變化，如果提早一小時起床，就可以安排不同的活動。

## **比平常早起，每天都能過得不一樣！**

日本東京從二〇〇六年開始，連續兩年舉辦別開生面的「早晨博覽會」，讓忙碌的上班族了解到，平常忙於工作，晚上還要加班，唯一能屬於自己的時間，只有早晨。因此，希望透過「早晨博覽會」，讓上班族知道「只要比平常早起，每天都能過得不一樣！」並且期待著「比平常早起的話，會跟怎樣的新的人事物相遇？」不過，想加入「晨型人」的行列，最重要的條件是「早睡早起」。而不是前一天熬到半夜，睡沒幾個小時，就勉強起床當「晨型人」，那樣只會加速過勞死。

算算看就知道，早起的這一小時對生涯有多重要。每天早起一小時，以上班八小時來算，一年下來（三六五小時除以八等於四五·六），就多出四十五個工作天。好好利用這四十五天，你可以多讀幾本好書、練習外語能力、考上證照、拓展興趣或專長。人生另一種可能性，就在這裡展開。

你，準備好加入「晨型人」的行列了嗎？

## **「晨型人」的四大好處**

作家美波紀子在《變成晨型人，對健康、美容、工作超有效》書中，列出「晨型人」的好處：

1. 早睡早起是最佳美容法，而且免費，不必擦一大堆保養品，氣色自然好，而且皺紋會減少

2. 會變瘦。因為生活正常，身體代謝正常，不必要的東西不會囤積在體內，包括脂肪；若配合晨間運動，效果更佳。
3. 減少感冒生病的機率，因為體內循環良好，抵抗力變強。
4. 早上有充分時間好好閱讀，頭腦清楚，吸收能力強，比在通勤電車上擁擠的車廂內閱讀，效果更好。

## 變成「晨型人」的小祕訣

1. 早睡早起。起床時間每兩個星期提早半小時，讓身體的生理時鐘逐漸習慣早起，最好能達到早上五點就起床。
2. 晚飯之後不要吃甜點。腸胃活動太旺盛，會影響睡眠品質，第二天早上起不來或沒睡好。
3. 避免在晚間上網。以免因沈迷於遊戲，或是跟網友聊得太開心，捨不得下線，造成熬夜的結果。就算下線了，頭腦卻因為活動太旺盛，難以入睡，反而失眠。
4. 春、夏開始進行。對早起沒信心的人，可以選在春、夏開始進行，難度會比冬天低很多。

## 醫學觀點：維持生理時鐘穩定最重要

從現代的睡眠醫學的角度，不論睡早睡晚，生理時鐘的重點在於「維持穩定」。

專攻行為睡眠醫學的政大心理系助理教授楊建銘表示，目前所知大腦的下視丘存在著生理時鐘中樞，影響各臟器個別的生理時鐘，以及各種相關的內分泌與荷爾蒙。這個內在時鐘也深受外在環境影響。包括光線、社會活動、工作需求等都會影響生理週期。

換個角度來看，這意味著一定限度內，內在的生理時鐘是可經過人為調控的。因此，儘管每個人有自然適合睡眠起床的時間與長度，但如果真的憧憬晨起的時光，是可能利用人為技巧達成的：循序漸進。楊建銘建議，生理時鐘雖有一定的彈性，但不可能一次調太多，一天調個十五分鐘是比較適合的，而且日夜要相對應，如果要早十五分鐘起床，就要提早十五分鐘上床。

照光。楊建銘表示，早上起床後，盡快到外頭去照光，晚上就容易早點想睡，隔天就會更容易早起。維持良好的睡眠衛生。台灣睡眠醫學學會理事長，也是長庚紀念醫院睡眠中心主任陳寧宏表示，睡眠衛生包括早睡時，要能斷絕干擾（例如朋友的電話、周圍的噪音等），睡前不過度激烈運動，保持適合睡眠的光線，調整床鋪至最適狀態等。維持良好的睡眠衛生，有好的睡眠，才可能早睡早起。

最後，專家提醒，早起不一定適合所有人。「現在強調配合人自然的生理節律，不見得人人都適合早起，」陳寧宏說，生理時鐘存在個體差異。該睡幾個小時，適合什麼時候就寢等，每個人都不一樣。睡眠醫學上，甚至有「雲雀型」與「夜貓型」的名稱。

## 年齡也會影響

陳寧宏表示，年輕人很容易晚睡早起，而中年以後，睡眠週期會愈來愈往前移，就這樣來看，「早睡早起」的理論，對中年以上的人比較正確。如果年屆中年仍過著「夜型生活」，那麼可能晚睡之後，生理時鐘還是會讓人自然早起，反而造成「睡眠剝奪」，影響自律神經、免疫系統的健康。

作者：吳琬瑜・張漢宜 出處：天下雜誌 390 期 2008/01  
<http://www.cw.com.tw/article/index.jsp?id=33790>