



乐活,是一个从西方传来的词语,由LOHAS音译而来,意为以健康及自给自足的形态过生活。工作八小时之外,你是否爱旅行、爱宠物、爱电影、爱运动、爱手工,爱一切好玩的东西和欢乐的游戏?那就关注每周三的乐活版,加入乐活一族吧!关注我们的新浪微博@818小生活(http://weibo.com/xiaorizi602),或投稿至xdkblh@126.com,将你的“乐活”与我们分享。我们热爱红尘万丈,与你共享乐活人生。

@librajx:我为了起床可以设5个闹钟,不过一般没什么用。总结,闹钟不是重点,关键是有木有一颗想起床的心。

@Rivendire-black:求助!我的手机闹钟是7点响,但猫咪每天都在6点45或者6点50左右跳到我身上把我弄醒,又舍不得打它……肿么办……

@lsis意思意思:明儿早拨打159****6501把我叫起床的就有机会获得精美礼品一份!



扫二维码,看老公听到“起床咒语”时的反应

你是起床困难户吗? 这里有各种无痛起床法,专治赖床

起床,多么简单的两个字,却是让无数人每天纠结无语烦恼泪奔的源头所在。如果床起得不好,一整天都会沉浸在悲伤哀怨的情绪中啊有木有!还好,虽然咱起床懒,但对付起床这件事不懒,与其天天受苦,不如花上点时间来研究解决一下这个难题。究竟怎样才能让起床变得轻松愉快又准时呢?试试下面的方法吧。

现代快报记者 郑文静



一碗香喷喷的蛋炒饭 让你从头醒到脚

起床是我们每天都必经的第一件事,区别只是在于,可能是自己起床,可能得叫别人起床,可能是别人叫你起床。不管是哪一种,使用的方法不外乎是呼喊、不断地呼喊、闹钟、不停响起直到被按掉的闹钟、掀被子,或者故意发出叮叮咚咚的声音把你吵醒。

事实证明,这些方法对于习惯赖床的人来说效果不大,并且经常会导致一整天情绪低落、反应迟钝、注意力涣散、烦躁易怒等问题,也就是俗称的“起床气”。那么有没有什么方法,能够温柔地帮我们唤醒呢?最理想的起床方式,当然是“自然醒”。但是有些人,无论晚上睡得有多早,第二天都是起不来床的,怎么办呢?利用食物香气起床是个好办法。

无论你是吃货,睡了一晚上,肚子总归是空的,被食物香气勾引成功的几率非常大。想象

一下,半睡半醒间,你梦到自己穿梭在大街小巷寻找美味的食物,走进了一家店铺,墙上的价目表上,全是各种各样的蛋炒饭,你很豪气地点了一个超大碗,等了又等,蛋炒饭还是没上,你有些淡淡的忧伤。

这时,梦醒了。老妈正在厨房给你做香喷喷的蛋炒饭,起床就能吃。你顿时从头醒到脚,只觉得世界真美好,空气真清新!

有网友表示,很爱这种起床法,但自己孤身在外,没人给自己做早饭。要是能出个食物香味系列熏香就好了,把稀饭味熏香、油条味熏香、煎饼味熏香、包子味熏香放在床头,起不来床就点上闻闻味道。

但不得不说,这种方法太虐心,让人只能闻得到,起床了却吃不到,很可能会激发升级版“起床气”的。



老婆说:我看了你的手机短信 老公立马睁开眼

“起床了”这句话,怎样喊才最有效?是老妈的狂吼式喊法,还是老婆的温柔式喊法,还是孩子的奶声奶气喊法?

你有没有想过,其实可以不用这三个字呢。

日本的一个综艺节目就做了这样的尝试,让妻子们用一句“神奇起床咒语”叫醒熟睡的老公,成功率达到了八成。

在视频中,那些形形色色的老公睡得那叫一个香。无论老婆怎么叫他起床,都坚持继续睡。最后老婆们亮出了“咒语”,凑到丈夫们的耳边,低声说了一句话。视频中的丈夫们立马就醒了,反应快的人立马睁眼看着老婆,反应慢的人哦了一声然后反应过来,也惊讶地看着老婆。究竟是怎样的一句话呢?原来是“我看了你的手机短信”。

是的,老公们悲剧了。那些问心无愧的老公,虽然只会疑惑地看着老婆,但免不了有一番拷问。那些心里有鬼的老公,很可能会露馅,比如有一位老公听到这句咒语后的回答就是:“你看到照片了?”唉,不得不说,老公们,手机短信要勤删啊!老婆们,这个咒语要慎用啊!

没结婚的上班族学生族该用什么咒语呢?这就要看你的个人喜好了。

比如你喜欢漫画,就把最新一集还没看过的漫画书锁进抽屉,然后录制一段话作为闹钟:“起床看漫画了!最新一集哦,你想知道万年小学生有没有变回中学生吗?书里有哦!”有其他爱好者以此类推。

APP推荐

不用别人叫醒,也不用实物闹钟,每天靠手机闹铃起床的同学,推荐几款“变态”闹铃APP给你们。

罚款型 想睡懒觉? 给钱!

Gold Alarm 免费

闹铃响起后你有5分钟时间,需要起床拿起手机蹦30下以关闭闹铃,否则就强制收费。不同闹铃时间收费不等。8:00am收取2.99美元,7:00am则要收取99.99美元。睡神们赶紧起床吧,不然收钱收到你肉疼!

头脑风暴型 富贵不能淫, 做题!

Smlie Alarm ¥18

这款闹铃一旦发作,只有解答了它的题目才能停止吵闹。题目包括数学题、数字排序、数砖头、顺序记忆、寻找路线、图像识别、图形配对,每一款游戏的难度都可以自行调节。想顺利起床,就别选简单的。

虐你虐到哭型 起床! 疯狂摇动吧!

Wake N Shake Clock ¥12

这个闹铃响了之后,你需要摇晃你的手机。不是微信那种“摇一摇”,而是像抽风一样疯狂的摇动!要摇到它满意为止。而且,这款闹铃是没有“延迟/小睡”功能的。



亲身实践出来的“尿钟法” 起床无需闹钟

再推荐两款“偏方起床法”。第一个偏方叫做“尿钟法”。具体操作方法是根据自己的平日里的经验,睡前计算好时间,喝适量的水,这样到了那个时间自然就会憋醒,无需闹钟。比如,如果想睡足8小时,建议只喝半杯水;如果想睡6小时,建议喝一杯水;如果想睡4小时,建议喝一杯半水。

这个方法是实用的,但最好不要轻易尝试,因为每个人的饮食习惯、忍耐能力等各方面都不一样,不准确性太高。万一哪天起早或者起晚,就杯具了。

第二种方法叫做“巴甫洛夫起床法”。是不是听起来很高深?其实可以总结为四个字“熟能生巧”。

具体操作方法是:白天清醒的时候做这个训练;尽最大可能模拟睡觉的环境,光线调暗、换上睡觉的穿着、摘掉眼镜等;把闹钟调至几分钟;躺下来用习惯的睡姿假装自己在睡觉;闹铃响起,关掉闹铃,深呼吸,伸懒腰、坐起来、下床、换衣服。每天1—2组,每组3—10次。

训练的时间越久,这个起床模式就会越根深蒂固。



大佬起床时间表告诉你 睡得多挣得少

说了这么多,你还是不想起床?看看那些企业大佬们的起床时间表吧。那些真实的励志故事告诉你,挣得越多,睡得越少哦。

在这份起床时间表上,起得最早的是苹果已故创始人乔布斯。据说他每天4点起床,在9:30之前会把工作完成。迪士尼CEO鲍勃·伊格勒每天4:30起床看报,锻炼,听音乐,处理电子邮件。Twitter的创始人杰克·多西,每天5:30起

床,慢跑6公里。全球知名投资人巴菲特,每天6:45起床,连续阅读五份报纸,9:00前走进办公室。

什么?你说你是屌丝,大佬的励志时间表离现实太远,不起作用?那我推荐一首歌给你做闹铃,看看能不能激起你深藏着的斗志,那就是传说中的《屌丝之歌》(歌手:花粥):“你总是睡到大中午,生活中从来没上午,每个姑娘都嫌你土……”



再不起床 闹钟就会切碎你的血汗钱

都说到这份上了你还不起床!看来,不得不上杀手锏了。凶残的起床道具摆出来,选一个吧。

最自然凶残道具:带着鄙视眼神的大公鸡。是的,本道具的技能是——打鸣,就是传说中周扒皮叫长工起床的那种悠远深沉的打鸣,绝对不会被你按一下就不叫了。缺点可能导致楼上楼下那些被吵醒的邻居过来揍你一顿。

最凶残道具:能切碎纸币的闹钟。睡前把一张纸币放入闹钟,如果超过预定时间你还不醒来,闹钟就会把纸币一点一点地切碎。等你起床,发现钱还没赚到,就没了,只好泪流满面去上班,一整天都在悲伤哀怨的气氛里度过。

考虑到损坏纸币不可取,我们建议你可以在闹钟里放入更为重要的东西来代替,比如今天开会要用的文件、收到的第一封情书、等着报销的大面额发票等。

漫画 俞晓翔