

老師： 陳有菁

書名： 人體工廠大探索

作者： 李明喆

出版社：新文創文化

分享：

人體工廠大探索

神奇的內分泌系統

人體內最神秘的器官 - 松果體

我們的身體有一個神秘的小器官,它就是松果體。松果體看起來就像一顆小小的松果,隱藏在大腦深處。它雖然小,但卻扮演著非常重要的角色。

松果體是內分泌系統的一部分,它負責調節我們的生理節奏,尤其是與睡眠有關的生理節奏。松果體分泌一種叫做褪黑素的激素,它會影響我們的睡眠。

每當天黑的時候,松果體就會分泌更多的褪黑素。褪黑素可以使我們感到困倦,從而幫助我們進入睡眠狀態。

相反,當天亮的時候,松果體分泌較少褪黑素,使我們感到更加清醒。這就是為什麼我們早上容易醒過來,晚上容易入睡的原因。

有研究發現,即使是微弱的夜間光線,也會抑制松果體分泌褪黑素,影響睡眠質量。所以,養成良好的睡眠習慣,如保持睡眠環境的黑暗,有助於促進身體的生理節奏。

內分泌系統協調著我們身體的各種生理過程,其中就包括睡眠節奏。保持良好的生理節奏對我們的身心健康都很重要。

這書以可愛,而又賦豐富想像力的漫畫形式,以鮮明嘅色彩,形象化的深入淺出地解釋身體各個內分泌腺體的不同功能和特色,讓同學能夠對自己嘅身體增加更多的認識,和學習如何愛護自己的身體,維持身體的生理平衡,擁抱美好的睡眠時光。

