

蘇穎妍（1B）

《其實你得了天氣病》

最近我看了一本超有意思的書，叫《其實你得了天氣病》。一看到書名，我就特別好奇，天氣還能讓人得病嗎？看完才發現，原來裏面藏着好多我不知道的知識！

書裏面說，我們的身體就像一個超敏感的小雷達，能敏銳察覺到天氣的變化。人的內耳有個「氣壓偵測器」，一旦天氣變化，氣壓、溫度、濕度跟着變，大腦就收到警報，刺激自律神經。自律神經一失調，身體裏的老毛病，像關節疼、偏頭痛，還有氣喘、心臟病這些，就全冒出來了，整個人還會又累又沒精神。書裏還列了好多症狀，比如頭痛、脖子疼、頭暈，甚至連憂鬱症都會因為天氣變化更嚴重，真是太神奇了！

作者用特別好懂的話，把複雜的知識講得明明白白。比如講天氣怎麼影響身體時，把內耳比作「氣壓偵測器」，一下子就讓我懂了原理。還舉了好多真實例子，有人在天氣變化時老毛病突然加重，感覺就像身邊發生的事，特別有說服力。

看完這本書，我收穫可大了！以前只知道天冷要加衣，不然會感冒，現在才知道天氣對健康的影響這麼多、這麼深。以後我要多留意天氣預報，在天氣變化大的時候，提醒爺爺奶奶注意保暖，別讓老寒腿發作。自己也得多鍛煉，讓身體更強壯，不怕天氣的「小

搗亂」！

總括而言，《其實你得了天氣病》這本書很有閱讀價值，它讓我發現了天氣和健康之間的「小秘密」，還教了我好多實用的生活小知識。