

伍文康（2A）

《其實你得了天氣病》

我分享的書是由佐藤純編寫的《其實你得了天氣病》。這本書說明了天氣病的奧秘，指出內耳「氣壓偵測器」受天氣變化影響，如：氣壓、溫濕度波動等影響，刺激自律神經失調，引起慢性疼痛，如：頭痛、關節痛等，並使氣喘等疾病惡化。書中還提供實用的方法，如：記錄疼痛日記來自我檢測天氣病，還簡單介紹穴道按壓止痛法和特定伸展運動，有助讀者了解天氣與健康緊密聯繫，掌握科學應對策略。

生活中，天氣病現象屢見不鮮。比如我每逢雨天就偏頭痛發作，以前認為是休息不足導致的，在讀了這本書後，才明白是天氣變化在作祟。一次外出旅遊時，到了一個多雨地區，行程裏大多是陰雨天，我開始頭痛頻繁，精神狀態極差。按照書裏方法，我開始記錄疼痛日記，發現頭痛多在氣壓降低的陰雨天出現。嘗試穴道按壓後，頭痛症狀有所緩解。之後我還堅持做伸展運動，再遇到類似天氣，頭痛發作頻率和程度都有減輕，這讓我切實地體會到天氣病理論及應對方法的有效性。

總括而言，這本書視角獨特，將天氣與健康緊密相連，填補大眾對天氣病認知的空白。內容具專業性而通俗，提供實踐方法，簡單易行，具有很強的實用性。同時，這本書令我對健康管理有了新

層次的認知，提醒我在不同天氣下如何減緩對身體的影響，引導我正確地以科學角度去了解身體不適與天氣的關係。