

生物科好書推介

《生理時鐘決定一切！—找到你的作息型態，健康、工作、人際，所有難題迎刃而解》

出版社：圓神出版社有限公司

國際書號 (ISBN)：9789861336206

作者：麥可·布勞斯



作者介紹：

麥可·布勞斯(Michael Breus)，是全球僅 163 位通過美國睡眠醫學委員會認證的臨床睡眠博士之一，也是美國知名網路雜誌 WebMD，以及網路醫療資訊平台 Sharecare 中主要的睡眠專家，並在全國性刊物如《今日心理學》，以及《哈芬登郵報》提供專業建議與指導。除了擔任美國知名電視節目《奧茲醫師秀》主要來賓之外，他也經常受邀於全美各大電視節目，包括 CNN、Doctors、Rachael Ray Show 等。著有《靠睡覺燃燒脂肪，99%的人一定瘦！》，個人網站：<http://thepowerofwhen.com>

內容簡介：

在本書中，作者舉出大量研究證明，每個人都有最適合自己的「生理時鐘」，一個人的日常作息與生理時鐘越吻合，越能把潛力發揮到極致。因為生理時鐘掌控人體一切，對新陳代謝、情緒、專注力、體重管理、創意發揮與工作表現，都有關鍵影響。作者用親自設計的簡易測驗，將人分成海豚、獅、熊、狼四種作息類型，並針對不同類型給予專業建議。只要找到你的作息型態，並依據書中指示，微調做事的時間點，即使做的事情和方法完全如常，都能激發出從未發現的潛能，表現出你原本就該有的最好一面！

讀者分享 / 讀後感 / 推介原因：

2017年10月2日，美國3位傑出科學家獲頒「諾貝爾醫學獎」，破解困擾人類半百世紀人體生理時鐘之謎。這3位科學家窮一生的精力去研究生理時鐘在人體運行的分子機制，可看出生理時鐘對人類的重要性；因此，很想透過介紹《生理時鐘決定一切》一書，讓同學認識什麼是生理時鐘，並且明白到生理時鐘與我們日常生活的表現起了重大作用！書中提及到配合生理時鐘能治療癌症、減肥、提升跑步速度、免疫力等都是很有趣的課題，最重要的是希望同學認識到自己「生理時鐘」的規律，並相應安排一天的作息，在對的時間做對的事，絕對事半功倍！這不僅能保持良好的生理與心理狀態，從而強身少病，而且更可提高學習和工作效率。