

滴答滴！ 身體藏了

日出而作、日入而息、春暖花開、落葉知秋，這幾句話有什麼共同點呢？答案是時間和作息，把這兩個要素加起來，就成了「生理時鐘」。

大時鐘

撰文／張容瑛
審訂／黃榮棋（長庚大學生理科副教授）

「現在幾點？」你低頭看了一下手錶，發現現在是八點鐘，糟糕！快要遲到啦，加緊腳步吧！

現代社會中，大部分的人都遵照時間和日曆，過著規律的生活，以你來說，就是起床、上學、回家、寫功課、玩、睡覺……升上下一個年級。其實，野外的動物和植物也跟你一樣，會在每天、每年固定的時間做差不多的事情，像是睡眠、覓食、生長、開花、繁殖等等，只不過它們沒有手錶，也沒有日曆，怎麼能讓生命始終保持著規律的運作呢？難道是身體裡內建了「計時器」？

沒錯！這個與生俱來的計時系統，能左右生物的生理活動與行為，稱為「生理時鐘」。人類是大自然的一份子，當然也不例外！但你聽不見它在滴答滴，因為它不是用指針和電池做的，也沒有齒輪與發條。

這個神祕的時鐘究竟怎麼運作？如何掌握地球的節律？又如何呼應地球的步調呢？一起來認識它吧！計時——開始！



繪圖：陳佳麗