

1. 我們身體內，有哪兩個時鐘？

---

2. 腦部在晚上會分泌一種 \_\_\_\_\_ 這種化合物會讓人入睡。

3. 褪黑色素在白天或燈光下，便會 \_\_\_\_\_。

4. 若我們深夜還在工作、遊戲，便會 \_\_\_\_\_ 褪黑色素的分泌，擾亂睡眠周期。

5. 胃部在晚上 \_\_\_\_\_ 點後，會漸漸進入休息狀態。

6. 晚上吃得太飽，影響 \_\_\_\_\_ 質素。

7. 擦傷的處理方法是 \_\_\_\_\_。

### 8. 熱衰竭

(a) 把患者躺臥在 \_\_\_\_\_ 的地方，適量脫去患者衣服，為其降溫。

(b) 若患者身體大量出汗、疲倦軟弱、暈眩等狀況但仍然神志 \_\_\_\_\_，可每 15 分鐘飲水半杯 (1 茶匙鹽：1 公升水)，約共飲水 \_\_\_\_\_ 杯。

### 9. 中暑

(a) 把患者移到 \_\_\_\_\_ 的地方。

(b) 降溫：適量脫去衣服。用 \_\_\_\_\_ 抹病患者全身。扇涼。

(c) 如患者不省人事，將其置於 \_\_\_\_\_ 式。

(d) 從速送院。

### 10. 拉傷扭傷

(a) 讓受傷部位 \_\_\_\_\_，避免繼續活動。

(b) 加壓 \_\_\_\_\_，固定傷肢。

(c) \_\_\_\_\_ 患處，墊高傷肢，以減輕痛楚及腫脹。

