

打哈欠、挠痒痒、打嗝、呕吐……这些生活中的小尴尬，我们几乎天天都会遭遇。每个人都熟悉它们，但它们又是那样的不可捉摸。这些不光彩的小事又有什么巨大的意义？供职于美国马里兰大学的罗伯特·R·普罗文就这些奇怪行为作了一番研究。他的研究看似无厘头，却帮助我们对自己的身体、心灵，以及作为社会动物的演化，有了一个更加深入的认识。



打嗝、呕吐、挠痒痒……小尴尬有大意义

为什么看见别人呕吐 自己往往也会想吐

打嗝

治疗打嗝的新方法

别人手持麦克风站在打嗝者旁边

我们常常为打嗝抑制不住而想尽各种办法，人打嗝的机理是什么呢？

耳鼻喉科专家告诉记者，在我们的胸腔和腹腔之间，有一个像帽子似的厚厚肌肉膜，称为膈肌，它将胸腔和腹腔分隔开，和身体其他器官一样，膈肌也有神经分布和血液供应。当引起打嗝的诱因刺激传导给大脑以后，大脑就会发出指令，使膈肌出现阵发性和痉挛性收缩，我们就开始打嗝。所以打嗝其实是一种神经性的保护。

而普罗文的研究更为特别，普罗文认为，打嗝这种谜一样的行为在胎儿期十分常见，暗示它在演化上有某种作用。打嗝在胎儿孕育大约8周时出现，在10至13周时到达顶峰，然后就在余生的时间里一路下降。

然而也有少数不幸的人，打嗝会在老年时气势汹汹地杀个回马枪——这时的嗝是持续性的，一次发作可达48小时，或者更久。目前持续打嗝的世界纪录由一位名叫查理·奥斯本的美国爱荷华州农民保持，他连打了67年的嗝。幸运的是，打嗝一般会在睡眠时停止。

至于治疗打嗝，历来流传很多，屏气法、漱口法、喷嚏法、吃糖、倒立着喝水、被人吓唬、把手指塞进耳朵等等。而普罗文在研究中发现了一种新方法：录音疗法。这种方法操作简单，只要手持麦克风，充满期待地站在打嗝者身边就行。它对儿童尤其见效，也证明了社会的力量能够压制一种古老、本能的行。



呕吐

看到别人呕吐就跟着干呕

这是身体在自我保护

如果你吃下了有毒的物质，你的身体会用一种有效而剧烈的反应将它排除出去，这个反应就是呕吐。不过，你也会因为看到、闻到或者听到别人呕吐而跟着干呕。也就是说，呕吐也会传染。

普罗文发现中学的女孩子特别容易传染到呕吐，传染的场合通常是致人焦虑的群体事件。一般是有人自称闻到了淡淡的汽车尾气、下水道臭气，吃到了滋味或者气味奇怪的食物或饮品，接着就引发连锁呕吐。这样的呕吐，症状多半是轻微的，病情也会迅速消失，不会留下不良反应。

普罗文认为，虽然传染性呕吐看起来

像是机体功能紊乱的例子，但是从演化的角度来看，它却是一个适应性行为——当群体中有人第一个尝到了某种毒物而呕吐，其他人也会因为传染性呕吐而间接受益。

消化科专家说，呕吐对于人的确有积极意义，呕吐是体内一种非常严密的调控现象，经过神经反射才能发生。除了上述传染性的呕吐外，在吃得过饱或者食物中毒时，呕吐起到一种保护，这是体内识别到了对环境有不利影响的东西，从而发出了本能的反应将东西吐了出去。呕吐减少毒素停留体内的时间，降低了毒素对人体的伤害。

挠痒痒

皮肤痒， 内脏器官却不会痒，为什么

痒是一种难以形容的折磨，我们只知道痒了要抓，你有没有想过它的发生机制呢？其实皮肤是身体抵抗外界入侵的第一道防线，我们的神经系统时刻准备着保持它的完整。因此，当我们遭遇昆虫叮咬、有毒植物，或者其他刺激物时，痒的感觉就会将我们引导至问题部位，并激起我们的抓挠动作，以此摆脱入侵者，消除不适感。当我们得了湿疹、香港脚和牛皮癣这样的皮肤病时，身体也会产生痒感提醒我们。

普罗文指出了我们通常不会注意的现象——只有皮肤会痒，内脏器官却不会痒，这是为什么呢？皮肤科专家对此解释说，痒觉感受器只存在于真皮与表皮连接处的感觉神经游离末梢，这些感受器可以特异

结合致痒因子（痒痒的传导介质），主要包括胺类、蛋白酶、生长因子、神经肽、类阿片物质、二十烷类、细胞素等。这些物质表达于不同的皮肤细胞中，如角质细胞、上皮细胞、内皮细胞，不同的痒觉感受器与来源不同的配体特异结合后，传递冲动导致痒痒。

另外，普罗文还提出了一个有趣的现象，就是有些人很怕被别人呵痒，但自己呵自己却不会痒。这是因为某种神经过程抑制了我们对于自我触摸的反应，也为我们区分了自我和其他事物的界限。普罗文还提及，呵痒产生的费力呼吸就是笑的起源，远古祖先的笑声是“pant-pant”——黑猩猩在被呵痒时还会发出这样的声音，到后来演变成现代人的“ha-ha”。

打哈欠

看完下面这段话 很多人都会开始打哈欠

看见别人打哈欠，大多数人都会忍不住也要打上一个哈欠。想象一下有人张开大嘴，眯起双眼，先是长长一吸，继而匆匆一吐的画面……你是不是也想打哈欠了？

普罗文和同事研究发现，表现人打哈欠的无声影片可以在5分钟内将哈欠传染给大约55%的观众，就算没有打哈欠的人也承认自己至少是受到了诱惑。

不过奇怪的是，虽然张开的嘴是哈欠最显著的组成部分，但是在录像中将打哈欠的嘴去掉，同样能有效地激起观众的哈欠。而反过来，将打哈欠的嘴单独向人展示，引起的哈欠却并不比一张笑脸更多。这或许是因为张开的嘴未必只和哈欠有关，也可能是在歌唱或者呐喊。可见，触动我们的是打哈欠的整张脸孔，包括那对眯起的眼睛。

自发性打哈欠和传染性打哈欠有着本质

的区别。从演化的角度看，自发的哈欠十分古老，大多数脊椎动物都有这个行为。而传染性的哈欠则历史较短，只在社会性的哺乳动物身上才有体现，比如黑猩猩和狗。就人类而言，自发的哈欠在我们还在子宫里时就出现了，传染性的哈欠则要到一个儿童四五岁时才会出现。

普罗文认为，这进一步证明了传染性哈欠和社会交际有关。当它出现的时候，我们都成了群体中的盲从分子。当一声哈欠在人群中传播开来，它就激起了一阵涟漪，促成了一种心理和情绪上的联系，将单独的个人结合成了一个超有机体。

心理学专家做了更细致的分析，这种“盲从”是一个心理反应的结果。人其实并不会莫名其妙打哈欠，其实是在看到别人打哈欠的时候，产生的自我暗示和模仿。（王凡）



有些人很怕被别人呵痒，但自己呵自己却不会痒