

2022年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：打哈欠

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

人為什麼會打哈欠呢?打哈欠代表著什麼意思?累了會打哈欠、想睡覺會打哈欠、吃飽了也會打哈欠...等等的。在打哈欠時，甚至會流出眼淚?!



會引起打哈欠的三大事：1.為了幫助人體排出有害的氣體，打哈欠有助於呼吸，可以為血液提供大量的氧氣，也可以同時排出二氧化碳。2.打哈欠可以刺激身體活化大腦。3.打哈欠可以防止大腦過熱，幫助散熱，使大腦達到冷卻，效果可以說是跟空調一樣!

為什麼當一個人打哈欠時，旁邊其他人也開始跟著打哈欠?打哈欠是會傳染的嗎?瑞士伯爾尼大學的克里斯汀赫斯 (Christian Hess) 指出，打哈欠是為了讓每個人的生理時鐘可以調整到同樣的節奏，有可能是一種信號的作用，同步一個群體的行為，讓他們可以在同一個時間調整睡眠的時間，只要有同樣的生活節奏後，團體生活就變得更規律更有效率的工作。

當我們打哈欠時習慣把嘴巴張得很大，好讓氣體排出，吸進氧氣，隨著打哈欠的動作，面頰部、舌和咽喉肌肉收縮，口腔及鼻腔壓力變大，鼻腔壓力增高，阻擋鼻淚管排泄淚水的工作，淚水流不下去，積在眼裡的淚水越來越多，最後就奪眶而出，因此這就是打哈欠會流出眼淚的原因。不只是打哈欠會流出眼淚，大笑、打噴嚏、咳嗽、嘔吐時也皆會因為相同的原因流出眼淚!



一個哈欠的時間大約為 6 秒鐘，這 6 秒鐘內可以讓人閉目塞聽，全身神經、肌肉得到完全鬆弛的狀態，因此打哈欠可以使生理心理上達到良好的休息，對人體有著重要的保護效果。

哈欠對人體有著重要的工作，千萬別忽視哈欠的重要性!好好打哈欠讓身體呼吸休息吧!

參考資料

<https://health.ettoday.net/news/1244991> 人為什麼會打哈欠？ 「3 原因」揭開謎底...工作效率會更好

https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_4931867 打哈欠時為什麼會流眼淚？原來是這麼一回事...

<https://www.thenewslens.com/article/2661> 打哈欠有益身體健康，但過於頻繁可能是生病的前兆

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則