

为什么我们会打嗝？

医学谜团

我们的身体有时会做出一些相当尴尬的事情，而且我们并非总能阻止它们。如果我们知道原因，或许就能找到解决办法。这些建议可能相当滑稽，尤其如果你相信进化论可以解释一切的话。

这种情况可能发生在我们所有人身上。男人、女人，甚至未出生的婴儿都可能遭受这种发作。同步性膈肌颤动可不是闹着玩的。它可能会发生在你身上，而且一定会发生。

我指的是打嗝这种令人尴尬的现象。每个人都会打嗝，而最糟糕的是（甚至比它那吓人的医学名称还要糟糕），似乎没有人能就打嗝的原因达成一致意见。

关于打嗝的原因有很多种说法，也有不少止嗝的方法。一种民间传说认为，打嗝是因为有人在抱怨你，而止嗝的唯一办法就是猜出抱怨者的名字。另一种说法则来自进化论者。最近的一份报告声称，打嗝是帮助第一条鱼呼吸的肌肉活动，我们对此无能为力。这些解释能回答“我们为什么会打嗝”这个问题吗？

真的有人知道吗？

诚实的答案是否定的。我们知道有些答案，比如上面提到的那些，是错误的。但我们不确定哪个才是正确的。或许存在一些合理的解释，但医学界尚未达成共识。

打嗝到底是什么？那奇怪的声音又是怎么回事？打嗝是由于横膈膜（一块帮助你呼吸的肌肉）痉挛引起的。你突然吸气，声带随即猛然闭合，发出标志性的“嗝”声。这种情况会反复发生，直到横膈膜恢复平静。

打嗝本质上是膈肌痉挛引起的，所以刺激膈肌肯定会引发下一轮打嗝。吃得太快、情绪激动、嚼口香糖、喝汽水、大笑等等都可能诱发打嗝。膈肌是一块非常敏感的肌肉。但是，如果你只是安静地坐着，什么也不做，却突然开始打嗝，那又该怎么办呢？

膈肌并非总是独立运作。有时，另一个重要因素——迷走神经——也会参与其中。这条神经会定期向大脑传递器官运作状态的信息。问题在于，这条神经沿着咽喉后部向下延伸，经过膈肌。啊哈！如果咽喉受到刺激，就会扰乱迷走神经，从而引发打嗝。

其他原因可能各不相同。例如，持续打嗝可能预示着某种潜在的健康问题；而胎儿打嗝则有助于增强胎儿的膈肌。你应该明白我的意思了。与其担心原因，或许你应该放松心情，希望打嗝会自行消失。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。