

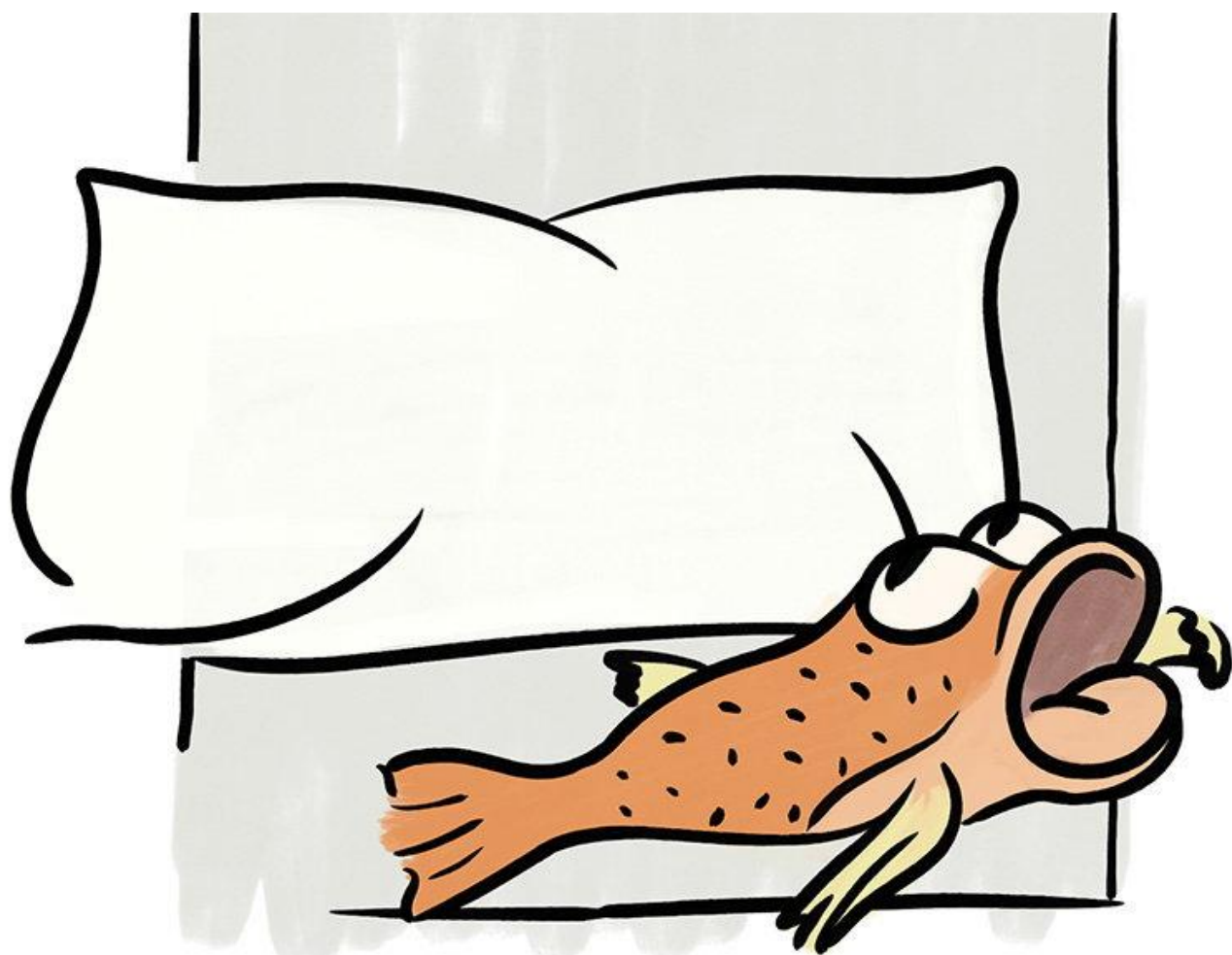
真无聊！

人类生物学

河豚会这么做。秃鹫会这么做。驴会这么做。蟒蛇会这么做。黑猩猩会这么做。你叔叔迈克也会这么做。

你甚至可能在阅读本文的同时就做出这样的事。

从鱼类和鸟类到爬行动物和哺乳动物，几乎所有脊椎动物都会打哈欠。甚至在婴儿出生前，他们在子宫里就会打哈欠。

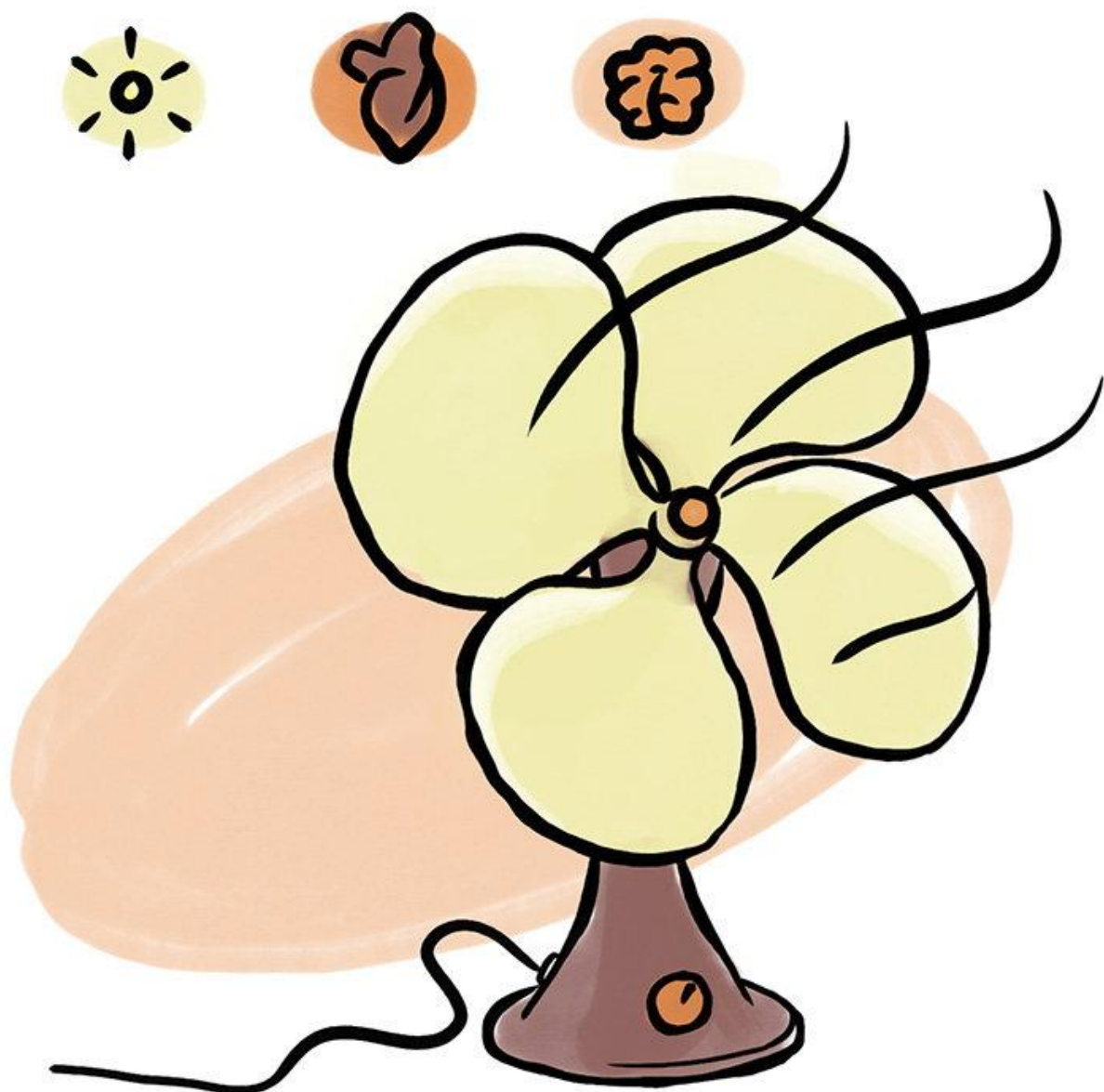


查尔斯·达尔文注意到打哈欠的普遍性，他在 1838 年的田野笔记中写道：“看到狗、马和人打哈欠，让我感到所有动物都建立在同一个结构之上。”

达尔文认为打哈欠是动物从共同祖先经过漫长进化过程的结果。但达尔文真正观察到的，是共同设计者存在的证据。

尽管我们对这种熟悉的动作知之甚少，但我们可以肯定的是，打哈欠的起源是：创造万物的上帝，祂在六天的创造周内创造了一切。

打哈欠



打哈欠有助于冷却大脑，因为它能迫使温暖的血液流出头部，冷却肺部附近的血液，然后冷血液再流向头部。

你可能知道，疲倦或无聊时会打哈欠。但打哈欠也经常发生在刚起床后或即将入睡前。科学家们一度认为，

打哈欠或许能通过激活大脑、加快心率来帮助我们提神。

然而，如今最广为接受的理论是，我们打哈欠是为了给大脑降温。2014年发表在《生理学与行为学》杂志上的一项研究发现，冬季打哈欠的频率低于夏季。

¹另一项由研究打哈欠的心理学教授安德鲁·盖洛普进行的研究发现，人们在额头上敷冷敷时打哈欠的频率会降低。²

打哈欠是如何给大脑降温的呢？打哈欠时，张开下巴会迫使大脑中温暖的血液快速流经将血液从头部输送出去的血管。与此同时，吸入的空气会冷却肺部附近的血液。冷却后的血液随后被输送到头部。

逐渐适应

虽然感觉像是反射性的打哈欠，但研究也表明，传染性打哈欠可能并非完全自动，因为人类要到四五岁才会出现这种现象。³

如果打哈欠是为了降温，为什么我们早上或深夜打哈欠的次数更多呢？傍晚时分，大脑和身体的温度达到一天中的最高点。入睡时，体温会迅速下降，为睡眠做好准备。早上醒来时，体温和大脑的温度又会迅速升高。人们认为打哈欠有助于促进这些变化。

传下去 哈欠

那么，看到、听到或想到打哈欠会增加你打哈欠的可能性，这种现象又该如何解释呢？

许多科学家认为，我们会因为与所爱之人之间存在共情联系而感染他们的哈欠。过去的研究表明，在共情测试中得分较高的人更容易被传染性哈欠所影响。

但最近的研究表明，同理心理论可能并不成立。现在，科学家们认为，看到别人打哈欠会激活你的镜像神经元，导致你无意识地模仿这种行为。我们也会模仿其他行为——比如，看到别人对我们微笑，我们也会微笑回应；看到别人翘二郎腿，我们也会跟着翘；看到别人挠胳膊，我们也会感到痒。

虽然朋友打哈欠后你更容易跟着打哈欠，但盖洛普公司的一项调查显示，这可能仅仅是因为你更倾向于注视自己爱的人。如果你和陌生人目光相遇，你也很有可能看到他们打哈欠。

释放它



打哈欠被认为是不礼貌的，因为它会给人留下困倦或无聊的印象。那么，在重要的会议或讲座上，你是否应该强忍住打哈欠呢？2009年，一位法官显然认为应该这样做。他判处一名旁听者六个月监禁，理由是该男子在庭审期间打哈欠，构成藐视法庭罪。

与普遍认知相反，打哈欠——以及随之而来的大脑冷却——实际上可能让你更加警觉，提高注意力。下次开会时感到困倦，别压抑住哈欠——尽情地打吧！

人如其犬

我们的犬类伙伴也容易感染哈欠。研究人员发现，家养犬有时会被人类的哈欠传染，但它们不会因为其他犬只打哈欠而跟着打哈欠。一些科学家认为，这是因为犬只经过培育和驯化，能够对人类的社交信号做出反应。

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。