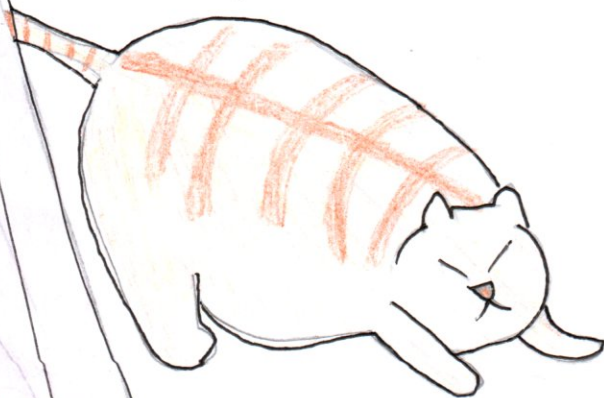






什麼時候會打哈欠呢？  
早上起床時、還想睡又不得  
不起來時、無聊時等等。  
這種時候，人體會自動打哈  
欠，刺激腦部和身體，具有讓  
人清醒的作用。此外，據說受到  
壓力而緊張時，也容易打哈欠。  
打哈欠能緩解緊張，讓頭腦  
清醒，可以說是促使頭腦  
開始運作的一個行為喔！

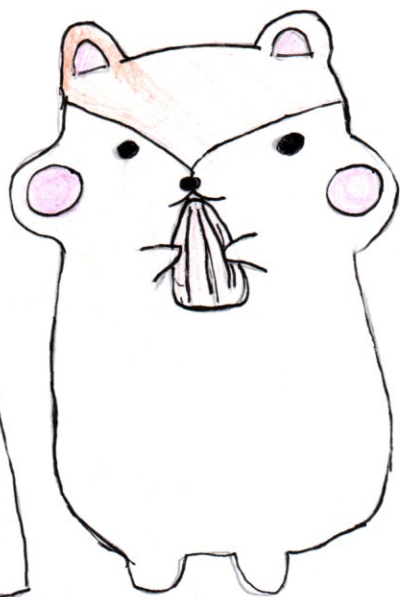


打哈欠時，將嘴巴大幅張開，可以讓嘴邊稱為「咀嚼肌 (Masseter Muscle)」的僵硬肌肉大幅伸展。此時，咀嚼肌發出信號傳遞至大腦，腦部受到刺激之後，就會暫時處於清醒狀態。此外，據說打哈欠也有擴張肺部，提高呼吸效率的作用，因此盡量不要忍耐，對生體比較好喔！

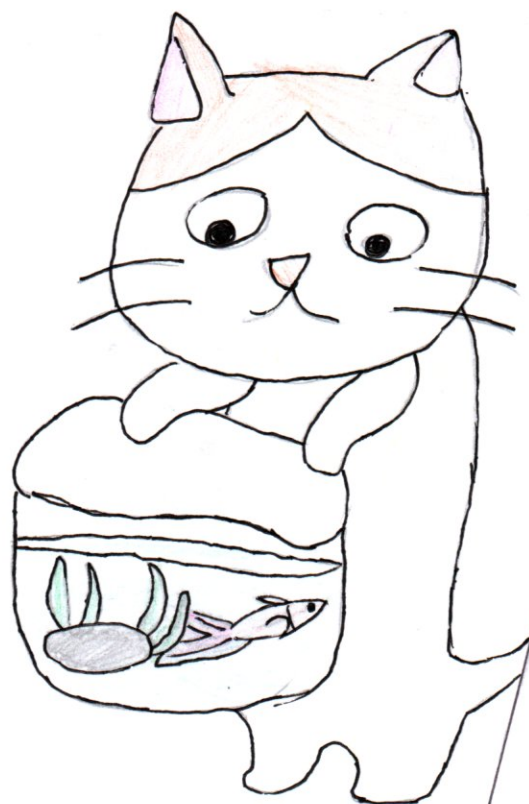
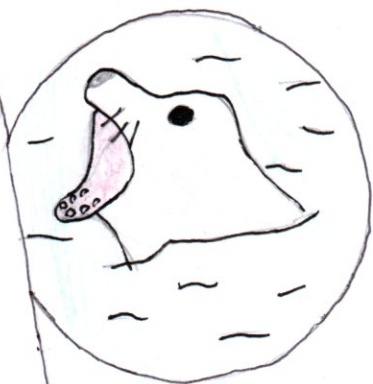




長時間坐著讀書、或是感到無聊時，身體一直保持不動，會造成血液流通不佳。此時，大大張開嘴巴，可以暫時刺激腦部。打哈欠時，有時會令人不自覺地想要伸展一下身體。伸展手脚可以緩解身體的緊繃。打哈欠就是為了讓頭腦保持清晰，緩解身體的緊繃而自動產生的一種反應喔！



你有看過家裡飼養的寵物或在動物園裡看過動物打哈欠嗎？除了貓與獅子、海豹等哺乳類之外，據說烏龜、爬蟲類等也會打哈欠喔！



**作者**：許羽彤  
鄭鈺璇