

英格里德·約翰生◎著 何修◎譯

馬兒在二十四小時內會分泌九加侖唾液

牛則大約分泌十二加侖。你認為我們是

屬於口水少的一邊哪？那麼，

把我們的口水都加起來，

終你一生，你大概會分泌出

足以裝滿一個大型游泳池的口水。



● 笑、流汗、長毛髮、發癢、排尿、

打噴嚏、打呵欠、做夢，甚至給自己呵癢

所有這些身體的功能

使我們每天都在忙碌，

非常忙碌……

你不能不知道。



50個有趣的身體現象

你不能不知道的人類身體現象

【保健誌】如果你擁有一個人類身體，

你可能有興趣知道——笑是真正的有氧運動……

臉紅時，不只你的臉會發紅，連你的鼻子內部、胃，

以及（如果你是女性）陰道都會發紅！

伍

肆

Q4
Y9

保健誌●1

50個有趣的身體現象

WHY CAN'T YOU TICKLE YOURSELF?

這本書，
純然是爲了博君一笑。

英格里德·約翰生◎著 何修◎譯

50個有趣的身體現象 / 英格里德·約翰生著 ;
何修譯. -- 初版. -- 臺北市 : 躍昇文化出版
; 臺北縣新店市 : 學英總經銷, 民85
面 ; 公分. -- (保健誌 ; 54)
譯自 : Why can't you tickle yourself? :
and other bodily curiosities
ISBN 957-630-400-8(平裝)

1. 生理學(人體)

397

85005793

Original Title: WHY CAN'T YOU TICKLE YOURSELF?
Copyright © 1993 by Jeanne K. Hanson
Chinese translation copyright © 1996 by Culture & Life
Published by arrangement with Warner Books, Inc. New York.
through Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved.
版權代理/博達著作權代理有限公司

版權所有・翻印必究

●保健誌54●

ISBN 957-630-400-8

50個有趣的身體現象

作者/英格里德·約翰生

劃撥帳號/1188888-8

譯者/何修

法律顧問/謝天仁律師

發行人/吳貴仁

印刷/世和印製企業有限公司

責任編輯/施映麗

電話/(02)2233866

編審/張榮森

總經銷/學英文化事業有限公司

美術編輯/邱元昌

地址/台北縣新店市中正路四維巷2弄5號5樓

出版者/躍昇文化事業有限公司

電話/(02)3187307

製作部/台北市仁愛路四段122巷63號9樓

傳真/(02)2187021

電話/(02)7031828 7057118

初版/中華民國85年7月

登記證/局版台業字第3994號

傳真/(02)7024333

定價/新台幣150元

目錄

前言 4

01 背痛 8

02 眨眼 10

03 擤鼻涕 12

04 臉紅 14

05 體味 17

06 瘀傷 20

07 打噎 21

08 噎住 23

09 咳嗽 24

10 哭泣 26

11 頭皮屑 30

12 白日夢 32

13 排便 34

14 暈眩 37

15 做夢 39

16 耳朵的撲撲聲 44

17 放屁 45

18 指甲的生長 47

19 因憤怒而臉紅 49

20 皺眉 51

21 尺骨端(有趣的骨頭) 54

22 手脚發麻 55

23	毛髮的生長	57
24	口臭	61
25	頭痛	63
26	心口灼熱	66
27	打嗝	68
28	「冰淇淋」型頭痛	70
29	發癢	71
30	笑	73
31	性高潮	76
32	痛	79
33	眼冒金星	84
34	顫抖	85
35	睡眠	88
36	夢遊	95

37	微笑	97
38	打噴嚏	100
39	打鼾	104
40	唾液	107
41	肚子咕咕響	109
42	流汗	110
43	手汗症	114
44	(給自己)呵癢	116
45	發抖	118
46	排尿	120
47	嘔吐	122
48	耳語	124
49	長皺紋	125
50	打呵欠	127
後記		129

保健誌 ❶

50個有趣的身體現象

WHY CAN'T YOU TICKLE YOURSELF?

這本書，
純然是爲了博君一笑。

英格里德·約翰生◎著 何修◎譯

在此，要特別感謝明尼蘇達州愛丁那的亨利·米克博士及明尼亞波利斯的馬侖提博士爲本書作審察工作。

前言

笑、流汗、長毛髮、發癢、排尿、打噴嚏、打呵欠、做夢，甚至給自己呵癢——所有這些身體的功能使我們每天都在忙碌，非常忙碌……你不能不知道。它甚至讓你懷疑，我們此外還能做什麼事，只需看一看目錄，你可能就有同感了。

可以這麼說，本書把注意力集中在我們最基本的五十種討厭的身體功能上。你在這裏，不是要研究大腦的海馬狀突起對記憶力的影響，或是我們為何拒絕器官移植，而是研究我們日常都會發生的且不高雅的打嚏、打鼾及打嗝等。

如果你擁有一個人類的身體，你可能有興趣知道這五十個我最喜歡的功能的「趣事」。例如，你知道笑是真正的有氧運動嗎？咳嗽使空氣以幾百哩的時速由你的喉嚨衝出來嗎？臉紅的時候不只是你的臉發紅，連你的鼻子內部、胃，以及——如果你是女性——陰道都會發紅嗎？本書充滿了這種資料，全部是真實的，而且，我希望它有很高的娛樂性。

而且，我想更有趣的是，去深思一下這些身體功能中哪些是只有人類才有的，哪些則不

是。狗眨眼、牛放屁、貓似乎會做夢，不過大概沒有其他的動物像我們一樣地做白日夢或哭泣，更別說我們臉上八十條肌肉可產生七千種不同的表情了。當然啦，本書沒辦法涵蓋這數千種表情，不過本書會不時地增進，有機會就把它們包含進去。

我們的身體是由原子和分子以這樣的比例構成的：百分之六十五的氧，百分之十九的碳，百分之十的氫，百分之三的氮，百分之二的鈣，百分之一的磷，以及微量的鉀、硫、氯、鈉、鎂、鈷、銅、氟、碘、鐵、錳及鋅等，這些化學物質，就在我們體內二十至三十兆個細胞裏運作。很好，不過你不知道它們怎麼運作的嗎——即使有時候有點不體面？

請勿將本書，看做基礎生物學或在醫學上有幫助的書。如果你感覺不舒服，去找你的醫生，不要叫我對你的病負責。我在這裏，只是要告訴你肚子咕咕響、敲你的尺骨端、打嗝、耳語及其他有趣的事情。

好好的享受這本書吧！

目 錄

前言 4

01 背痛 8

02 眨眼 10

03 擤鼻涕 12

04 臉紅 14

05 體味 17

06 瘀傷 20

07 打噎 21

08 噎住 23

09 咳嗽 24

10 哭泣 26

11 頭皮屑 30

12 白日夢 32

13 排便 34

14 暈眩 37

15 做夢 39

16 耳朵的撲撲聲 44

17 放屁 45

18 指甲的生長 47

19 因憤怒而臉紅 49

20 皺眉 51

21 尺骨端(有趣的骨頭) 54

22 手脚發麻 55

23	毛髮的生長	57
24	口臭	61
25	頭痛	63
26	心口灼熱	66
27	打嗝	68
28	「冰淇淋」型頭痛	70
29	發癢	71
30	笑	73
31	性高潮	76
32	痛	79
33	眼冒金星	84
34	顫抖	85
35	睡眠	88
36	夢遊	95

37	微笑	97
38	打噴嚏	100
39	打鼾	104
40	唾液	107
41	肚子咕咕響	109
42	流汗	110
43	手汗症	114
44	(給自己)呵癢	116
45	發抖	118
46	排尿	120
47	嘔吐	122
48	耳語	124
49	長皺紋	125
50	打呵欠	127
後記		129

01

背痛

如果你從來沒有背痛過，那麼你就不是真正的人類（至於你是什麼，那是另一回事）。我們全都只是進化成直立的大型類人猿——這對我們的腰背是很吃力的，也許我們需要另一次進化來加強這個部位。所以我們若不是再退化回去，恢復四肢著地爬行，就是聽聽有關背痛的一些有用的忠告。背痛來時，通常會有較小的一下子，當然，接著會有較大的一下子，這時你會說：「有什麼東西劈拍斷了！」然後，你就會痛上幾天或幾星期。

你的身體和背痛有關的部位包含脊柱、椎間盤及腰背部分的肌肉和韌帶。脊椎包含二十四塊叫做脊椎骨的分開的骨頭，以及底部九塊組成尾骨的連結的骨頭（記得我提過你早先的祖宗嗎？），連帶著神經的脊髓就通過這些骨頭。椎間盤是由膠原構成的，充當沒有連結的脊椎骨之間的緩衝物，這些椎間盤可能斷裂（非脫臼）而壓在脊髓神經上的神經末梢，引起疼痛。因此，肌肉和韌帶必須夠強壯，才能支撐腰背部分的脊柱。許多人患了背痛是因為幾乎每天都坐著或是體重過重，然後突然做了費力的工作，引起背部肌肉痙攣。醫生說，這種

經歷是大多數背痛的成果，而且，如果你就是其中一位，那麼你可以去找一本背部運動的書來強化這些肌肉，並且減掉一些體重。

我們其餘的「太人類化的背痛」，通常起因於不良的姿勢、不適當的牀墊及錯誤的抬重物方式。在改進姿勢方面，請記住你不應該以太彎曲腰背的方式站立——像是猛然彎腰或挺胸挺得太厲害等。把腹部和臀部收進去，膝蓋倒不必緊靠著，那麼你就能保持對背部最好的姿勢了。需要扭身的運動，例如網球和下坡滑雪都讓背部特別吃力。坐比站讓背部受力，因此定時站起身來動一動（沒錯，當你站直的時候，也能做辦公室的工作）。而且請記住，坐著的時候骨盆要向後傾而不是向前，最簡單的方法是抬高你的腳。睡覺的時候避免睡壓扁的床墊（或睡在很硬的平面），同時不要趴著睡，那會使背部太彎曲。當你必須彎腰去提東西時——即使是很小、很輕的東西——運用你的腿和膝而且慢慢移動，不要把腰彎成九十度。一群背部的研究專家說躺在長凳上承受一百磅也比傾身從汽車行李箱拿起二十磅的袋子容易些。而且，一般來說，你的腹肌越強壯，你的腰背肌肉越不需要負起全部的支撐力量（問題是有時會支撐不住）。

在美國，一年因為背痛看醫生的次數大約二千萬人次。如果我們像小黑猩猩一樣用四肢走路的話，我們就不必看醫生了。

02 眨眼

眨眼，也許一點也不稀奇，但是對眼睛的健康非常重要。平均每六秒鐘眼皮就會迅速的閉上一次，分泌有潤滑、清潔和潤溼作用的分泌物在眼角膜上，然後又輕快地張開。這種健康的、含很多水分的物質，含有鹽分、一些黏液，以及叫做溶菌酵素的抗菌酵素，它們沿著眼皮的邊緣，從二十至三十個小小的油腺中流出。我說的是源源不斷地流出來——你的眼睛每天製造出足夠蓋滿啤酒罐底部的這種流體。

正常的眨眼不會妨礙視力，因為它速度很快。你的眼皮肌肉只是讓光線閃一下，正像是世界上最快速的擋風玻璃雨刷。一輩子當中，每一個人大約忙碌地眨眼兩億五千萬次。

在眨眼的比率上，人跟人之間又有一些微細而奇怪的差異。像眼睛顏色較淺的人似乎眨眼的次數較頻繁，也許是因為他們較淺色的虹膜反映了更多的光線到眼睛內部去。

還有，根據一些初步研究，眨眼還可能顯示了一些情緒和身體的健康狀態，愉快的感覺似乎和眨眼次數較少有關，而焦急或痛苦則會有較多次數的眨眼。然而更奇異的是，研究巴

金森氏病和精神分裂症時，通常會看看病人是否眨眼的頻率不規則，這一點可能用來作診斷的依據。

03

擤鼻涕

英國在一七〇〇年代，有個鼻子長度迄今可能仍保持世界紀錄的人被當作怪人（電影「象人」的主角？），據說他的鼻子有七又二分之一吋長。但是，他那隻奇怪的鼻子就比我們的鼻子靈敏嗎？

當鼻子不用來擤鼻涕及噴氣作聲時，顯得特別聰明。它可以在一秒鐘內嗅五次來分辨一種氣味，藉著鼻內數百萬豎起的小纖毛以及上千個不同氣味的感覺神經來作分析，然後將資料傳送到大腦皮質專司嗅覺的部位去。我們其他感官的部分功能是在大腦進行，而鼻子的嗅覺則似乎大部分是當場完成——也就是在鼻子內完成。這大可以反映出遠古時人類在進化期間以及大腦還未進化到這麼大以前，嗅覺佔有極端重要的地位。我們的鼻子在動物界中雖然無法稱雄，但仍可以分辨出一萬種不同氣味的分子。

不過，當你流鼻涕時就沒這個本事了。如果你是美國一千五百萬個受空降物質侵襲的過敏症患者之一，那麼那些沒有申請專利，用導管輸送的薄荷氣味，除了會提高你的工作滿足