

打呵欠提高工作效率 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/293/2021\\_2022\\_\\_E6\\_89\\_93\\_E5\\_91\\_B5\\_E6\\_AC\\_A0\\_E6\\_c67\\_293278.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/293/2021_2022__E6_89_93_E5_91_B5_E6_AC_A0_E6_c67_293278.htm) 打呵欠看似很平常，但美国有研究发现，呵欠会人传人，而打呵欠之后，头脑会更冷静、注意力更集中，工作效率会更高。用鼻呼气吸气或用冷敷包冷却前额，也能制造出类似打呵欠的「醒神」效果，使人不须打呵欠。用鼻呼吸冷包敷额同样“醒神”美国纽约州立大学早前招募44名大学生进行实验，学生们分成4组，每组被要求以不同方式呼吸，包括正常呼吸、完全用口呼吸、完全用鼻呼吸及戴上鼻塞用口呼吸，然后他们分别单独观看别人打呵欠的影片，并由研究人员详细记录他们“传染性打呵欠”的次数。结果显示，正常呼吸或用口呼吸的一组，一半人在观看别人打呵欠时，也会跟着打呵欠；用鼻呼吸的一组，则没有人打呵欠。研究人员又发现，前额放有冷敷包的人，没有因为观看影片而被“传染”打呵欠，相反，前额上放有热敷包的人，则受“传染”而打呵欠。移情机制作用呵欠会传染 负责这项研究的戈登盖洛普教授推测，打呵欠可以促进血液循环，具有“冷却”大脑的功效，从而提高大脑灵敏度和增强大脑功能，因此，大脑在“冷却”状态时，工作效率会更高。他又指出，鼻腔中的血管可以向大脑输送温度较低的血，故通过鼻呼吸或冷却前额，也能够出现类似打呵欠的效果。至于为什么打呵欠会“传染”，研究人员解释是移情机制发挥作用，有助提高群体注意力。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)