

# 国大研究 大喊“嗷”能减轻疼痛

杨漾 报道  
yangyang@sph.com.sg

当你的脚趾不小心踢到桌角时，请记得要立即大喊一声“嗷”，这样就能稍微减轻疼痛。

新加坡国立大学一项研究发现，人们在经历瞬间疼痛时若发出叫声，忍痛能力会增加两成。

这项研究邀请56名年龄约22岁的年轻人参与，他们在进行“手浸冰水”实验时，若不发出叫声，忍痛时间有24秒；若发出了“嗷”的叫声，则能多忍五秒，等于增加约两成的忍痛能力。

在实验结束后，研究小组进行调查也发现，“嗷”是人们感觉瞬间疼痛时，最常使用的表达方式。

这个研究点子最初源自于去年毕业于国大心理系的徐莺凤（23岁，医院研究助理）的毕业论文。她受访时说：“有一次我在家里不小心撞到脚趾，在大喊了一声后，我突然想到，这样的叫喊声除了要让家人听到，跑来关心我，还会不会有其他功能？”

实验中所使用的冰水温度保持在4摄氏度左右，参与者分别被要求叫喊、按铃或听自己之前录下的喊叫声

等步骤。结果发现，发出叫喊和按铃的动作都有适当缓解疼痛的作用，但听喊叫声却没有这个减痛功效。

## 叫喊能分散集中力

国大心理学系副教授安妮特·席默（Annett Schirmer）说，虽然研究并未找出叫喊声如何减轻疼痛的原因，但一般推测是因为发出叫声能暂时使人分散对疼痛感的集中力。

她说：“这可能说明，当人们因为疼痛叫出声时，我们调动身上的其他感官同时工作，发出的声音减少了疼痛对身体的刺激。但当人们保持静止状态聆听录音时，动作可能比较被动，得以让身体接受到更多的疼痛信号。另外，我们也发现男女对疼痛的忍受程度其实是一样的。”

有趣的是，之前有一项国外调查也发现，当人们感到疼痛骂脏话时，这个反应会增加心跳速度，减少疼痛感。

席默说，当人们在感受疼痛时叫出声，发出的声音不仅是向其他人释放的一种警惕信号，也有能力帮人们应付疼痛。

这项研究上个月发表在《疼痛期刊》（The Journal of Pain）。