



### 歸納文章主旨

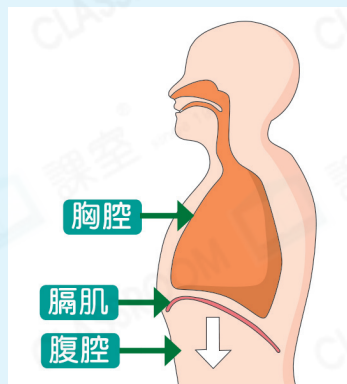
閱讀文章時，可先理解各段的內容，再概括各段落的段意，然後結合各段段意，歸納文章的主旨。

## 閱讀

閱讀下面的文字，然後回答問題。

當狼吞虎嚥或飽餐一頓後，我們有時會感覺體內有一股氣體似乎要衝上喉嚨，忍不住打嗝。這到底是為什麼呢？

原來，人打嗝的原因和體內的膈肌密切相關。膈肌是位於人體胸腔和腹腔之間的一層肌肉，主要幫助人呼吸。在正常情況下，人吸氣時，膈肌就會收縮；人呼氣時，膈肌則會舒張。但是，膈肌一旦受到刺激（如：人進食太快、太飽，或吃的食物過冷，或突然受驚等），就可能發生不正常收縮，導致空氣被迅速吸入肺部，從而使喉嚨發出「嗝」的聲音。



打嗝是正常的生理現象，雖不由人控制，但通常一會兒就會自動停止。若因打嗝而感到不適，我們可嘗試一些方法來制止打嗝。例如：先含一口溫水，再慢慢嚥下；同時彎腰90度，並重複這個動作幾次，便能有效止住打嗝。又如：先深吸一口氣，憋住一段時間後再慢慢呼出，反覆幾次也能停止打嗝。此外，用棉棒刺激喉嚨、分散注意力、打噴嚏等都是制止打嗝的小妙招。

若頻繁打嗝或打嗝持續的時間較長，我們就要提高警惕了。因為有些打嗝可能是由疾病引發的，如癌症、尿毒症、腦血管疾病、食物中毒等都可能引發長時間的打嗝。英國的一名歌手桑德斯曾連續三年不斷打嗝，嚴重影響了生活和工作。他到醫院就醫，並嘗試了各種制止打嗝的方法，都沒辦法緩解，也找不到打嗝的原因。最終，日本的一位研究打嗝的專家經過推測和檢查，發現桑德斯的大腦內有一顆腫瘤，正是這顆腫瘤令他不打嗝。切除腫瘤後，桑德斯所遭受的痛苦才得以結束。

短暫的打嗝對我們的健康影響不大，但大家若出現頻繁打嗝或超過兩天以上連續打嗝的症狀，最好及時就醫。

### 詞語解碼

- 狼吞虎嚥 (láng tūn hǔ yàn)：成語 形容吃東西又猛又急。
- 警惕 (jǐng tì)：動詞 對可能發生的危險情況或錯誤保持敏銳的感覺。



運用上述策略，回答問題。

試歸納文章的主旨。

---



---



根據文章內容，回答問題。

1. 下列哪一項關於打嗝的過程是正確的？

- A. 進食太慢 → 膈肌收縮 → 打嗝
- B. 突然受驚 → 膈肌舒張 → 打嗝
- C. 膈肌收縮 → 迅速吸入空氣 → 打嗝
- D. 膈肌舒張 → 迅速吸入空氣 → 打嗝

2. 下列哪兩項不是制止打嗝的方法？

- A. 深呼吸。
- B. 喝開水。
- C. 刺激喉嚨。
- D. 轉移注意力。
- E. 進行激烈運動。

3. 作者舉出英國歌手桑德斯的例子，主要目的是

- A. 解釋打嗝對身體的危害。
- B. 提醒人們要認真治療打嗝。
- C. 介紹治療打嗝的專業人士。
- D. 說明打嗝可能是由疾病引發的。

4. 下列哪一項描述是正確的？

- A. 桑德斯因打嗝而感到痛苦。
- B. 人吸氣時，膈肌是舒張的。
- C. 人們可以學習如何控制打嗝。
- D. 長時間的打嗝都是由疾病引起的。

5. 打嗝會給日常生活帶來什麼影響？試舉出其中一項，並加以說明。

---



---



---



**解題妙計**

找出說明打嗝原因的  
內容，歸納出要點。



**解題妙計**

歸納例子所在段落的  
段旨，分析作者舉例  
的目的。