

吃土成癮的人

希拉（Sheila）最初迷戀上高嶺土，是在喀麥隆（Cameroon），那時候，她還只是小孩。

「那時我還在上小學，」她回憶道：「常常是，姑姑要吃高嶺土，就使喚我去給她跑腿，」目前，希拉正就讀於法國的大學。她指出，在自己的家鄉，如今依然有許多人每天都在攝入這種物質，而有些人甚至對此成癮。

鑒於人們在喀麥隆的大部分市場上，都可以買到高嶺土，所以，它算不上有多難得。所有的違禁物品清單上都没有高嶺土的身影，所以它並不是一種新型的街頭毒品。它就是泥土而已。

在喀麥隆，吃泥土的習俗（或稱食土癖）由來已久。對於這種行為，有關該地區殖民地時代的文獻中就有詳細的描述記載。在《巴坦加人研究札記》（Notes on the People of Batanga）中，一位茫然不知所措的作者寫道：「我聽說，所有的孩子都吃它，甚至連那些來自駐外使團的孩子們都不例外，後者可（……）從未經歷過飢餓感的折磨」。

美國康奈爾大學食土癖領域的住校專家塞拉·楊（Sera Young）指出，食土癖遍及世界各地，且歷史悠久。

楊已經花了將近二十年的時間來研究這種行為。在一項綜合性研究中，她和研究所的同僚們分析了來自世界各地的近500條史料記載和當代記述，揭示了食土癖在全球範圍內的分佈情況。

據報道顯示，食土癖已出現在阿根廷、伊朗、納米比亞等形形色色的國家中。而且，在研究團隊的分析中，某些變化趨勢在持續不斷地顯現。熱帶地區的黏土食用量看起來更高；而且，黏土對兩個群體的吸引力尤其顯著：小孩（或許，這是預料之中的）和孕婦。

當然，見於其他國家的較低食用率，很可能是當地人迫於文化禁忌而少報漏報的結果。

楊指出：「對這些非食品類物質的癖好層出不窮，並且就發生在我們的眼皮子底下。」對此，楊援引了一個親身聽聞的實例：在紐約，有位著名歌劇演唱家藏了個不可告人的秘密——她懷孕的那陣子，非常想吃土。楊在坦桑尼亞農村進行田野調查期間的所見所聞，挑起了她本人對食土癖的研究興趣。她說：「那會兒，我正在做訪談，問孕婦們有關缺鐵性貧血

的問題。當時，我就坐在這名女子家的地板上，問她懷孕期間都喜歡吃些啥，她說：『我從自家的牆壁上扒土下來吃，一天吃兩次。』」

可想而知，楊當時就震驚了。她表示：「吃黏土這種做法，與我們平時所接受的教育是完全相反的。」的確，西醫一向認為，食土癖是病態的，屬於異食癖的一種症狀。除此之外，有意識地往體內攝入諸如玻璃、漂白劑等有毒有害物質的行為，也屬於異食癖的症狀。

可是，顯而易見，在喀麥隆，吃土並不是什麼禁忌行為。楊形容說，同樣令自己大吃一驚的是，在肯尼亞工作期間，她發現竟可以買到一包包口味各異的黏土，其中包括黑胡椒味和豆蔻味。而在美國，佐治亞州也因其出產優質的白色泥土而遠近馳名（更有甚者，這種白土還有一個專屬的網站）。儘管這些白土的包裝上都註明瞭「新奇的小玩意兒：不適宜人類食用」，但它們真正的用途，人盡皆知。

對於身居倫敦南部（South London）的我，塞拉·楊詢問在本人的居所附近有沒有非洲人開的雜貨店，回答是肯定的。

「你只管走進其中一家，說要買『孕期黏土』。想都不用想，他們絕對有賣。」

果然，半個鐘頭以後，我懷揣著一塊耗資99便士的泥巴，從一家號稱售賣「非洲食品雜貨」的鋪子裏邁步走出。隨後，我輕手輕腳地掰開一小塊放到嘴裏。霎時間，土裏的沙礫吸乾了我舌頭上的全部水分，接著就跟塊漿糊似的粘在我口腔頂部，那質感有點像花生醬。

剎那兒，我萌生出一個念頭，感覺它嘗起來有一點兒像煙熏肉。但馬上，我就槍斃了這個想法，說實在的，它嘗起來真正就是泥土的味道啊。所以，我就納了悶了，為什麼有這麼多人吃土吃上癮。

莫妮克（Monique）說：「每個人都有自己的原因」，她是另外一名來自喀麥隆的學生，「有些人純粹是為了滿足自己的慾望而吃土，還有些人是為了治療反胃噁心和胃痛而吃土。黏土到了胃裏，會形成一層保護膜，進而緩解胃的疼痛。」

果真如此嗎？難道食土癖非但不是一種怪病，反而還是一種治病的療法？

事實上，對於人們吃土的原因，

已有三種主要的解釋性論述，而莫妮克的回答便涉及到了其中之一。

不同的泥土生成的方式也有所不同。高嶺土從屬於一種特別的礦物質黏土類型，而這些礦物質黏土似乎也是最受食土族群喜愛的黏土。

黏土是非常好的粘合材料。所以，當莫妮克提到吃土緩解胃痛時，它的作用原理應該就是：黏土進入消化系統後吸附有害毒物質、阻礙病原體入侵。

根據小白鼠實驗和對猴子的觀察，專家發現除了人類，其他動物也會通過攝入非食物類物質來對抗體內的毒素。而在各種傳統的食物烹制過程中，都有這麼一個步驟：在食物中混合些污泥，進而將食物中的毒素提取出來，同時讓食物更加美味可口。比如說，橡子其實是味道極澀的一種堅果，但在美國加州和意大利的撒丁島，橡子麵包是一種傳統的食物。為了減少橡子中苦澀的丹寧酸的含量，人們用泥塊將橡子的果仁碾碎，從而使橡子麵包更可口。

而第二個猜想或許更為直觀：黏土可以為我們提供別的傳統食物沒有的營養物質。貧血症常常和食土癖聯繫在一起，而對於同時有貧血症和食土癖的人來說，含鐵量豐富的泥土或許就是他們福音。

另外一個意見則認為，食土癖是在極度飢餓時產生的一個反應，又或許是人體微量營養素的缺乏導致人們對非食物類物質產生食慾。這一假設認為吃土是非適應性的行為（即生物體與環境表現不適合）。換言之，這一假設認為吃土是一個負面的行為，並不能給人帶來任何好處。

前兩種假設則與之相反，認為食土癖存在適應性原因，而且它們也解釋了食土習俗在熱帶地區相對盛行的原因。

塞拉·楊指出：「我們判斷，熱帶地區是發生最多食土行為的地區，因為那裏是病原體最集中的地區」。而且，由於兒童和孕婦的免疫力相對較弱，他們是最需要營養和保護以抵抗疾病入侵的兩大群體。

換句話說，懷孕期間的食土癖可以被視為在孕期產生的一種特殊渴望



在非洲大部分地區的市場上，都可以買到供人為食用的黏土

。「女人都會將孕期看作是一段可以縱容自己享受的時光」，美國阿伯尼大學（University of Albany）心理學副教授茱莉亞·霍爾莫斯（Julia Holmes）說道，「關於『大的不吃，小的也得吃』以及『給腹中的胎兒一切它需要的』產生了許多傳說，也成為孕婦食無節制的借口，但實際上這樣的理論並沒有太多的科學支撐。」

霍爾莫斯解釋，女人在懷孕期間產生的各種渴望其實更多地與文化聯繫在一起，與生物學並沒有太大關係。

假如說食土習俗和文化信仰有關，那麼喀麥隆的女人吃土這個行為為其實和歐美的女人愛吃巧克力別無二致。每個人都有自己特別愛吃的東西，愛吃的原因並不一定是因為這種食物能給他們帶來什麼好處，而僅僅是因為他們愛吃而已。

我們同時看到，在那些所謂「沒有食土習俗」的國家裏，也出現了越來越多的吃土現象。通過動物實驗，我們相信適應性和生物學的解釋至少能說明一部分人類吃土的原因。

當大象、靈長類動物、牛、鸚鵡和蝙蝠都存在食土行為，那麼我們總體上可以認為「吃土」是有實際意義的。可儘管一些科學家同意動物吃土是正常行為，他們仍舊認為人類吃土是反常行為。

毋庸置疑的是，一些吃土的案例的確存在著精神疾病的問題，但如何認定吃土者是否患有精神疾病則是一個難題。美國有毒物質與疾病登記署（US Agency for Toxic Substances and Disease Registry）於2000年規定，每天500毫克的黏土食用量為判定病態和非病態的標？——每天服食超過500

毫克的黏土則為病態——然而有關部門任性地表示，這個標？只是他們隨便定的。

「許許多的文獻都表明，食土習俗是一個文化現象，因此我不贊同將其看作一種『不正常』的行為」，喬治城大學醫學中心（Georgetown University Medical Center）的家庭醫學教授瑞麗特·米歇裏（Ranit Mishori）表示，「假如說這種行為與臨？中所說的異常有任何關聯，那我會告訴你該如何避免。」

當然吃土的危害也是非常明顯的。土傳性病害和泥巴里的有毒物質就是一個非常大的問題，而同樣不容忽視的是，吃土本身也會導致人體微量營養素的缺乏。

吃土除了會上癮，吃土這一行為也有可能成為一種被極力掩飾的衝動行為。而塞拉·楊表示：「與食土癖相比，藥物濫用是一種更常見的現象」。

人們很容易將食土癖簡單地理解為孩子們一種噁心的習慣、孕婦們在孕期古怪的渴望，或是來自地球另一端的異國文化，但這些看法並不能真的給食土癖正名。另外，這種分類和定義的方法過於草率，會令食土的族群更難向我們解釋他們那「反常」的愛好。

為了完全認識食土這一現象，並充分了解食土帶來的影響是正面、負面，或是兩者皆有，研究者們需要進行各種假說驅動的實驗，將醫學生物學和文化的因素都考慮在內。

「我不是在建議大家每天都吃三大勺的土」，塞拉·楊說，「但我們現在還沒有充分的科學研究來完整地解釋食土行為。」（BBC）

指甲縫下面有什麼？

大家都知道勤洗手是防止細菌傳播的最佳途徑。在許多地方，公共衛生法律規定從事食品餐飲服務行業的人員必須要確保他們的雙手清潔。而事實上無論洗多少次手也無法徹底的洗掉手上的細菌。

由於不可能做到完全消毒，這也是醫護人員在跟病患接觸時為什麼常常佩戴橡膠手套的原因所在。事實上，在一百多年前醫生們就開始意識到，無論經過多少次洗滌，手上仍然能夠檢測出細菌。但是直到20世紀70年代初，研究人員才確認了手部細菌之所以洗不淨的真正原因。

研究發現覆蓋指尖可以使雙手潔淨的時間保持更久。而事實上並不是指尖上充滿了細菌，而是指甲。指甲是一些薄的角質層，由類似犀牛角或羚羊角的物質形成，而指甲下面才是真正藏污納垢的地方。

直到20世紀80年代末，科學家們才開始研究我們手指甲下面的物質。1988年，美國賓夕法尼亞大學皮膚學系（University of Pennsylvania）的Department of Dermatology的三名研究人員進行了一項研究，他們用棉棒從26名成年志願者手上取樣，這些志願者都是大學醫學院的雇員，並從未參與病人護理。

研究發現，指甲下面的空間，又稱為指（趾）甲下區域，是窩藏細菌的「重要場所」。研究人員在志願者們手部的其他地方都發現了成千上萬的細菌，而單個指甲的甲下區就藏有了成百上千萬的細菌。研究人員在這兩個區域中都發現了相同類型的細菌，而甲下區的細菌數量則更多。

研究人員認為，指甲與皮膚之間的甲？區域

，由於有指甲的阻隔與潮濕的環境，為微小生物的滋生提供了良好的環境。之前的研究表明，反覆衝洗仍不能清除手上的細菌，此次研究又發現甲下區域有大量細菌，這兩者的結合表明手上的這部分區域在普通的清潔中無法接觸到抗菌藥物。

想想看：我們用防止疾病傳播的最好的辦法也無法清潔你指甲下的空間。

事實上，一項發展迅速的研究對護士的手指甲上的微生物進行持續不斷的研究。此項研究不僅僅局限於天然指甲，還包括人工指甲，和塗了指甲油的指甲。

1989年，僅在賓夕法尼亞大學的研究公布一年後，一些護士們寫道，「雖然有關人工指甲和安全性和實用性的問題尚懸而未決，許多醫務工作者已經受流行趨勢影響，開始使用人造指甲」。

人工指甲往往比天然指甲長，且總是塗著甲油。研究人員試圖查明佩戴人工指甲的56名護士是否會比天然指甲的56名護士指甲上的細菌更多。同時他們也希望了解到洗手對於那些帶有人造指甲的人是否有效。

他們發現，帶有人工指甲的護士無論洗手前後都比天然指甲的護士手上的細菌更多。這並不一定導致他們傳播給病人的細菌更多，而是說他們手上的細菌更多。而細菌的存在至少增加了潛在的病原體傳播的可能性。

2000年和2002年的類似的研究也取得了同樣的結果。但那時，護理科研人員有證據表明佩戴人工指甲常和不動洗手這樣的習慣相聯繫，而這只會使問題複雜化。研究還表明人造指甲也更容易損壞一次性手套。

塗指甲油的天然指甲則存在另外一個問題。細菌容易藏在甲油上的微小縫隙中。1993年，位於巴爾的摩的約翰斯霍普金斯醫院（Johns Hopkins Hospital）的護士研究了26名人受雇於醫院的，但不參與病人護理的成年女性。他們指甲普遍較短，並在塗甲油前和四天之後分別進行了取樣檢測。

塗指甲油的天然指甲和塗指甲油的人工指甲下面的細菌微生物多樣性方面沒有任何變化，但是，「保持指甲短而乾淨，比是否塗指甲油更重要，」研究人員總結到。第二年進行的另一項研究得出了類似的結論。塗指甲油四天後手上的細菌比剛塗指甲油之後的要多。

全球每年有兩到三百萬人死於腹瀉；而勤用肥皂洗手可以使大約100萬人免於死亡。這個方法或許是有效的，但是除了洗手之外，最好的辦法就是要注意指甲的甲下區的清潔問題，而最不容易藏匿污垢的辦法就是要保持手指甲短而乾淨。

如果你還不能改掉咬指甲的癖好的話，那麼以上這些問題值得你認真地思考。



兇狻防彈的。（我們不鼓勵去進行實驗）。尼加拉瀑布從來不會結冰。用來建造吉薩大金字塔的每塊石灰岩 / 花崗岩都重達2.5噸，而且總共有230萬塊。是的，你沒看錯！

若沿著中國的萬里長城從頭走到尾大約會需要18個月的時間。（超過5000英里長）伯利茲（1981）國旗是全世界顏色最多的國旗，總共有12個顏色。1973年4月3日，在紐約撥出了全世界第一通手機電話。

伯茲·艾德林（Buzz Aldrin），第二個在1969年踏上月球的人。顯然，更多人知道他在月球漫步時不小心尿褲子。

在古埃及，「貓」這個詞的發音真的是

「mew」或「meow」。

美國革命（1765-1783）先於法國大革命（1789-1799）。

英尚戰爭（1896年）是有史以來最短的戰爭——僅持續38分鐘！

古騰堡在1440年左右發明的印刷機，它的誕生徹底改變了信息傳遞的方式。

歷史上領土最大且相互毗鄰的帝國是蒙古帝國（13和14世紀）。

埃及被列為世界上最古老的國家，其歷史可以追溯到公元前3100年。

提姆·柏內茲-李（Tim Berners-Lee）在1990年就創建了第一個網頁瀏覽器（國際型網頁）。

奇聞趣事

地球上最深的地方是太平洋上的馬里亞納海溝，深度足足有36,201英尺（11,304公尺）深，將近7英里（11公里）！

世界上最長的河流是尼羅河，全長6,853公里。豐富的水資源供給給11個國家。

龍蝦不是真的「科學上的長生不老」，他們會產生一種酶來修復細胞，幫助他們的DNA不斷的複製，所以才會產生他們永生不朽的迷

思。

世界上最深的淡水湖是位於西伯利亞的貝加爾湖，深達5,315英尺（1,620米）如此驚人深度。

鳳梨需要2年的生長期才能採收。

非洲的金合歡樹種會跟彼此交流，它們會釋放一種氣體通知其他的金合歡樹一起產生單寧，可以從飢餓的動物中保護它們。