

嗅覺失靈，身體容易垮

嗅覺在人類進化過程中占據了十分關鍵的位置，它是人類防禦系統的重要組成部分，有助我們回避與危險相關的氣味。然而，經過上萬年的演化，負責掌管人類嗅覺的部分基因已有逐漸退化的趨勢。不僅如此，現代人在不良用鼻習慣、病毒感染、外傷、空氣污染、化學品等的刺激下，嗅覺彷彿漸漸“失靈”了，更令人擔憂的是，不少人對此不以為意。

嗅覺與健康安全息息相關

鼻腔有呼吸和產生嗅覺兩大功能，鼻頂部和上部負責嗅覺，下部主管呼吸。正常情況下，空氣中含有氣味的微粒會隨着呼吸進入鼻腔，在到達嗅區黏膜後引發一系列生理反應，通過嗅神經傳遞到神經中樞，進而產生嗅覺感知。嗅覺能夠幫助我們快速感知周圍環境，小到衣食住行，大到突發險情。武漢市中心醫院耳鼻喉科主任醫師袁琨指出，嗅覺主要有以下功能：

增強食欲。香氣撲鼻的美食能夠使人食欲大增，而臭味或腐敗的味道會使人自動遠離，這些都離不開嗅覺的刺激。感冒時通常聞不到味道，食欲會發生一定減退，也是這個道理。

幫助記憶。人們聞到某種特定的味道時，能



夠瞬間勾起久遠的回憶，這是由於嗅覺建立了相應的神經反射。

發現危險。《美國科學院院報》近日刊登的研究表明，嗅覺可以區分很多威脅健康和生命的氣味。例如，化學品和腐爛食物的氣味進入鼻子後，信號會在100~150毫秒內到達大腦，並在300毫秒內做出反應，使人無意識地遠離不良氣味。再比如，火災發生時，一些物質燃燒所產生的煙霧通常有毒且具有特殊氣味，人在聞到後能夠及時發現危險，滅火或逃離現場。

影響情緒。人在聞到花香或食物香味後，心情會變得舒暢。嗅覺不好的人情緒通常也會受到慢性影響，對周圍事物及環境淡淡、焦慮、抑鬱等。

袁琨指出，嗅覺下降會嚴重影響人的生活質量，不僅威脅健康，還會造成生命危險。有研究表明，嗅覺障礙患者發生意外的幾率是正常人的兩倍。

四大因素影響嗅覺

臨床上，不少病人長時間聞不到味道却置之不理。北京中醫藥大學東直門醫院耳鼻喉科主任醫師劉建華告訴《生命時報》記者，在她多年從醫經歷中，因嗅覺下降來就診的病人較為少見，但近5年來就診人數呈現上升趨勢。“鼻腔、嗅區



黏膜和神經、大腦中樞功能和結構的正常是保證嗅覺的重要環節。”劉建華介紹，嗅覺受許多因素影響，主要有以下幾類：

鼻炎。有數據顯示，目前我國過敏性鼻炎、普通慢性鼻炎、慢性鼻竇炎等各類鼻炎發病率呈快速上升的趨勢，其中過敏性鼻炎患者多達2.4億。當炎症控制住或做了相應手術後，嗅覺是可以恢復的。袁琨表示，鼻炎的發病因素多種多樣，包括環境污染、不良生活習慣等。當下許多年輕人喜歡熬夜、經常加班，過度勞累造成免疫力低下，就易引起鼻炎。劉建華補充：“許多人喜歡吃涼的食物，如冰水、冰咖啡等，從中醫角度講，會傷肺傷脾，進而引起鼻炎，出現嗅覺下降。”

外傷和腫瘤。顱底、顱中窩的骨折，可能損傷嗅細胞和嗅神經，導致嗅覺障礙。若患上膠質瘤等顱內腫瘤疾病，有時會侵犯嗅神經，在頭痛或顱壓過高等癥狀尚未出現時，可能首先產生嗅覺障礙。

病毒感染。發生感冒或其他病毒感染時，病毒會導致神經功能喪失，造成嗅覺下降。近兩年流行的新冠肺炎，早期癥狀包括嗅覺下降或失靈，就是病毒感染導致的。

年齡。隨着年齡增長，人的神經功能會慢慢退化，嗅覺下降就是癥狀之一。老年人應保持心情愉悅、注意休息，患有鼻炎等鼻部疾病應及時對癥治療，能夠從一定程度上延緩嗅覺退化。患有阿爾茨海默病的老年人嗅覺神經也會發生退行性改變，引起嗅覺下降。

此外，嗅覺還與氣溫、濕度有一定關係。在受到具有強烈氣味的化學品刺激後，嗅覺會出現暫時或永久損傷。部分人嗅覺細胞先天性發育不良，嗅覺也會受到影響。

不要忽視嗅覺信號

劉建華告訴《生命時報》記者，嗅覺改變有時是某些疾病的隱性信號，通常會先于其他癥狀出現，但常常被忽視。出現以下情況要盡早就診。

輕微改變。嗅覺下降早期不容易被發現，通常是輕微的改變。當周圍人能夠聞到很多氣味，如強烈的臭味、發霉的味道等，但自己却感覺不到時，預示着嗅覺發生減退了。此外，還要警惕味覺的突變性改變，例如無法感受到酸、甜、苦、辣、咸等味道時，也要注意嗅覺是否出現障礙。

嗅覺倒錯和幻嗅。出現嗅覺倒錯的情況時，患者無法正常感知真實氣味，可能聞到臭的味道但認為是香的，或將香味感受為臭味。幻嗅是指患者會聞到原本不存在的味道，即“憑空捏造”。上述兩種情況往往和神經官能癥、焦慮或抑鬱等



因素有關，屬於神經和心理上的問題，嗅區功能其實正常，在接受相應治療後能夠恢復。

袁琨介紹，一些醫院設有專門的嗅覺檢查科室，嗅覺發生異常改變時應及時到醫院檢查。通常情況下，若檢查鼻腔後未發現問題，就會進一步利用CT或核磁進行全方位檢查。

“保持鼻腔的健康環境是保護嗅覺的根本。”袁琨強調，許多生活習慣都會影響鼻部健康，祇要做出一些簡單改變就能有效保護嗅覺。

近年來，空氣污染得到了有效治理，但霧霾仍頻繁發生。空氣不好時到室外活動或處於花粉較多區域一段時間後，人會感到鼻部不適。這種情況下，首要防護手段就是佩戴口罩。劉建華提醒，戴口罩時要注意保持鼻腔衛生，有些鼻炎患者在戴口罩後鼻塞癥狀會加重，進而影響嗅覺，而部分病人戴口罩後癥狀減輕，因為口罩發揮了一定的保暖作用。其次，可以用生理鹽水適當衝洗，以減少過敏原對鼻腔黏膜的刺激。注意不要衝洗過度，否則會導致鼻腔乾燥，破壞酸鹼度平衡，影響嗅區黏膜功能。同理，長期處於乾燥的環境中，鼻腔黏膜容易變幹，氣味分子會溶解到嗅區黏膜的表面，從而影響嗅覺。

許多人都有擤鼻子的習慣，殊不知，過度用力會損傷鼻腔黏膜，手指攜帶的大量病原體會趁虛而入，影響鼻黏膜功能，嚴重者會引起嗅覺下降。此外，要避免長期處於氣味較重的環境中，以免嗅覺敏感性降低。

最後，袁琨提醒，日常生活中應加強體育鍛煉，提高身體素質，盡量避免感冒，如果生病要及時治療。病毒感染可造成嗅覺下降，雖然大多數是暫時性的，但如果患病時間長，可能會引起慢性鼻炎，導致嗅覺下降或失靈。吸煙和飲酒都會引起嗅覺下降，建議有這類不良習慣的人盡早戒掉，保護嗅覺。劉建華提醒，鼻炎發作時不要隨意使用藥物，要在醫生指導下合理用藥，否則會導致藥物性鼻炎的發生。想要保持嗅覺的活性，平時可以多聞一些新鮮的氣味，能夠有效刺激嗅覺細胞。

有些睡不好便秘造成的

生活節奏過快、工作性質和時間變化等現狀影響着大多數人的睡眠質量。根據《2020年中國人睡眠質量報告》顯示，近3億中國人睡眠質量差，近67.24%的人出現失眠癥狀。經歷了疫情後，中國人入睡時間延遲了2~3小時。近日，由日本愛知醫科大學醫學院發表在《神經胃腸病學與自動力》醫學期刊的研究發現，睡眠質量不佳還可能是便秘導致的。

生活方式會影響便秘和睡眠質量，便秘會引起生活質量下降，而睡眠不好又可能影響腸道功能。為弄清三者關係，研究團隊在日本對9523名參與者進行網絡調查，其中，回答“你是否經歷過便秘”問題時，4908名參與者表示有過便秘經歷。最終從中隨機抽取3000人接受全面調查，並進行進一步研究。接下來，研究團隊根據參與者的睡眠質量好壞進行分類，主要依據匹茲堡睡眠質量指數進行判斷。隨後，他們還收集了參與者的生活質量、情緒、生活方式和影響睡眠的因素等相關信息進行分析。

研究結果顯示，在擁有良好睡眠的參與者中，正常排便的人數比例較高。與良好睡眠的人相比，睡眠不良的人生活質量明顯下降，且焦慮和抑鬱水平顯著升高。此外，在睡眠不良的人中，出現貧血、吸煙、體重增加等情況以及有不良飲食習慣的人數也都高于睡眠良好人群。研究人員表示，睡眠不良大多與睡眠障礙、睡眠質量、睡眠時間、催眠藥物的濫用等原因顯著相關。研究團隊還發現，與便秘患者群體睡眠不良有關的變量包括男性性別、與大便頻率變化相關的發病、至少25%排便的不完全感，以及至少25%手動促進排便。

失眠和便秘看起來毫不相幹，但此研究結果顯示，二者確實存在一定關聯。因此，想要睡得好、排便好，保持一個良好的生活習慣是前提，每天穩定好自己的情緒也是十分重要的。

偏瘦者需多點蛋白質 老年人要軟爛易消化

優質早餐要看人備菜



都說“一日之計在於晨”，而早餐是喚醒身體，補給能量的開始。高質量的早餐重在營養均衡，應該包括四類食物。

一是谷薯類主食，提供碳水化合物，是人體能量的主要來源。主食中，應該有1/3為雜糧或薯類，比如雜糧粥、蒸紅薯、蒸玉米等，不僅可以快速充饑，為大腦及時補充能量，避免低血糖，煥發身體活力，也有助於促進消化液的分泌，保護胃腸功能。二是蛋白質類食物，奶、蛋、豆類食物的安排應不低於兩種。蛋白質可以為人體持續供能，延長飽腹感。補充多品種的蛋白質，還可以均衡氨基酸比例，有助於人體各種蛋白質的合成和組織的更新，增強機體抵抗力。三是蔬菜和水果，它們是維生素和礦物質等營養素的重要來源。早餐可以選擇蔬菜水果沙拉、炒蔬菜或涼拌菜等，建議水果和蔬菜各安排100克左右。早餐進食適量果蔬，不僅可以潤腸通便，還有助於機體各項活動的正常運作，使身體充滿活力。四是堅果，可提高早餐的營養質量。建議選擇核桃、鬆子、巴旦木、花生、瓜子等，每天攝入10克左右。堅果含有維生素E、多種礦物質、不飽和脂肪酸等優質營養素，對預防肥胖、保護心臟、減少心血管疾病的發生都有重要作用。與優質早餐相對應的是，油炸、燒烤、熏制等食物，如油條、



炸糕、培根、熏腸等屬於偏劣質早餐，常吃會加重身體負擔，增加慢病風險。在優質早餐的基礎

上，不同人群應根據各自的特點，適當替換或增減調整，以滿足身體的需要。

偏瘦人群。一般來說，這類人群的新陳代謝較快，早餐應保證充足的能量供應。建議保證75~100克的主食，適當多吃雞蛋、豆腐、瘦肉、魚蝦等高蛋白質食物；蔬菜可以炒制為主，有時間建議做葷素搭配的菜肴。

超重和肥胖人群。不吃早餐不但不能減肥，還會增加肥胖風險。因此，對於肥胖者來說，早餐不僅不能忽略，還要學會調整食物搭配來減少熱量的攝入。例如，主食可以多選擇飽腹感較強的雜糧煎餅、雜豆粥或蒸薯類；蛋白質類要選擇低脂的食物如去皮禽肉、魚、蝦等，牛奶選擇低脂或脫脂的；蔬果多選擇富含膳食纖維、飽腹感較強的，比如西蘭花、紫甘藍、蘋果等；多采用拌、蒸等少油的方式烹制，不吃油炸食物及甜食。

老年人。老年人活動量較少，且消化功能變差，容易出現便秘問題，早餐制作上應注意安排充足水分、多纖維、比較軟爛、容易消化的食物。主食可選擇雜糧粥、蒸薯類等，搭配一些富含優質蛋白質的湯羹類食物，如雞蛋羹、牛肉番茄湯等。同時，也別忘了補充蔬菜，注意用清淡少油的方式烹飪。

高血糖人群。早餐應注重粗糧的安排，進食時注意幹濕分離。建議主食粗細參半，且以幹制為主（如雜糧飯、雜糧饅頭等）；多選擇富含優質蛋白質和不飽和脂肪酸的食物，如魚、蝦、煮雞蛋等；多選擇粗纖維蔬菜，和主食搭配着吃，可安排什錦拌菜、素炒或白灼青菜等；多選擇低升糖指數的果蔬，比如蘋果、生菜、聖女果等。