

鼻子灵 更长寿

每个人都想知道,自己能不能健康长寿。关于这个问题的答案,你或许得问问你的鼻子。“鼻子灵”的人寿命长?美国密歇根州立大学一项最新研究发现,相比嗅觉灵敏的老人,“鼻子不太好使”的老人10年内死亡率高46%,10年后死亡率高62%。



嗅觉关乎全身健康

鼻子灵的人吃得更好 食物香味的80%由嗅觉获得(而非味觉)。如果你感冒了,仅仅是鼻塞而不是舌头失灵,你对食物美味的感受力也会大打折扣。嗅觉灵敏的人,能更加敏锐地捕捉食物的香气,使自己胃口更好,对营养的消化吸收与利用率也会得以提高。这一点,对于胃口、消化和吸收能力都大不如前的老年人来说,尤为重要。

鼻子灵的人病少 如果你拥有灵敏的鼻子,证明你可能没有与那些干扰嗅觉功能的疾病“挂上钩”。嗅觉系统的正常运转依赖于干细胞的活动,嗅觉好,意味着帕金森病、痴呆病等顽症离你比较遥远。年龄增长会带来嗅觉的自然减退,在60岁以后,人们不得不面对嗅觉减退的现实。除却生理性老化,嗅觉的最大“天敌”非疾病莫属,很多人在60岁之前出现嗅觉问题大多是疾病所致。常见的各类鼻炎、鼻充血,病毒感染、过

敏等会导致鼻黏膜水肿,影响人的嗅觉。此外,鼻息肉、鼻甲肥大等疾病可能直接堵塞鼻道,萎缩性鼻炎可能导致嗅细胞及嗅纤维萎缩,让嗅觉变得迟钝。神经系统疾患也是常见的嗅觉损伤诱因,以前额打击伤引起的嗅觉缺失最为多见,脑炎、脑膜炎、颅内肿瘤等也会影响嗅觉功能。另外,病毒感染会引起嗅觉障碍,比如感冒。不过这类以短暂性嗅觉障碍多见,病情好转后嗅觉也会逐渐恢复正常。误服或误吸一些药物、毒物及有害气体也会损伤嗅区黏膜、嗅神经,导致嗅觉失灵。

保护你的嗅觉

人们可以有效进行鼻部保健,帮自己保持敏锐的嗅觉。

提供嗅觉器官所需求的养分,比如维生素B₁₂与锌。维生素B₁₂在肉类、豆类、菇类、奶类等食物中含量丰富,它会参与神经组织中一种脂蛋白的形成,可有效维护神经(包括嗅神经)功能。锌能有效增强嗅觉灵敏度,生蚝、核桃、蛋黄、动物肝脏、海产品、小扁

豆、葵花子中都含有丰富的锌,通过饮食就可以摄取。

运动不仅能增肌减肥,还能改善嗅觉。美国科学家对约2000名53岁-97岁的参试者进行了长达10年的跟踪研究,结论是锻炼可提高嗅觉的灵敏度,降低嗅觉减退的风险。每周至少进行1次高强度锻炼的人,嗅觉损伤风险明显降低,日常锻炼次数越多,鼻子的灵敏度越高。

定期清洗鼻腔,不要乱挖鼻孔。

注意保暖,预防感冒,避免冷空气给鼻黏膜带来刺激。

适当保湿,日常多喝热水、吸水杯中开水的热气,适当使用加湿器。

戒烟并避免吸入二手烟、有害气体(如汽车尾气、装修产生的甲醛等)。

避免过度使用香水、香精、香波、除臭剂、灭虫药、清新露等。

规范用药,遵医嘱使用降压药、抗抑郁药、化疗药及滴鼻净等滴鼻药,这些药可能会引起嗅觉减退。

嗅觉异常 立刻就医

嗅觉异常不只是“闻不到气味”,不同表现背后暗藏的健康风险天差地别。学会区分三类嗅觉异常,及时识别危险信号,避免错过最佳诊疗时机。

嗅觉减退 嗅觉灵敏度下降,浓郁的气味才能勉强感知,淡味基本无法分辨。慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻息肉、换季感冒,都会造成鼻黏膜肿胀、气道受阻,气味难以抵达嗅区。这类情况大多进展缓慢,伴随鼻塞、流涕等鼻部症状。若是短期感冒引发,炎症消退后嗅觉大多逐步恢复;但鼻炎反复发作,长期压迫嗅细胞,久而久之可能造成不可逆损伤。

嗅觉丧失 完全感受不到任何气味。病毒感染、严重鼻塞带来的丧失,尚有恢复机会;而头部撞击外伤、嗅神经严重受损、晚期萎缩性鼻炎造成的嗅觉丧失,修复难度极大。没有鼻塞、没有感冒,却突然彻底闻不到味道,绝非小事,不能单纯等待自愈。

幻嗅与错嗅 错嗅是气味感知扭曲,香味闻成异味;幻嗅则是周遭并无异味,却持续闻到腐烂味、焦糊味、臭味。幻嗅、错嗅很少由鼻腔疾病引起,常常提示颅内神经功能异常,是神经系统病变重要预警信号。建议前往耳鼻喉头颈外科就诊。

一缕馨香藏史事

许多流传千年的典故,藏着先贤与香气相伴的往事,也印证嗅觉与人感知力、身心状态紧密相连。

魏晋名士荀彧素有“荀令留香”的佳话。荀彧风度清雅,日常衣饰常以香料熏炙。相传他到访友人府邸,落座片刻便起身离去,坐榻之上萦绕香气,三日不散。时人远远嗅到幽香,便知是荀彧登门,谓之“遥闻侍中佩,暗识令君香”。嗅觉敏锐者能轻易分辨气息,而长期熏香、善辨气味的荀彧,也以

细致审慎洞察时局。后世提起这段典故,不只赞叹风雅,更可见古人早已懂得,灵敏的嗅觉,能丰富人感知世界的层次。

西晋“韩寿偷香”的故事,是一场由气味揭开的往事。晋武帝将西域进贡的奇香赏赐重臣贾充,此香一旦沾染人身,经月不散。贾充之女贾午爱慕慕僚韩寿,悄悄盗取香丸相赠。一日贾充召集僚属议事,敏锐嗅到韩寿身上独有的异域香气。他心知这香料仅有两家获赐,心中生疑,追问侍女方才知晓内情。一缕异

香,成为识破隐秘的线索。古人依靠嗅觉捕捉细微异常,鼻子是天然的预警器官,善于辨味之人,更容易察觉常人忽略的蛛丝马迹。

宋代文人把品香推向新境界,苏轼、黄庭坚留下“鼻观先参”的理念。苏轼诗云:“不是闻思所及,且令鼻观先参。”所谓鼻观,便是借嗅觉静心悟道。黄庭坚自号“香癖”,潜心钻研各类香方。焚香读书,不只追求香气好闻,更依靠嗅觉安定心神。在他们看来,灵敏

的嗅觉可以调动心神,使人摒除浮躁。鼻息纳香,内心清明,嗅觉通畅,则情志舒展,这与现代研究“嗅觉灵敏有益于身心健康”不谋而合。

古人亦明白嗅觉受损之困。东汉侍中刁存患有口臭,汉桓帝赐他一枚鸡舌香含服。刁存初见此物形状尖锐,入口辛辣,误以为是毒药,惶恐与家人诀别,直到友人点破,才知晓香料功用。敏锐的鼻子,可以辨识气息、察觉异变、陶冶心境。

本报记者 李由