

闻香识人

在闻香这件事上女人绝对超过男人，她们能辨别出不同气味之间的微妙差异，这是因为女性大脑中处理嗅觉的区域比男性大，之所以老天赋予女性更强大的嗅觉能力据说是选择配偶的需要，不同体味反映出的免疫系统状况也不同，为了下一代的健康，女人们更喜欢与父亲体味相近的男人。

这么说并非指男人们的嗅觉能力永远落后于女人，比如在肚子饿的时候，研究发现，当一个人胃里很空的时候，会产生一种激素蛋白，这种蛋白除了激发食欲还能提高嗅觉。

通常来说嗅觉的鼎盛期在20-50岁之间，但是嗅觉提前退化的现象却并不少见。越来越多研究显示，现代人的嗅觉能力正呈现快速下降的趋势。一是，现代生活不再需要人们依靠嗅觉去寻找食物，同时环境污染和不良生活习惯等原因，也在一步步导致人类嗅觉失灵。如果你发现你出现了嗅觉异常，可能是这样一些原因：

糖尿病 研究发现，糖尿病患者的嗅觉明显低于健康者。

怀孕 约30%的孕妇在妊娠中后期会嗅觉减退。其主要原因是准妈妈体内血流加速，为胎儿提供营养，从而导致鼻内毛细血管肿胀，影响嗅觉。

牙周炎 牙周炎细菌会蔓延感染上颌窦部，导致炎症、发烧及嗅觉失灵。

衰老 与视觉和听觉一样，嗅觉减退也是衰老迹象之一。美国圣迭戈州立大学和加州大学的研究表明，25%的60岁以上老人和62.5%的

80-97岁老人存在嗅觉失灵问题。

维生素缺乏 维生素B12的缺乏会直接影响到嗅觉。

鼻息肉 鼻子是最重要的嗅觉器官，鼻窦炎会导致炎症，引发头痛、发烧和嗅觉失灵。

脑外伤 体育运动或车祸等导致的脑外伤会导致嗅觉问题。但39%的患者神经会慢慢恢复。

帕金森病 控制嗅觉的嗅球中有多巴胺神经元核团，这些多巴胺神经元的功能为抑制嗅球中兴奋性神经传导通路。在帕金森病患者的嗅球中，这种多巴胺神经元是比正常人显著增多、且功能亢进。

抑郁 抑郁的人，大脑中负责嗅觉的区域会缩小一些，所以我们常常会看见心情不好抑郁的人吃饭不香。

此外，现代生活中过度使用家用清洁产品也会损害嗅觉，有毒气体会伤害嗅觉细胞，严重时会导致嗅觉永久丧失。



嗅觉健康这么保护

清新的居住环境

尽量避免住在交通要道旁，这里的空气质量差，长期吸入交通废气所含的有毒化学物质，容易导致鼻黏膜受损，最终诱发嗅觉问题。

新装修好的房子，一定要敞开门窗至少两个月后才入住，残存的甲醛等化学物质，会杀伤嗅觉细胞。

健康的饮食习惯

禁烟忌酒，少吃辛辣、辛热食物，也可减少嗅觉出现异常的可能。营养全面，保证摄取足够的维生素。

健康生活方式

规律运动。规律运动可增加体内交感神经

的活性，而交感神经的活性会使鼻腔黏膜较有弹性，嗅觉神经可间接受益。

注意鼻腔卫生，不要乱挖鼻孔，或乱剪鼻毛。可以经常做做鼻部按摩，也可以预防嗅觉障碍。

少用香水，多使用天然香源，远离刺激性气味，有节制地使用气味浓郁香水和香精、香除臭剂、灭虫药、清新露等。

保持口腔清洁，预防口腔疾病也可以减少嗅觉障碍发生。

一旦发现嗅觉出现障碍，应及时就医，预防嗅觉障碍。

嗅觉训练

每天都闻些新气味，训练脑部学习新气味，可以让嗅觉神经保持活性。例如花园中的不同花香、草香等等。

文 / 姚远

全能的纯天然养生保健品
——野生山茶油

瑞东方 Eastray

油茶树是我国独有的珍稀木本油料树种，仅生长在南方的红壤丘陵、山地，有“东方神树”之称。其果实——油茶籽经物理压榨工艺精制而成的野茶油，色清味香，是深受人们喜爱的一种高品质食用油。

我国茶油至今已有3000年以上的食用历史，许多古籍中也有记载，在古代都是作为宫廷贡品；野生山茶油是世界上最好的植物油之一，堪称“液体黄金”。

据现代医学研究，野生山茶油含有高达90%以上的可调节血脂的不饱和脂肪酸，其含量比“植物油皇后”地中海橄榄油还要高。不饱和脂肪酸是一种能减少心脑血管系统疾病发生的重要脂肪，对降低胆固醇和空腹血糖、抑制甘油三酯升高、帮助“三高”患者改善健康均有明显的功效。美国食品和药品管理局(FDA)2004年11月1日发布公告称：人日均摄入23克单不饱和脂肪酸，可大幅度降低冠心病的发病几率。

野生山茶油的营养成分除优于橄榄油外，其脂肪酸构成比例也完全符合国际营养科学标准，即：饱和脂肪酸含量极低，仅有9%；多不饱和脂肪酸中的亚油酸为10%、亚麻酸为3%，其中Ω-3系与Ω-6系脂肪酸的含量比例符合国际营养标准推荐的小于4:1的黄金比率，因此用野生山茶油当食用油可以形成真正健康合理的膳食结构，保健防病。

此外，野生山茶油中不仅不含对人体有危害作用的强致癌物黄曲霉素B1及芥酸、芥子酶，其所含的大量维生素E能有效起到延缓衰老和靓丽美容的作用，微量角鲨烯、类黄酮、多酚类、皂素物等成分，还能保护细胞免受自由基的侵害，对抗癌、抗炎有极佳的作用。美国国家医药中心实验证实，野生山茶油中特有的茶多酚和山茶甙对降低胆固醇和抗癌有明显的功效。

因此，近年国际粮农组织已将我国的野生山茶油列为重点推广的健康型食用油。有专家指出，我国野生山茶油的营养、药用品质均优于地中海橄榄油，而且在烹饪过程中油酸成分更不容易损失。的的确是食用油中的“奢侈品”！

专家提醒，目前市场上山茶油品种、品质参差不齐，广大朋友购买山茶油千万莫贪图便宜，轻信那些浸出油和调和油，一定要选择纯正的低温冷榨的山茶油产品，以防劣质产品侵害！

最近上市的“瑞东方”低温初榨山茶油选用全天然有机原料，采用低温冷榨先进技术，最好地保护了原生态营养成分，100%纯野生茶油，品质纯正，就是山茶油中的“品牌精品”，是关注健康养生人士的最佳选择！

认准“瑞东方”低温冷榨山茶油！野生100%纯山茶油的高品质品牌！“瑞东方”孕妈靓宝代言人选拔风采大赛火热进行中，详情请登录母婴健康网 www.06mama.com 参与报名，获得丰厚大奖。

预检台

滴眼药水，大意不得！

对于必须使用电脑的办公室人群来说，要想保护好眼睛，就应养成良好的用眼习惯。当然缓解视疲劳的眼药水也是必不可少的。

目前药店里大多数大包装的眼药水都含有防腐剂，长期使用势必会对眼睛的表面细胞造成严重损伤。很多缓解视疲劳的眼药水中只是加了冰片，滴后会感觉凉爽舒服；有的在药水中加入了能收缩血管的肾上腺素，可以立即使充血消退，但并未达到祛除疲劳的目的。当药效过去后，充血红肿依旧。

考虑到眼睛健康的重要性，国内外众多眼科专家一致建议，选用小包装无防腐剂的人工滴液来替代目前常见的含有防腐剂的眼药水。

这种小剂量包装的人工滴液由于用量比较小，当日开瓶当日使用完毕，可拒绝细菌滋生感染，一般不需要添加防腐剂。此外它的主要成分充分接近人体的泪液，入眼温和自然，无任何刺激的感受，给疲劳的双眼好好地“洗个澡”，让他们享受“十分滋润、倍加清晰”的感觉。

文 / 蔡芸

性情中人

新妈的第一次

今年是生宝宝大年。新爸新妈们经历了几个月的停顿后，会惊奇地发现彼此都与之前的那个她(他)有点不同，他们需要调整。

考验一：没办法

新爸们会发现，之前的技巧失效了，因为新妈们在体态、身份发生改变的同时心理也略有变化，心理上很难提起“性致”；二是因为卵巢激素分泌水平较低，在一定程度上抑制她的欲望。

解决方案：浪漫前戏+温柔动作。第一次时一定要多一点浪漫的前戏，安慰和鼓励的话语会让新妈恢复自信，同时配以温柔动作，充分唤起新妈的性致。

考验二：旧技巧失效

一般在新妈产后40-60天就可以有亲密活动，这个时间正处于哺乳期，一般新妈会不够湿润，而且过紧不放松，难以进入。

解决方案：除了充足的前奏，新爸可以用手轻柔地慢慢撑开，如果不成功，多试几次；另外也可以适当用些润滑剂。

考验三：异常状况

比如出血、疼痛。这可能是新爸的动作过于激烈，也可能是新妈还没有完全恢复。

解决方案：不要勉强，如果感觉非常不舒服，还是暂停吧，以免带来心理上的恐惧和损伤身体。必要的时候去找医生检查，确诊身体无恙再做尝试。

文 / 秦朗



【性情贴士】

要质量，不要数量，新妈的身体需要充分休息，同时照顾新生儿也非常辛苦，过多的亲密活动会让新妈不堪重负。