

嗅覺，是光陰的氣味！

小兒過敏免疫科主治醫師
IFA 英國國際芳療協會認證芳療師 張雅婷



「嗅覺療法」近幾年廣泛在腦科學領域被討論，想要探討在失智症、阿茲海默症、憂鬱症…等的輔助療法功效。

2004年諾貝爾生理暨醫學獎公布，開啟了嗅覺研究熱潮，後來陸續證明了人類的1000多個嗅覺受器基因家族，約佔所有基因3%。但是沒想到，高達65%的基因碼是沒有被使用的！

循著靈長類演化史軌跡，推測因為人類發展出全彩色視覺（紅、綠、藍色的錐狀受體），不再需要敏銳的嗅覺偵測世界。而且人的腦容量有限，約1300-1400g，要同時擁有視覺和嗅覺這兩種高度複雜的感官，會佔去太多腦容量。

令人苦惱的還有「揮發氣味分子的化學黏著性」、「嗅覺疲勞」等問題，環境中持續存在的氣味會「不再聞得到」。氣味出現後，通常至少十分之四秒才形成嗅覺，相形之下，看到影像只要花千分之四十五秒，就能形成視覺。所以嗅覺不但啟動慢，關閉也不靈敏。

被演化禁錮的嗅覺，在大腦的哪裡佔地為王呢？

最近重新出版的一本書《嗅覺之謎》，作者瑞秋·赫茲博士是全球公認的頂尖嗅覺心理學科學家。

赫茲博士在書中有一段說到，比較「爆米花」在不同感官形式的線索下，喚起的記憶：爆米花影像、爆米花爆開時的聲響、單純聽到「爆米花」這個詞、玉米粒觸感、爆米花氣味。結果，由氣味回憶往事時，杏仁核（腦部情緒中心）活化程度，比藉由影像或其他感官更明顯。

氣味 vs 情緒 vs 記憶

《追憶似水年華》作者普魯斯特，因為瑪德蓮泡在菩提花茶裡的香氣，突然喚醒的「專屬、獨特」回憶，寫成一本堪稱西方紅樓夢的鉅作。

「見到小瑪德蓮蛋糕，我還想不起這件往事，等我嚐了味道，往事才浮上心頭；也許因為我常在點心盤上瞧見那種蛋糕，並沒有拿來嚐嚐，他們的影像早已脫離貢布雷（Combray）的時光，倒是與眼下的日子更為關係密切。」

聞到某些味道，會突然湧現某些埋藏深處的回憶，稱作「記憶心理學」或「普魯斯特現象」，這裡值得注意的是「氣味→情緒→記憶」，氣味之所以能引動回憶，其實是因為情緒湧上心頭！如果沒有了情緒，記憶是被遺忘的，而且氣味要成為開啟特殊記憶的那把獨一無二的鑰匙，需要有不被覆蓋的抵抗力和高度特殊性，才能忠實且直接依附在特殊事件上。

或許，普魯斯特後來再也沒有把瑪德蓮泡到菩提花茶裡，才能成為貢布雷的回憶吧。

COVID-19 讓嗅覺再度被重視

書上說，根據美國醫學會出版的「永久損傷評量指引」，界定嗅覺及味覺喪失的損傷程度，僅相當人類生命總價值的1-5%，而視覺喪失則嚴重到85%；一項賓州大學的問卷發現，要求受試者評比失去各種生理功能

的重要性時，人們竟然覺得失去大腳趾和喪失嗅覺的等級相當。嗅覺，原來被我們這麼不在乎呀！

COVID 在不同的病毒株，有不同的嗅覺侵襲比例：Alpha 50%，Delta 44%，Omicron 17%。在大流行期，約有一半左右感染者有過嗅覺喪失的階段，其中34-46%在12-18個月後，依舊回不到以前的嗅覺敏感度。

失去嗅覺和味覺，有什麼變化呢？綜合這幾年的追蹤文獻，我有幾個主要結論：

首先，「食之無味」，吃東西剩下「為了生存而吃」這個理由，沒有幸福感。

我有一位朋友歷經了6個星期的味覺喪失，他形容：喝咖啡的時候，如果不先用眼睛看到它是咖啡，光用嘴巴感覺，只覺得它比白開水黏黏的、有濃度的感覺，不會覺得自己喝了一杯咖啡；喝各種湯，也只有黏一點、有顆粒的差別，要靠「回想它以前的味道」，才會讓自己有喝下去的慾望。這是大部分感染者有嗅覺問題後，會積極尋求醫療幫助的主因！

再來，沒有真正餓的感覺，不知道自己什麼時候該吃東西，要嘛沒胃口，要嘛一直吃，所以體重波動很大。

最重要的是，但大部分人沒意識到，自己也對環境變得沒有安全感或過度敏感，影響到社交活動。沒有辦法辨認環境中的危險，會危及到生存。例如，瓦斯的甲烷原本

是沒有味道的，但是為了讓人們注意到瓦斯外洩，人工添加了刺鼻、容易辨識的味道。那…如果再也無法聞到伴侶的髮香、孩子的寶寶體香味、甚至乾淨衣服的肥皂香味…，會不會沒有「回家的感覺」？

嗅覺，是我們辨識「同路人」和「非我族人」的一種方法，實實在在的「臭味相投」！

嗅覺可以勾起衝動，影響當下的行為與決策

Cama 咖啡當年創立時，把店面打造成小型咖啡工廠，直接在門口烘焙咖啡豆。香

濃的嗅覺刺激，讓不喝咖啡的人，都會忍不住在門口駐足，創辦人就是廣告業出身，把「五感行銷」發揮得淋漓盡致。

到迪士尼玩過都知道，回家猛然驚覺，行李箱莫名其妙塞了好幾個爆米花桶，夢醒時分都已經買完單了！看場電影，不買一桶爆米花，也覺得少一樣東西，這都是「爆米花的衝動」呀！

嗅覺是一種緩慢的知覺，追不上視覺的腳步。但！他是一台通往杏仁核的直達車，除了承載著光陰的氣味，能不能也順道搭載撲滅衝動的滅火器呢？

對抗午後疲勞有解方

下午常常覺得疲累、沒動力、想吃甜食解饞，推測是血清素太低有關，讓人瘋狂想吃碳水化合物。《奧地利奶奶給妳的居家芳療小藥鋪》第208頁建議的「取代午後甜點的擴香配方」，據說可以讓我們避免過度攝食巧克力喔！

取代午後甜點的擴香配方

暹羅安息香 <i>Styrax tonkinensis</i>	1 滴
橙花 <i>Citrus aurantium</i>	1 滴
甜橙 <i>Citrus sinensis</i>	2 滴

參考資料

1. COVID and smell loss: answers begin to emerge. Nature 2022 Jun;606:631-632
2. 嗅覺之謎 2023
3. 奧地利奶奶給妳的居家芳療小藥鋪 2022

張雅婷醫師 小兒過敏免疫科門診時間

上午：週一

下午：週三



▲ 醫師專長與學經歷