

爱吃重口食物 导致社交孤立 加剧动脉硬化

## 嗅觉差, 冠心病风险翻倍

本报记者 陈琳辉

人们常将“闻不到味”归结为衰老的正常现象, 然而近日发表在《美国医学会杂志·耳鼻咽喉头颈外科》杂志上的一项最新研究显示, 嗅觉减退是冠心病风险显著升高的独立危险因素, 嗅觉严重减退者的患病风险几乎翻倍。

### 嗅觉差就像“哨兵”

在这项研究中, 来自美国密歇根州立大学、北卡罗来纳大学等机构的科学家们对5142名平均年龄75.4岁的社区老人进行了长达9.6年的追踪。在随访的最初2年至4年, 与嗅觉功能良好者相比, 嗅觉差的人发生冠心病的风险翻了一番; 到第6年, 风险有所下降, 但关联仍然存在; 第8年及以后, 这种关联逐渐消失。这种“风险衰减”的模式提示, 嗅觉失灵可能不是一个持续推动疾病发展的“肇事者”, 而更像一个在特定时间窗口发出强烈警报的“哨兵”。

嗅觉与冠心病, 一个在鼻, 一个在心, 为何产生关联? 中华医学会变态反应学分会鼻眼过敏组委员、同济大学附属同济医院耳鼻咽喉头颈外科主任余少卿向《健康时报》记者解释道, 嗅觉减退和冠心病可能都与亚临床动脉粥样硬化相关。亚临床动脉粥样硬化患者存在的颈动脉内膜中层厚度增加、动脉斑块形成等问题, 会影响脑部嗅球、嗅觉神经的血液供应, 进而损害嗅觉功能; 高脂饮食导致的促炎状态可能引起嗅觉障碍; 治疗冠心病的药物可能影响嗅觉功能; 此外, 抗心绞痛药物和其他心脏疾病用药也可能干扰嗅觉。

上述研究指出, 嗅觉减退可能导致食欲不振、营养不良, 或倾向于选择口味更重(高盐、高脂)的食物; 同时, 还与抑郁、社交孤立和体力活动减少密切相关。这些因素共同构成了损害心血管健康的不良生活方式。

### 筛查发现高危人群

既然嗅觉衰退能预警心脏健康, 那是否可以通过无创且成本更低的嗅觉筛查来发现潜在的冠心病患者? 上述研究提示, 对于在筛查中发现嗅觉减退的人群, 可加强血压、血脂、血糖等心血管危险因素的监测与管理。

“这一发现提供了实用的健康管理思路, 如果将嗅觉筛查纳入老年人体检, 能在一定程度上弥补传统筛查盲区, 有助于早期发现高危人群, 实现早期干预。”中南大学湘雅三医院老年心内科主任医师江凤林向《健康时报》记者表示, 将嗅觉筛查全面纳入老年人年度免费体检项目目前条件尚不成熟, 可将其作为一种风险评估工具, 优先用于有高血压、高血脂等冠心病中危因素的老年人, 若这类人群同时伴有嗅觉减退, 则可升级为高危人群加强管理, 有助提高筛查效率。

余少卿表示, 嗅觉的影响因素较多, 尤其受鼻腔疾病和颅脑疾病的影响, 如感冒、鼻窦炎、鼻腔肿瘤、颅脑外伤等。因此, 嗅觉检测结果的解读, 还需要结合患者的基本情况和病史。建议嗅觉异常者必要时进行颈动脉超声等进一步检查; 同时, 医院可建立耳鼻喉科与心内科的协作转诊机制, 为嗅觉异常者及时评估心血管疾病风险。

### 养护嗅觉融入生活

余少卿表示, 日常要做好嗅觉养护, 大家可以试试这样做。

**呵护鼻腔** 尽量保持鼻腔湿润, 避免使其长期处于干燥环境。用生理盐水冲洗鼻腔(早晚各一次)能减少炎症、防范过敏原; 必要时可使用加湿器; 不要用力挖鼻, 以免损伤鼻黏膜。

**避免刺激** 尽量减少接触刺激性气味, 如烟草烟雾、酒精、清洁剂、染发剂、汽油等。烹饪或清洁时保持室内通风。

**控制过敏** 过敏性鼻炎、鼻窦炎易影响嗅觉, 需规律使用医生建议的抗过敏药物或鼻喷激素。过敏季来临前尽早干预, 可减少嗅觉功能受损。

**避免感染** 感冒或病毒感染是嗅觉下降最常见的原因之一。注意休息、规律作息、勤洗手可提高免疫力。

**健康生活** 控制好血压、血脂、血糖; 适度运动, 促进血液循环(嗅觉作为大脑处理气味的“总指挥部”, 需要血液供应); 均衡饮食, 减少高脂饮食造成的炎症负担。

如果出现以下情况, 需要及时就医。嗅觉突然丧失, 可能提示身体出现病毒感染, 或提示神经性损伤、炎症等; 嗅觉持续下降, 可能提示出现慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等, 或是神经退行性疾病; 气味发生改变, 闻得到味道但气味变得奇怪, 与以前的感觉截然不同, 这被称为“嗅觉倒错”, 常见于病毒感染后、神经损伤后, 也见于一些精神性疾病, 需要神经科专业评估。



继爆火出圈的“村超”“苏超”之后, “班超”在北京校园涌现, 它囊括一切以班级为单位的比赛, 足球、篮球、丢沙包、踢毽子等, 学校因地制宜开展项目, 学生则凭兴趣自主选择。不论天赋如何、技术高低, 每个孩子都有机会站上赛场、挥洒汗水。这不仅为解决“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题开辟了新路径, 也让体育运动“活”了起来, 成为促进学生全面发展的新尝试。

## “班超”点燃孩子运动热情

武星如

统计数据显示, 今年上半年, 北京99.7%的中小学已开展各类班级赛, 参与学生498.6万人次。有体育老师分享, 一些孩子最初“不敢接球”, 经历一场场“班超”历练后, 逐渐成长为球队主力, 体格、勇气在悄然中改变。“班超”的内涵也在不断拓展, 有学校将“理智观赛与激情释放”主题辩论融入运动赛事, 体能、协作与思辨交融, 形成完整的教育闭环。

从失误后的泪水, 到胜利时的欢呼, 再到赛后的理性思考, 孩子们在汗水中强健体魄, 在协作中学会担当, 在实践中收获成长。教育, 正从“传授知识”走向“立体育人”。

从“课间十分钟”到“学生体质强健计划”, 中小学生学习健康已不仅是民生关切, 更上升为国家战略。我们期待更多学校引入灵活多样的体育形式, 丰富学生的“运动菜单”; 同时也希望学校充分激发学生的主动性, 借助“班超”等创新形式, 真正点燃孩子的运动热情, 让孩子们爱上体育、享受体育, 并从中获得全方位的成长。

## 国家医保药品目录更新

### 19种药品纳入首版商保创新药目录

本报记者 谭琪欣 侯佳欣

12月7日, 2025年国家医保药品目录及首版商保创新药目录发布。2025年国家医保药品目录新增114种药品, 有50种是1类创新药; 19种药品纳入首版商保创新药目录。

国家医保药品目录此次新增114种药品, 其中111个为5年内新上市品种, 占比97.3%。同时, 新版目录调出29种临床没有供应或可被其他药物更好替代的药品。此次调整后, 国家医保药品目录内药品总数增至3253种, 其中西药1857种、中成药1396种, 肿瘤、慢性病、精神疾病、罕见病、儿童用药等重点领域的保障水平得到明显提升。

纳入首版商保创新药目录的19种药品中, 既有CAR-T等肿瘤治疗药

品, 也有神经母细胞瘤、戈谢病等罕见病治疗药品, 还有阿尔茨海默病治疗药品。在我国获批上市的5款CAR-T产品——瑞基奥仑赛注射液、伊基奥仑赛注射液、泽沃基奥仑赛注射液、纳基奥仑赛注射液、阿基仑赛注射液全部被纳入首批商保目录。此前, CAR-T产品的市场定价均在一百万元左右。两款目前已获批用于阿尔茨海默病临床治疗的创新药仑卡奈单抗和多奈单抗均被纳入商保目录。此前, 两款创新药产品年治疗费用均在数十万元左右。

据悉, 明年1月1日起, 患者将能同时享受到基本医保“保基本”、商业健康保险“补高端”的双重保障。



### 冰雪活动丰富多彩

北京市延庆区第四十届冰雪欢乐季近日在国家高山滑雪中心启动, 将持续至2026年2月底。本届冰雪欢乐季推出涵盖冰雪运动、冰雪乐园、冰雪赛事、冰灯庙会、冰雪演绎、冰雪乡情等多种冰雪活动。冰雪爱好者不仅能体验去年首次对外开放的北京冬奥会滑降训练道“瑞雪大道”, 还可体验全新初级教学区、挑战雪圈著名IP“海陀碗”, 以及长达14.5公里的全国最长雪道。在冰雪欢乐季期间, 延庆还将举办钢架雪车洲际杯、亚洲男子冰球邀请赛等多项高水平赛事, 为专业运动员搭建竞技交流平台。图为市民在冰雪欢乐季活动中享受冰雪运动。 本报记者 牛宏超摄

### 本期导读



权威医生在身边

02版 一字之差营养大不同

04版 脑力靠“练”不靠养

05版 生育力随龄而变

07版 口腔差, 伤胰腺