

N “拿来就用”轻悦读书系①
越有趣的越好懂好用

会呼吸的人都爱看的气味和嗅觉百科全书

神奇气味学拿来就用

マンガでわかる香りとフェロモンの疑問50

[日]外崎肇一/越中矢住子◎著 郭勇◎译



日本网络票选最高人气的“神奇书”

最受关注的气味问题Top50，教您了解气味的全貌
更有利用气味、对抗气味攻略大公开

陕西师范大学出版社

神奇气化学 拿来就用

マンガでわかる香りとフェロモンの疑問50

[日]外崎肇一/越中矢住子◎著

郭勇◎译



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇气味学, 拿来就用 / (日) 外崎肇一, (日) 越中矢住子著; 郭勇译.
—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5613-4882-6

I. ①神… II. ①外…②越…③郭… III. ①心理学—普及读物 IV. ①B84-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176449 号

著作权合同登记号: 陕版出图字 25-2010-083

图书代号: SK9N0980

上架建议: 心理学·时尚读物

MANGA DE WAKARU KAORI TO PHEROMONE NO GIMON 50

Copyright © 2009 by Keiichi Tonosaki & Yasuko Koshinaka

Original Japanese edition published in 2009 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese Character rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.,
through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

“拿来就用”轻悦读书系

神奇(味)学, 拿来就用

著者: (日) 外崎肇一, 越中矢住子

译者: 郭勇

责任编辑: 周宏

特约编辑: 李彩萍

装帧设计: 张丽娜

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市陝西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印刷: 北京京都六环印刷厂

开本: 880×1230 1/32

字数: 120 千字

印张: 7

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-5613-4882-6

定价: 28.00 元

出场人物简介

助手小爱



博士的猫
有太



气味博士



气味狗
小花



小爱的妹妹
小香



学生
正男



咸鱼君

前言

到底什么是气味？该如何辨别气味？所谓“大叔的气味”指的是什么气味？所谓“大婶的气味”又是什么气味呢？信息素有什么效果？什么气味受大家的欢迎？关于气味，朋友们有数不尽的问题。在这本书中，我将为大家解答有关气味的各种问题。另外，还将和大家共同探讨一下体臭、汗臭、脚臭、随年龄增长出现的体臭（老年臭）、世界上最臭的臭味、香水味、猫狗喜欢的气味和讨厌的气味、令人怀念的气味、气味与记忆的关系、芳香疗法（香薰推拿、精油按摩等）、疾病的气味、癌症的气味、最大限度消除臭味等有趣的问题。

人是一种视觉动物，对于外界的信息绝大部分是通过眼睛获取的。其次是耳朵，即听觉。另外，味觉与摄食营养、维持生命息息相关；如果没有平衡感，人就无法保持身体的平衡，进而无法正常运动；如果没有触觉、温度感和痛觉的话，人就无法感觉到快感和疼痛。除此之外，还有一种感觉就是嗅觉，即感知气味的功能。

关于气味，有说不尽的话题。假如有一种食物外观非常诱人，但当我们把它送到嘴边时却闻到一股恶心的气味，恐怕马上就会胃口全无。如果不远处飘来一阵香水味，恐怕很多男性会联想到美女，不自觉地就会走过去看。如果闻到烤鳗鱼或者烤肉的香味，大多数人都会产生食欲。如果在不经意间闻到了某种熟悉的味道，肯定会勾起以前的回忆。有一种闻起来像甜香蕉

味的化学物质“香草精”(Vanilla), 舔起来却是苦的, 利用它可以判断人的老化程度。有一个实验, 给人闻芳香精油的气味和令人讨厌的气味, 结果发现, 芳香精油的气味可以缓解精神压力……

虽然气味在我们的生活中无处不在, 但有一部分人即使塞住鼻子过日子, 也不会感觉到有什么不同, 因为他们可能太忙碌了, 以至于忘记了气味的存在。就像我们平时意识不到地球在自转、公转一样, 我们对于气味的存在也经常忽视。不过, 我们的嗅觉和地球自转、公转一样, 是非常重要的。

关于“气味”这个词, 也有着深厚的历史和文化背景。例如, 日本古代将《涅槃经》中的“诸行无常, 是生灭法, 生灭灭已, 寂灭为乐”译为日语, 称为《伊吕波歌》, 其中就是用了“气味”作比喻。在日本古典文学名著《源氏物语》中, 多次用“气味”来形容情绪、余韵、人格等。另外, 日本刀追求的最高境界在于强力的斩切性能, 而斩切性能古今通称“切味”。再有, 虽然气味是用鼻子嗅的, 但从古时候起, 另外一个动词也被用来表示感知气味, 那就是“闻”, 而“闻”最初是“听”的意思。由此可见, “气味”充满了不可思议性, 人类的文明史虽然历经数千年, 但对于气味的科学本质, 依然没有完全解开。

读了这本书后, 您可以了解已知气味和信息素的“全貌”, 并能理解在“气味的世界”里, 不分文科、理科、年龄、性别、

种族，任何人都可以自由驰骋。

以前，我习惯写有关气味的专业性论文，面向的都是专业研究人员。这次要写一本科普书籍，确实把我难住了，因为我不了解现在的上班族、OL们对气味的哪些方面感兴趣。在此，我要感谢 SoftBank Creative 的编辑石周子女士，是她通过认真的调查，总结出了目前大家最为感兴趣的 50 个问题。另外，我还要感谢越中矢住子小姐，从采访、收集信息到撰写书稿，都能看到她忙碌的身影。最后，还有一个人不能不提，她就是绘制出精美插图、让这本书充满乐趣的高山美香小姐，在此一并表示感谢！

最后，希望广大读者朋友们能够通过这本书对气味的不可思议之处有个新的认识，并对气味和嗅觉产生兴趣，让您的生活变得更加“丰富多味”！

外崎肇一

2010 年 12 月



目录 CONTENTS

前言

第一章 有关体味的问题

- Q01 为什么体味会因人而异? /12
- Q02 有没有客观了解自身体味的方法? /16
- Q03 为什么身体不同部位的体味不同? /20
- Q04 为什么不同的人使用同一种香水也会散发不同的香气? /22
- Q05 体味也遗传吗? /26
- Q06 人从多大年纪开始出现“老年臭”? /32
- Q07 脚为什么会臭? /36
- Q08 口臭的原因是什么? /40
- Q09 日常饮食对体味有影响吗? /42
- Q10 疾病有其特殊的气味吗? /46
- Q11 为什么欧美人的体味要重一些? /50

第二章 有关“受欢迎的香味”的问题

- Q12 有没有所有人都喜欢的香味? /54
- Q13 什么样的香味受异性欢迎? /58

CONTENTS



神奇气味学·拿来就用 / 目录

- Q14 真有信息素这种东西吗? /62
- Q15 “含有信息素”的产品真的有用吗? /68
- Q16 营养药有助于改善体臭吗? /74
- Q17 听说有种口香糖可以改善体臭,是真的吗? /78

第三章 有关气味性质的问题

- Q18 “香味”与“恶臭”的分界线在哪里? /82
- Q19 世界上最臭的气味是什么? /86
- Q20 有没有可以长久保持的香味? /90
- Q21 为什么气味能唤起人的各种回忆? /94
- Q22 香味与食欲有什么关系? /98
- Q23 在气味的成分中存在有害物质吗? /102
- Q24 为什么对同一种香味的感觉也会因人而异? /108
- Q25 怎样才能发挥香水的最佳效果? /112
- Q26 香味等各种气味能传到多远的地方? /116

第四章 有关人类、动物嗅觉的问题

- Q27 嗅觉最灵敏的前十种动物有哪些? /122
- Q28 狗喜欢的气味和讨厌的气味是什么? /126



Q29 猫喜欢的气味和讨厌的气味是什么? /130

Q30 哪些气味可以驱虫? /136

Q31 嗅觉是可以锻炼的吗? /138

Q32 人为什么能逐渐习惯某种气味? /142

Q33 如何感知到已经习惯了的气味? /146

Q34 人能够分辨的气味有多少种? /148

第五章 有关消除臭味的问题

Q35 消除体臭、口臭的方法有哪些? /152

Q36 除臭剂可以起到多大作用? /156

Q37 真有顽固到无法消除的气味吗? /160

Q38 有可以消除“老年臭”的香味吗? /162

Q39 为什么香烟的气味不容易消除? /166

Q40 有彻底消除香烟味的方法吗? /170

Q41 “无臭”的标准是什么? /174

第六章 其他问题

Q42 日本有世界上独一无二的香味吗? /178

Q43 世界上有日本闻不到的香味吗? /182

CONTENTS



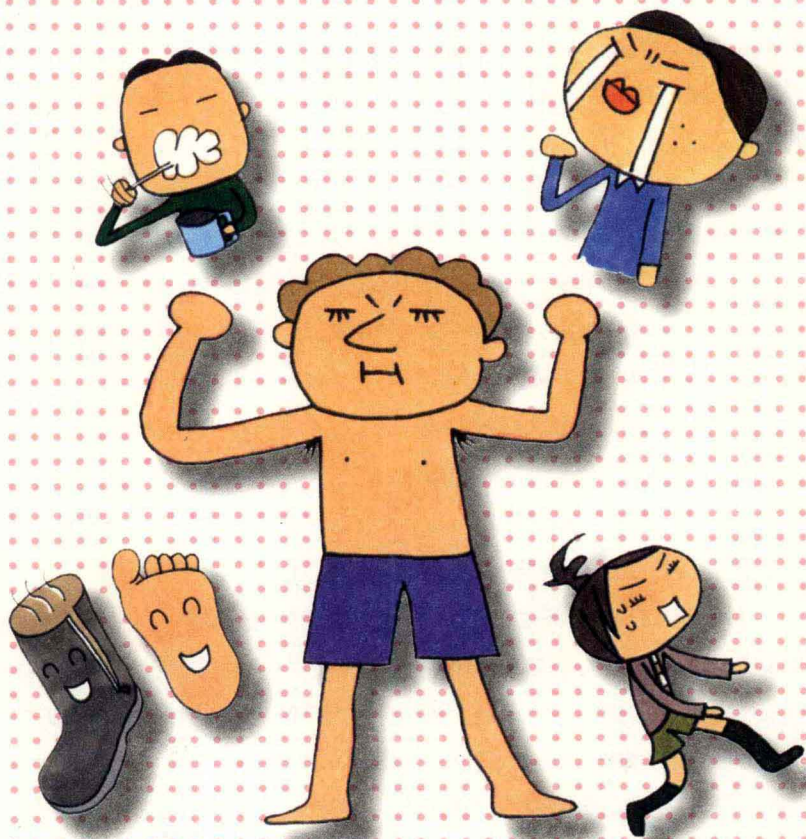
神奇气味学·拿来就用 / 目录

- Q44 香味与天气、湿度有什么关系? /188
- Q45 芳香疗法对身体完全无害吗? /192
- Q46 每个家庭中独特的气味是怎样形成的? /196
- Q47 厕所臭味的元凶是什么? /200
- Q48 如何通过气味判断食物是否已过保质期? /204
- Q49 对气味敏感的人在生活中也很挑剔吗? /208
- Q50 利用气味进行的“嗅觉诊断”有可能被实际应用吗? /212

后记

第一章

有关体味的问题



Question

01

为什么体味会因人而异?

人的**体味**受到摄取的食物、分泌的荷尔蒙以及出汗量等诸多因素的影响。每个人的生活状态都不同，因此影响体味的各种因素也存在差异，体味自然也就不一样了。

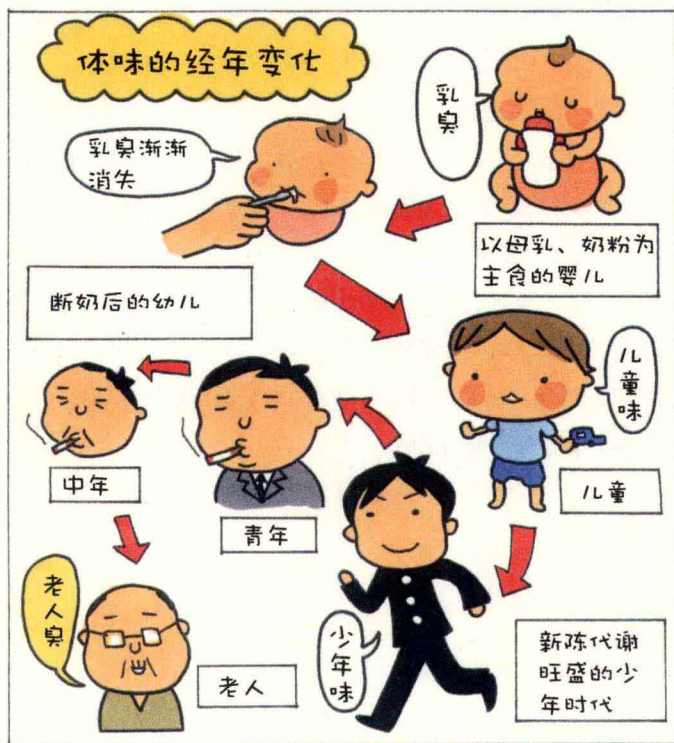
首先，人的体味在很大程度上受到摄取**食物**的影响。我们经常用“乳臭未干”来形容婴儿，那么婴儿为什么带有“乳臭”呢？这是因为婴儿的主食是母乳或奶粉。当婴儿断奶后，身体的“乳臭”就渐渐没有了。而长到四五岁后，身体的气味又会有所不同。这又是为什么呢？主要是摄入食物的改变造成的。

其次，人体散发的气味主要来自于**汗液**。**汗腺**遍布全身，有200万~500万个，平均约为350万个。其中，能够分泌汗液的汗腺叫作“**能动汗腺**”，其余汗腺不能分泌汗液。地球上不同地域的人，身体上能动汗腺的数量也不同。生活的地域越寒冷，能动汗腺的数量越少。反之，生活的地域越温暖，能动汗腺的数量越多。例如，俄罗斯人的能动汗腺平均为180万个，日本人约为230万个，而菲律宾人则约为280万个。另外，除了生活地域的差异之外，**生活环境**也会对人体的能动汗腺数量造成影响。出生后2~3年的时间里，如果居住的房间在夏天使用空调，人体的能动汗腺数量会减少。再有，如果成年人夏天长时间待在空调房间中，能动汗腺也会因为不出汗而退化。

另外，您知道吗？汗也有好坏之分。出汗之后马上就汽化、蒸发，闻不到汗味的汗是“**好汗**”；而嘀嘀嗒嗒地流出来，长时间附着在肌肤表面，最后被细菌分解、散发汗味的汗，则是“**坏汗**”。“坏汗”会带走身体所需的矿物质。人在婴儿和儿童时期，新陈代谢旺盛，出的多是“好汗”。人上了年纪之后，老化的汗腺变得迟钝，能动汗腺的数量也会逐渐减少。如果长期生活在空调房间中，“好汗”会越来越少。等老人的“坏汗”与“老人臭”联合发挥作用时，效果是可想而知的。

最后，体味也存在**男女差别**。为什么男性上了年纪多会出现“老人臭”，而很少从女性身上闻到这种气味呢？其实，不是女性身上没有这种气味，而是因为女性多使用带有香味的化妆品和洗发剂，**遮掩**了身体原有的气味。实际上，男女都存在“老年臭”。不过，也有一种说法认为女性荷尔蒙可以抑制“老人臭”，因此不容易从女性身上闻到这种气味。不过，当女性闭经之后，女性荷尔蒙减少，“老年臭”也会逐渐暴露出来。另外，男性体味重，是因为男性基础代谢高、经常出汗造成的。

随着年龄的增长，体味也会发生改变



人到了青春期之后，集中于局部的“**局泌汗腺**”开始分泌汗水，皮脂腺也开始分泌**皮脂**。而在青春期之前，因为分泌的汗水没有什么味道，再加上摄入的食物没有太大的气味，所以从小学生身上闻不到什么体味。可是到了青春期，人体开始分泌性激素，体味也随之而来。不过，在青春期，体味的量尚未达到成年人的水平。因此，狐臭等体臭在这个时期还是可以控制的。在初中和高中的教室、校园里，学生们流淌的汗水中开始含有男性荷尔蒙和女性荷尔蒙，因此空气中也开始夹杂有这个年龄段特有的体味。

在人年轻的时候，新陈代谢和皮肤表面的分解活动都非常旺盛，因此体味并不是特别明显。如果染上吸烟、喝酒的习惯，体味的个人差异就显现出来了。人过了20岁后，新陈代谢依然旺盛，而且比较在意自己的体味，会经常洗澡、洗手、洗脸和洗头，因此体味受到控制，不太容易让人觉察到。

另外，在这一时期，很多人会出现一种心理问题，即虽然身体没有什么异味，但心里总是担心“自己很臭”，这叫作“**自臭症**”。这种心理症状如果任其发展下去可能形成神经官能症或过敏症。因此，在心理症状加重之前，必须对自己的体味进行客观正确的评价。

步入中年后，人体开始分泌一种不饱和醛。与此同时，体味也在发生变化。随着新陈代谢的下降，再加上常年吸烟、饮酒，体味逐渐加重。在乎体味的人，也许会强迫自己戒烟、戒酒，但吸烟、喝酒除了具有成瘾性之外，作为一种方便的社交手段，更是让人难以戒除。

Q01 好汗 VS 坏汗



Question
02

有没有客观了解自身体味的方法？

您是不是也遇到过如下的情况呢？当别人问道“中午是不是吃的韭菜馅饺子时”，这才意识到自己嘴里的韭菜味。为什么自己吃的食物，却察觉不到它**残留的气味**呢？其实，这和我们的鼻子构造有很大的关系。人利用鼻子内的嗅觉细胞感知吸入的气味，然后将这一刺激传达至大脑。人体的嗅觉细胞密集地分布于鼻腔上部，在这块只有一张邮票大小的部位，集中了约 500 万个嗅觉细胞，它们的作用就是感知气味。

人在进行**鼻呼吸**（用鼻子呼吸，而非用口呼吸）时，吸入的空气和气味一起通过鼻腔上部。而当呼气的时候，空气从鼻腔下部排出。因此，通过呼吸感知气味的过程，仅限于吸气的时候。通常在进行鼻呼吸时，口中的空气不会进入鼻腔，所以**口臭**以及**胃里返出来的味道**自己是察觉不到的。

刚才吃了韭菜馅饺子，嘴里会残留着韭菜味；昨天吃了韭菜馅饺子，今天会从胃里返出韭菜的气味……可是这些自己一般都觉察不到。不过，有个简单的方法可以检查嘴里的气味：先用手罩住嘴巴，然后用嘴呼一口气，再迅速把手中捉到的空气移到鼻子下闻一闻。这样，就可以方便地检查自己嘴里的气味了。

人对自己的体臭也同样缺乏客观的认识。不过，这次涉及到一个“适应性”的问题。人对长期闻的气味会产生一种“适应性”，而且一旦适应了某种气味，就不容易觉察出它的存在。因此，想了解自己的体味，必须使用正确的方法。可以先闻一种平时不常闻的气味，让鼻子暂时“忘记”自己的体味，然后再闻自己的身体，这样就可以比较客观地了解自己的体味了。另外，还有一种方法就是闻一闻身体上气味比较重的地方，比如腋下，由此也可以了解自己的体味。