

“班味儿”能闻到 努力过头咋变臭？

有没有发现，每次熬夜后，身上似乎总有股若隐若现的臭味？或者进到早高峰的地铁、很多人通宵加班后的办公室，一种“怪异”的味道往往扑面而来，更加明显。其实，这种味道不是错觉，而是——“疲劳臭”。没错，人太累了不仅会“发疯”，还可能会“发臭”。

A

“疲劳臭”是怎么个臭法

你有没有过这样的经历：凑近一位加班熬夜后的朋友，突然闻到一股难以言喻的怪味？这，可能就是传说中的“疲劳臭”。

“疲劳臭”的味道相当复杂，是多种气味的混合体。一位网友曾在网上吐槽，自己熬夜后身体出现了“疲劳三大臭”：头臭、嘴臭、脚丫子臭。这一帖子瞬间引发热议，“疲劳臭”一词也因此登上热搜。众多网友纷纷表示感同身受，称在同事或伴侣身上闻到过类似的、难以描述的臭味，有厕所味、臭鸡蛋味、尿味等，总之就是一个字：臭！

更神奇的是，这“疲劳臭”似乎有点“因人而异”。有的人对它的存在深信不疑，坚称那股臭味浓郁到从鼻腔直冲口腔，再直冲天灵盖；而有的人却压根闻不到。就好比有些人有口臭、狐臭或者脚臭，自己却浑然不知一样，几乎没有网友认为自己身上有过这所谓的“疲劳臭”。这不禁让人感叹：原来常说的“班味儿”，还真不是夸张，而是确有其“味”！

其实，关于人体气味，科学界早就做过大量研究。研究发现，人或狗在闻到不同状态下的人体气味时，会有不同反应。当人体处于不健康状态时，可能会散发出特殊的挥发性有机化合物（VOCs）。比如糖尿病患者，身上通常会释放出带有烂苹果味的丙酮；肝病者则常释放氨气；衰老或者便秘的人，会有大家常说的“老人臭”。有一种流传甚广的民间说法，认为所谓的“班味儿”，其实就是氨味。不过，学术界对此并不认同。从科学角度来看，疲劳臭和睡眠不足关系不大，两者之间没有很强的关联性。而且，一般的加班熬夜，也不至于让内脏功能出现如此明显的异常。

虽说“疲劳臭”并非一个严谨的科学术语，但在科学上确实存在一些潜在机制。目前，较为合理的解释是，它与“压力”密切相关。其中，研究得最为透彻的就是“压力性出汗”。压力会让人出汗，这是大家都知道的常识。早在石器时代，人类在面临高压情绪时，身体就会自动做出反应：毛细血管扩张，释放去甲肾上腺素，激活汗腺，导致手脚出汗。从进化的角度讲，这是为了应对可能的入侵者威胁，帮助我们更好地把握物品，避免在逃跑时滑倒。但很多人不知道的是，压力导致的汗液，比运动产生的汗液更加黏稠。当这些汗液与皮肤上的细菌发生反应后，产生的臭味会更强烈、更明显。

在这一领域，有一个著名的实验——压力诱导访谈下的体味评估。实验结果显示：受试者在压力诱导下，会释放出特定的气味。而且，交感神经活动越剧烈，精神紧张程度越高，散发出的独特气味就越强烈。相反，当受试者在骑自行车运动期间，收集到的皮肤气体样本中，却没有发现任何特殊气体。简单来说，这种特殊气味是由紧张、应激的心理变化所产生的。嗅觉专家形容，这股气味“类似于炒韭菜的味道”。

除了“压力性出汗”，更多研究还发现，压力会直接改变人的体味。正所谓“被工作压垮”，这下真的具象化了——压力大到仿佛把“班味”都腌进身体里了。压力不仅会让出汗量变多，加重汗臭，还会使皮肤油脂分泌更加旺盛，从而产生油臭。这是因为，当HPA轴（下丘脑—垂体—肾上腺轴）过度活跃时，促肾上腺皮质激素释放水平升高，导致皮脂大量溢出皮肤，再经过细菌的分解氧化，就会散发出黏腻的油臭味。

另外，压力还会影响口腔气味。在压力状态下，唾液腺产生的唾液会减少，而口腔里产生的VOCs却会增多。要是睡觉还打呼噜，那一张口，口臭就会更加明显，身边的人可能感受得格外真切。

除了过度劳累和压力大，患有脂肪肝的肥胖者、经常喝酒损害肝脏分解酒精功能的人和便秘者也容易出现“疲劳臭”。



B

如何消除“疲劳臭”？

“疲劳臭”虽然听起来有点尴尬，但它却反映了我们身体在压力状态下的一些变化。解决“疲劳臭”的方法很简单：减少熬夜、饮食清淡、注意个人卫生和多喝水。如果你发现自己身上有异味，不妨考虑是否过度疲劳了，并及时调整生活方式。

●多喝水，少吃高油高盐食物。

熬夜了，就别让自己的身体承受更多负担了。在需要熬夜的晚上，晚餐可以多吃点富含含维生素B群的食物，如全谷类、动物肝脏、瘦肉、豆类及新鲜蔬果，或者加了酵母的牛奶、优酪乳、全麦面包等。

●洗个澡，换上干净的衣服。

如果时间来得及，最好去洗个澡，可重点清洁腋下、前胸、后背等皮脂腺集中的部位。同时再从里到外换上干净的衣服，可以有效减少异味。

●放松心情。

除了熬夜晚睡，压力增大、饮食不



规律、心情低落等原因也可能造成“疲劳臭”，所以日常生活中要放平心态，合理释放压力。也可以多和朋友倾诉聊天，或选择适当运动、听歌、看电影等方式放松心情。

当然，最根本的解决方法，还是不要熬夜！

熬夜过后，补一觉行吗？

熬夜对身体的伤害非常大，补一觉是无法补回来的，只能说补会相对好些。那有的小伙伴不禁想问，有没有什么对付熬夜的“锦囊妙招”呢？

最好的妙招就是减少熬夜长度，比如到24点了，洗漱睡觉，然后早晨7、8点起床，基本也保证了正常6至8小时的睡眠时间，偶尔一次熬夜对身体影响还是有限的。

第二天起床后，饮食上加强营养，及时补充水分。

早餐尽量吃鸡蛋、牛奶、牛肉、粥类、蔬菜等，多吃水果如橘子、苹果等，来补充熬夜流失的营养。

饭后吃点干果如核桃、大枣、桂圆、花生，起到抗疲劳的作用。



如何快速入睡？

在这里，为大家总结了一套快速入睡的方法——

- 1 营造适合入睡环境：卧室应该安静、舒适，入睡前关掉所有灯光，不要再看手机。
- 2 睡前控制饮食：不要吃宵夜，也不要喝酒。
- 3 固定睡眠时间：设置规律的睡眠时间表，也就是固定就寝和起床时间。
- 4 睡前避免过度兴奋：睡前至少

1小时内，不要看容易令人兴奋的书和影视综艺。

- 5 白天规律锻炼：白天进行规律锻炼，但尽量避免睡前两小时剧烈运动。
- 6 心态平和：不要对睡眠有压力而导致焦虑紧张，如果在20分钟内无法入睡，可以起床阅读，或进行其他放松活动，直到再次感到疲倦。

熬夜后，怎样恢复健康的睡眠？

- 1 保证正常作息。熬夜后，很多人可能会睡个长觉，其实这样不好，会打乱日常作息，引起睡眠节律的改变，可以比平时起床时间晚点（晚半小时到一小时）。
- 2 第二天中午午睡。熬夜第二天的中午，建议午睡半个小时以内，时间不宜过长。如果午睡时间超过半小时，大脑可能会进入深睡眠状态，醒来会觉得更加疲惫；如果午睡睡到自然醒，则可能会影响晚上的睡眠。

- 3 睡前准备。睡前可以用热水泡脚或者全身泡脚，利于血液通畅，促进睡眠。睡前让心情平稳下来，可以听点催眠的轻音乐或者瑜伽，利于更好的睡眠。建议不要超过23点睡觉。
- 4 饮食清淡，不饮兴奋性饮品。晚餐不要吃得油腻，尽量吃清淡点；下午4点后就不要喝茶、咖啡和可乐等兴奋性的饮品，睡前1小时最好不要吸烟。



C

这些异味可能是疾病“信号”

身体异味不仅影响个人形象，给社交带来困扰，有些异味还可能是疾病的征兆，千万不可大意。

顽固的口臭 警惕Hp感染

如果口臭比较顽固，刷牙、牙线、嚼口香糖等都无法去除，可能是幽门螺旋杆菌（简称“Hp”）感染的症状表现。这主要与2个方面的原因有关：

①Hp可以在口腔牙齿菌斑内存活，其富含的尿素酶可以迅速分解尿素产生氨气，导致口臭；

②Hp在胃内发酵食物残渣，产生的氨、硫化氢和甲硫醇气体可以返回到口腔内，引起口臭。

对于Hp感染导致的口臭，根除Hp是根本解决办法。而且这对降低胃炎、胃溃疡甚至胃癌风险很有好处。

目前根除HP最有效的方法是四联治疗，即两种抗生素+质子泵抑制剂+铋剂。抗生素直接抗菌；质子泵抑制剂可抑制胃酸分泌，增强抗生素的作用；铋剂可增加30%—40%的根除率。

一般整个治疗过程持续10—14天，成功根除率高达85%—94%。但治疗过程中一定要注意按疗程、按剂量服药，并戒烟或酒等，否则很容易导致根除不成功，甚至增加Hp的耐药性，加大后续根除难度。

一般来说，根除幽门螺旋杆菌的最佳年龄为18—40岁，但孕妇、哺乳期等特殊人群除外。

烂苹果味 可能是严重糖尿病

糖尿病病情严重时，由于体内胰岛素大量缺乏，身体不能利用葡萄糖提供能量，只能用蛋白质、脂肪等作为“燃料”。

当脂肪没有被完全氧化时，就会产生丙酮酸等物质扩散到血液中，导致患者的汗液、小便甚至呼吸中带有烂苹果的酸臭味。

当体内丙酮酸较少时，这种异味也比较轻，甚至有些水果的甜香味；但当体内酮酸过高时，不仅有烂苹果味，还可能发生糖尿病酮症酸中毒，危及生命，需及时就医。

保持血糖平稳，是预防身体出现烂苹果味及糖尿病并发症的重点。除遵医嘱用药外，日常可适当通过

粗细搭配、少吃多餐、增强肌肉等来帮助平稳血糖。

大便异常臭味 胃肠道疾病

一般来说，大便并不会特别臭，而如果某段时间大便“臭得出奇”，很可能与高蛋白饮食、含硫食物（洋葱、大蒜、萝卜等）吃太多、便秘等有关。

排除这些因素外，大便异常臭味，就要小心不是疾病找上门了。①刺鼻酸臭味：往往是消化不良、食滞造成的，可适当食用山楂、鸡内金等帮助消化。

②恶臭味：在没有高脂高蛋白饮食的情况下，如果大便恶臭，可能提示慢性结肠炎、胰腺疾病、直肠癌溃烂继发感染等。

③黑便伴有腥臭味：可能提示消化道出血，且量较多，鲜红的血液在肠道中经过氧化变成了黑色。

④水样便伴鱼/肉腐臭味：可能是肠内有较多血液或黏液分解的表现，需考虑急性肠炎伴消化不良。

想要保持肠道健康，就得维持肠道菌群平衡，保持有益菌占优。日常可通过酸奶、泡菜、纳豆等发酵食品直接补充益生菌；也可以适当多吃膳食纤维丰富的食物，比如：金针菇、韭菜、苹果、菠萝等，为益生菌提供“口粮”。也可以直接购买益生菌制剂，或膳食纤维补充剂。

小便腐败酸臭味 当心泌尿系疾病

正常情况下，刚刚排出的尿液只是有淡淡的异味，通常尿液放置时间太长会产生氨水味。

如果新鲜尿液也有明显异味，可能与膀胱炎、尿道炎等泌尿系疾病相关，细菌、脓液甚至血液积聚在尿道中，导致尿液的外观和气味发生改变。而且随着炎症的加重，这种尿骚味也会明显加重。

另外，当肾功能下降时，体内的废物不能正常排泄出去，尿液中过多堆积“毒素”，也会使得尿液散发难闻的气味。出现上述情况时，建议及时就医。