

走进老人的房间,你总能闻到一种特殊的味道。在公交车上,坐在老人身边,你或许也能闻到这种熟悉又陌生的气味……你是否注意到,父母年纪大了,身上的味道也变重了?

这就是人们口中常说的“老人味”。老人味,是指50岁以上中老年人中可能出现的特殊体味,往往男性散发出来的“老人味”比女性明显,而这种特殊的气味老人自己通常感觉不到。它还有另外一个名字,叫“加龄臭”,这个词最早来源于日本,是对中高龄人群特有体味的一种描述。

“老人味”真的存在吗?这股特殊的味道从何而来?看完这篇文章,你也能做个优雅老人。



为什么上了年纪身上会有“老人味”?

“老人味”真的存在吗?

随着年龄的增长,人体表面的化学物质会发生某种变化,进而会导致我们的体味发生改变。

2012年,国际学术期刊《公共科学图书馆综合》上发表了一项研究,研究人员让评估者通过闻人体气味的方法来辨别参与者的年龄。试验开始之前,研究人员先找来了三组不同年龄段的参与者,每组有12至16人。三组分别为年轻人(20至30岁)、中年人(45至55岁)和老年人(75至95岁)。

为了收集他们身上特有的气味,每位参与者都被要求穿着带有腋下垫的、无气味的T恤睡五个晚上。五天之后,再将带有气味的腋下垫装进玻璃罐中,让由41名年轻人组成的评估团通过闻气味的方法来分辨每种气味样品的供体年龄。

结果发现,评估者很难分辨出年轻人和中年人之间的体味差异,但却能轻轻松松判断出哪一罐里的气味来源于上了年纪的人。

如此看来,老年人身上的确存在某种特殊的气味。

“老人味”是从哪里来的?

“老人味”究竟从何而来呢?一方面来说,是因为人自

然衰老的原因。随着年龄的增长,老年人的血液循环和新陈代谢的速度都比较慢,各项身体机能也在逐渐的衰退,皮肤的皮脂会变薄,也会越来越干燥,就会不断的脱落皮屑,比较容易产生细菌,皮肤的代谢减慢了,皮肤表层的黑色素就会增多,皮肤的氧化物变少了,激素产生变化了,体内的脂肪酸被氧化,皮肤就容易产生异味。研究表明,角质垃圾逐渐累积,细菌分解时会产生壬烯醛类化合物,其中较高浓度的2-壬烯醛的气味,是年长者体味不好闻的来源。这种叫2-壬烯醛的气味分子,只有在40岁以上人的皮肤表面才能检测到。2-壬烯醛来自 ω -7不饱和脂肪酸的氧化、降解,随着年龄的增长,人体会产生更多的 ω -7不饱和脂肪酸,也就产生更多有气味的2-壬烯醛。

另一方面来说,就是个人的不良生活习惯引起的。其一,不注意卫生:上了年纪都有点犯懒,不爱运动,洗澡的次数可能也会随之减少了,尤其是冬天的时候,穿的衣物也比较多,连续好几天不洗澡,日积月累身上就很容易有异味;还有的老年人比较容易出现大小便失禁的情况,若是不敢对家里人说,一直忍着,身体得不到清洗,身上就会有一股臭味。

其二,经常大鱼大肉吃:

以前食物匮乏,而现在食物多种多样,老年人大多也比较爱吃肉,经常吃高蛋白、高糖高油的食物,消化就会不好,食物残渣不能被及时的排泄出去,就会引起口臭,久而久之身体也会散发出异味,若是没有早晚刷牙的习惯,异味还会更重;此外,有一些老年人长期吃药,可能也会比较容易产生异味。

“老人味”可能是疾病信号

除了自然衰老可能带来的特殊体味,患某些疾病时,皮肤、呼吸道、胃肠道等同样产生特殊气味。所以,“老人味”可能是疾病信号:

●老年人因为牙周疾病较多,牙齿间隙增大,食物碎屑容易残留其中,在口腔内经过细菌发酵后产生臭味。

●糖尿病患者代谢过程中会产生酮体,这是一种有烂苹果味的分子。

●慢性肾病、肾衰竭患者,体内有些含氮物质的代谢产物无法随尿液排出体外,也会通过呼吸、发汗散发出来,就会释放一种咸鱼般的腐尸味。

●患有哮喘、肺气肿等呼吸疾病的老人,可能有痰臭味。如果还是经常喝酒、抽烟,这种痰臭味更明显。

相关链接

做对6件事减轻“老人味”

要去除“老人味”,首先要判断味道产生的原因。如果是慢性疾病造成的,就要先治疗好原发疾病。即使是“老人味”没法清除,也有办法使其淡化一些。健康的生活方式可以极大地降低2-壬烯醛的水平。生活中建议多做这些事:

清淡饮食,补充果蔬

日常饮食应少吃大蒜、洋葱、韭菜、辛辣料等刺激性食物,控制肉类摄入。过多辛辣、高油脂食物易增加身体油脂分泌,致使体味产生。建议日常饮食多清淡,可多补充富含维生素C、维生素E的蔬果,如甜椒、芥蓝、红苋菜、西红柿等,以及杏仁等坚果类,利于身体代谢、抗氧化。

勤擦洗,避免油脂堆积

异味产生多来自身体容易堆积油脂的地方,如脸部周围、耳朵后方、脖子、后背部、腋下和胯下部位等处,因此,油脂分泌旺盛的人体味较重。从日常做起,加强上述部位的清洁,或者适当增加洗澡次数。清洗后涂抹润肤露,帮皮肤调整水油分泌。

清洁口腔,避免口臭

老人要多吃蔬菜水果和粗粮,少吃大鱼大肉,忌烟酒。每餐后,可以用盐水漱口或刷

牙,不仅能清除口腔异味,而且对保护牙齿健康也很有利。戴假牙的老人最好每餐后都摘下刷洗,每晚都把它放在专业清洁水里浸泡。

室内勤通风,避免味道残留

老人新陈代谢缓慢,排泄物气味也重,如果冲厕所不彻底,气味会停留在居室。一些老人由于患有慢性疾病,需要常年服药,屋子里也难免会有药味。记得开窗换气很重要,尤其是早上起床后。但是,重雾霾天不要开窗。

衣物毛巾勤清洗更换

经常清洗晾晒床单、被褥、枕巾、衣物等,能清除沾染上的身体异味。用温和的洗衣液,不要用洗衣粉。

勤换鞋子

穿透气性好的鞋子,让双脚干燥。穿几天后要换鞋,换下来的鞋子要刷洗或者放在通风处吹一段时间。另外,袜子要选棉或羊毛的,不要用人造合成纤维的。

每个人终有变老的一天,这种特殊的气味或许将成为我们每个人不可避免的体味。年轻人不要感觉奇怪,老人们也不必不好意思或有任何羞耻感。了解这种熟悉又陌生的“老人味”,为了更好地理解、包容、改善。 本报综合

年纪不大血压挺高 怎么破解



随着生活方式的变迁,高血压已不再是中老年人的“专利”,高血压患病人群“年轻化”趋势明显。调查显示,35至44岁人群高血压患病率约为14.1%,越来越多的青年人成为

高血压病患的“后备军”。

青年高血压有什么特点?症状不典型,多于体检或偶然测量时发现;大多(超过七成)为轻度高血压;以舒张压升高为主,收缩压常正常或轻度

升高;合并超重/肥胖、代谢紊乱比例高;对疾病的危害认识不足,治疗率低、控制率更低;预期寿命长,终身心血管疾病风险更高。

岁数不大怎么就得高血压了?除遗传、环境等因素外,青年高血压患者多有交感神经活性增强,进一步激活肾素-血管紧张素系统,表现为血压升高的同时心率也常常增快。研究发现,年龄<40岁的高血压患者交感神经过度激活者高达64%。交感神经系统活性越强,心率越快,心脑血管患病风险越高。

青年高血压的降压药物怎么选?β受体阻滞剂是唯一能够既降低血压、又减慢心率的

降压药物,是青年高血压患者的优选降压药物,尤其适用于伴明显交感神经激活(如静息心率>80次/分)的患者。

目前临床常用的β受体阻滞剂包括比索洛尔、美托洛尔、拉贝洛尔等,但禁用于合并支气管哮喘、急性心力衰竭及严重的窦性心动过缓、高度房室传导阻滞的患者。另外,肾素-血管紧张素系统阻断剂如血管紧张素转换酶抑制剂(普利类药物)或血管紧张素受体拮抗剂(沙坦类药物)亦可作为青年高血压患者的一线降压药物,尤其适用于合并糖尿病、蛋白尿的患者。

青年高血压患者降压治疗注意事项:

1.服药依从性差、易漏服,优先考虑使用每日一次的长效降压药物。

2.妊娠或计划怀孕的青年女性患者优选盐酸拉贝洛尔。

3.用药过程中密切监测血压、心率,观察有无乏力、肢端发冷及性欲减低等不良反应。

4.长期应用β受体阻滞剂者不宜突然停药,应遵医嘱调整剂量。

5.血压控制不佳或合并心血管病高危患者,应启动联合降压治疗方案。

6.合并糖尿病或代谢综合征的患者,β受体阻滞剂与利尿剂合用需谨慎。

据《北京青年报》