

咋样赶走尴尬的“老人味”?

对于很多老年人来说,上了年纪后,身体伴随而来的,除了皱纹、疾病之外,还有一种“老人味”。很多人跟老年朋友相处时,闻到这种味道都会产生不适,令人万分尴尬。那么,“老人味”到底是怎么来的呢?老人身上味重,到底该怎么去除?记者就此采访了十堰市西苑医院老年科主任乐文随。

■记者 韩玉砚

“老人味”让身边人不适

“这几年来,走近父亲或者进入他的房间,总能闻到一股奇怪的味道。”近日,家住城区的王女士告诉记者,“这种味道难以形容,说不清楚到底是酸还是臭,家人朋友团聚时,很容易让人感到不适。”

王女士的父亲今年70多岁,平时虽然有抽烟、喝酒的习惯,但是比较爱干净,有定期刷牙、洗澡的习惯。“我明明比较注意个人卫生,为什么还会产生这股味道?”

王女士的父亲告诉记者,这种味道也经常让自己感到尴尬。“很多时候,我会尽量避免与人近距离相处,但还是抑制不住想跟晚辈们亲近的

念头……久而久之,我心里充满了失落感。”

“其实这种奇怪的味道也就是人们口中常说的‘老人味’。”乐文随表示,所谓的“老人味”,主要是因为年龄增长而让身体新陈代谢速度较慢,在皮肤表层上,就容易累积大量的死皮、油脂、真菌等,让身体出现异味。

再加上随着岁数增大,很多老人因为自己动作比较迟缓,所以在平时清洁身体的时候也会有一些地方清洁不到位。如果老人不注重卫生,不爱洗澡,等时间长了,就会产生一股难闻的味道。

另外,人到了一定的年纪之后,

消化功能也会逐渐退化,所以有些老人难免会有口臭的现象,而且由于人老了牙齿之间缝隙增大,所以平常吃东西的一些食物残渣也会很容易卡在牙缝之中,这样也会使口臭现象更加严重,这种味道也是“老人味”的一部分。

此外,如果老人平时生活不规律,睡眠质量差,运动量不足,常摄入烟、酒、肉等,懒于打扫房间,疏于清洗衣物,也会导致身体出现异味;如果老人患有阴道炎、前列腺炎、前列腺增生等泌尿系统疾病,或患有呼吸道疾病、胃肠道疾病等,也会散发出难闻的味道。

日常要做好这3点

1、做好清洁卫生。要去除“老人味”,最主要的就是做好清洁卫生,由于一些老人动作比较缓慢,在做清洁时也会有一些地方清洁不到位,特别是在冬季,有些老人因为天气寒冷而长时间不洗头不洗澡,在这种情况下就更容易让异味加重,因此要做好清

洁卫生。

2、戒烟。有些老人除了自身的味道,还有因为吸烟导致的烟味,因为长时间吸烟而让自己身体有一股烟草味,随着年龄增长,自身新陈代谢能力下降,就会让“老人味”出现,再加上烟草味,使这种异

味更加浓,因此老年人要戒烟,这样也有利于健康。

3、多吃水果蔬菜。老年人平时应该尽量远离大鱼大肉,饮食清淡,可以多吃一些水果蔬菜,水果蔬菜不仅能够补充维生素,还能够促进肠胃蠕动,预防以及改善便秘。

十堰市医养产业协会 举行第二次理事会 聚合全市医疗养老资源 开展助老工程

■记者 徐国文

本报讯 近日,十堰市医养产业协会2019年第二次全体理事会在张湾区凯旋大道金港商谷举行。会议重点对十堰市医养助老综合服务工程等问题进行了讨论。

会议宣读讨论了十堰市医养产业协会工作部门组建和十堰市医养产业协会顾问委员会、专家委员会筹备以及十堰市医养助老综合服务工程项目落地方案等事项。

据了解,十堰市医养助老综合服务工程由十堰市医养产业协会结合我市老龄事业实际情况提出,共分为医养助老综合服务卡、社区村委医养工作站、社区智慧医养系统、十堰市医养产业母基金、十堰市医养产业投资发展集团、十堰市医养产业创新示范园六大部分。十堰市医养助老综合服务工程将充分发挥协会整合和平台作用,聚合全区域医疗养老资源,采用共享思维,用社会化、市场化等方式对我市55周岁以上的老年人展开分层次、分级别、分等级的助老工程。

十堰市医养产业协会于2019年2月成立,由我市多家医疗、养老、健康管理机构共同发起成立,协会现有成员单位46家。



十堰晚报99健康俱乐部邀请您

来,我们一起结伴而行

您可以每天来我们99健康家园,喝茶、下棋、泡脚、按摩、健身,在这里会会老友,享受慢生活……

您可以定期参加我们组织的旅居康养、近郊游、看电影、做手工、智能手机培训或各类公益活动,热情拥抱生活,感受生活惊喜……

您还可以在这里向大家展示自己的精彩人生,分享自己的各类收获,接受《十堰晚报·老年周刊》记者的专访,用另一种方式向全市老年朋友介绍自己,留下难忘的印记……

【招募条件】

- 1、年龄在45周岁以上,无精神障碍史,无重大疾病者均可报名;
- 2、新会员入会需缴纳基础会员年费99元。

99健康家园地址:十堰市家庭服务创新产业园2楼
(北京路阳光栖谷小区内,市内乘16、31、21、68、81、86路公交车到熊家湾转盘站下车)

咨询电话:0719-8687818

广告