



# 困扰家庭的老人味从何而来?

## 医生提醒:55岁后注意这些细节

生活中,许多人都有过这样的体验:走进老人房间,或与长辈近距离接触时,总能隐约闻到一股特殊气味——有人说是油腻味,有人形容为陈旧气息。这并非个例,而是常见于老年群体的一种现象,常被称为“老人味”。

很多子女因此感到为难:提醒怕伤老人自尊,不提又影响相处。更令人困惑的是,老人自己往往察觉不到。这气味究竟从何而来?是衰老的必然结果,还是另有原因? ■记者 王琪

## “老人味”的源头是什么?

这种特殊体味,在医学上被称为“加龄臭”,最早由日本学者提出。国药东风总医院皮肤科主任董亚琦指出,“老人味”并非不讲卫生所致,而是一种自然的生理现象。研究发现,气味的来源之一是一种名为“2-壬烯醛”的物质。这是一种不饱和醛,在浓度较高时会散发出油腻与腐草的气味。

一项2001年发表于《皮肤病学研究杂志》的研究中,研究人员让26至75岁的受试者连续三晚穿着无味衬衣。结果显示,40岁以上者的衣服上均检出2-壬烯醛,且年龄越大含量越高,而40岁以下者则未检出。

董亚琦解释,随着年龄增长,人体皮肤抗氧化能力下降,皮肤中的脂肪酸氧化后会产生2-壬烯醛等异味物质。加之老年人皮肤易干燥、产生皮屑,皮屑经细菌分解也会产生气味。此外,口腔问题如牙周病、食物残渣未及时清洁,在细菌作用下同样会散发异味。

为什么老人自己常闻不到?董亚琦表示,这与“气味阈值”有关。老年人气味阈值通常较高,嗅觉功能也会随年龄增长而减退,导致对气味感知力变弱。此外,“嗅觉适应”现象也会使人在长期处于某种气味中后逐渐难以察觉。

## 这些习惯可能加重“老人味”

虽然“老人味”是生理现象,但董亚琦提醒,以下因素可能使其提前出现或加重:

**吸烟饮酒:**长期吸烟、饮酒会增加体味。酒精会通过汗液和呼吸排出,并增加体内有机酸,产生特殊气味。戒烟限酒有助于改善。

**饮食不当:**摄入过多肉类会促进脂肪氧化,加重异味。建议增加新鲜蔬果,控制高油、高盐、高糖食物。

**卫生习惯不佳:**不注意清洁会导致皮脂、汗液堆积,经微生物分解产生酸臭味。脖颈、耳后、胸口、腋下等皮脂腺密集处应重点清洁。

## 四种异味可能是疾病信号

董亚琦特别指出,如果老人身上出现以下异味,需警惕疾病可能:

**氨臭味(尿臊味):**常见于慢性肾炎、肾衰竭患者,因代谢废物无法正常排出所致,提示病情可能较重。

**烂苹果味:**多出现在重度糖尿病患者身上,与脂肪分解产生酮体有关,可能是酮症酸中毒的表现,需及时就医。

**酸臭味:**可能与消化道功能不全相关,如胃食管反流等,若伴随体重下降,应排查胃肠道问题。

**腐败味:**需警惕上呼吸道疾病,如鼻窦炎、咽喉炎等,多因含蛋白质的黏液分解产生。

## 如何预防和减轻“老人味”?

董亚琦建议,老人及其家人可从以下几方面入手:

**注重清洁:**保持皮肤干爽,尤其注意清洁脖颈、耳后、腋下等部位。贴身衣物应勤换洗。

**调整饮食:**饮食清淡,多吃蔬菜水果,适量摄入姜、蒜、坚果、豆类等富含抗氧化物的食物,减少高油脂食物。

**坚持运动:**在身体允许的情况下适当锻炼,促进新陈代谢,有助减轻异味。

**及早就医:**若体味突然明显加重,应排查皮肤病、糖尿病等基础疾病。切忌用浓烈香水掩盖,以免混合后气味更难闻。

每个人都会老去。理解老人现象背后的科学原因,给予他们耐心与关怀,帮助他们在晚年保持整洁与尊严,既是一份孝心,也是一份社会责任。

## 手劲大小可能比血压还重要

您最近是否感觉拧瓶盖越来越费劲?洗脸的毛巾越来越难拧干?这说明手没劲了。有的人会把手没劲归咎为年纪大了,但近年研究发现,手没劲可能是身体发出的求救信号。

■据《北京青年报》



## 握力反映多种健康风险

用手抓握,虽然是一个简单的动作,但它需要手臂、肩部乃至人体核心肌群的协同配合,如果全身肌肉量充足、功能良好,握力自然不会太差。因此,握力变小,可以预测骨折、跌倒和营养不良的风险。

不仅如此,手劲大小还能反映认知功能,预测心血管疾病风险和寿命!数据分析显示,在中老年人群中,握力越强,认知功能评分就越高。其中,握力最强的人比最弱的人,患上认知障碍的风险降低了69%。同时,握力越强,他们发生心脏病、中风的风险就越低,握力最强

的人比最弱的人心血管疾病风险低了37.5%,握力每增加5公斤,心血管疾病风险就会降低7.2%。

近日,《美国医学会杂志网络开放版》发表了一项前瞻性队列研究,研究人员对5000多位63至99岁的女性进行了长达8年的追踪随访,结果发现,握力最强的一组(超过24公斤)比握力最弱的一组(不到14公斤)死亡风险降低了33%。而且,不管年龄是否超过80岁,也不管体重是多少,哪怕平时很少运动,握力强的年长女性死亡风险也会更低。

## 握力影响生活质量

您可能觉得上面说的数据离您的生活有点远,接着我们来说说手劲对您的日常生活有什么影响。想想看,早上起床,您得用手撑着床沿坐起来;去超市买菜,需要手提着购物袋走回家;下雨天撑伞,您的手要紧紧地握住伞柄;就算是上班,也需要用手来敲击键盘。这些动作,每一个都需要握力的参与。

反过来,如果握力下降,不仅打不开

瓶盖、拧不干毛巾,就连做饭、爬楼这样的日常活动都会力不从心,慢慢地不敢出门、不敢运动,陷入“越不动越弱,越弱越不敢动”的恶性循环。

可见,您的手劲“绑定”了您的生活质量。从这个角度来看,测握力可能比测血压更重要。重视锻炼握力,不只是为了拧开瓶盖,更是为了有尊严地独立生活。

## 测测你的握力达标没

您可能会问,握力怎么测量呢?很简单,您只需要准备一瓶500毫升的矿泉水,用单手握住瓶身,手臂伸直保持10秒,如果矿泉水稳定不晃动,说明握力良好;如果感觉很吃力,出现手抖或者保持不住,就要关注握力了。

当然,精准的测量还是要到医院或者体检中心,用专业的电子握力计测量。一般来说,优势手(大多数人为右手)的握力男性在25公斤以上,女性在18公斤以上。这只是合格线,前面提到,握力越强就越有利于全身健康。

## 三步锻炼法练出强大握力

好消息是,握力可以通过锻炼来改善。下面给您介绍三种逐渐进阶的锻炼方法:

第一种训练是徒手就可以做的指尖对捏,用大拇指指尖依次与其余四指的指尖用力对捏,保持5秒,每只手重复5—10次。

第二种训练需要一个网球、压力球或者握力圈,用力抓紧,保持几秒再放松,可以逐渐减少抓握的手指数量,加大训练强度。

第三种训练是使用握力器锻炼,根

据自身情况逐渐调节增大阻力。

这些训练都很简便,每天看电视、刷手机的时候,随手就可以做几组。平时也要有意识地训练握力,比如购物时提购物袋、社区锻炼器材里的转盘,也能加强抓握和手臂力量。

总之,手劲似乎是一个不起眼的指标,但它不仅关系着生活自理能力,还能反映我们的认知功能、心血管健康,甚至寿命长短。