

老年病专家细说“老人味”

“医生,请给我爸爸检查一下,他身上好大的气味,根本闻不得。”门诊,一位女儿带着70多岁的父亲来看病,女儿表示父亲身上味道重,但老人浑然不觉。经检查,中南大学湘雅二医院老年病科副主任医师叶玲发现:老人皮肤干燥,有大量皮屑;患2型糖尿病,且近期血糖控制不佳;口腔内有颗颗残冠和严重牙石;老人独居,称“一周洗一次澡”,未及时换衣服,且爱吃大蒜。叶玲说,这位老人的“老人味”是典型的混合型。

“老人味”不是人人都有

叶玲告诉记者,“老人味”并非所有老年人的“标配”,它出现最主要的原因是生理性老化、病理性疾病和个人生活习惯。若一位老人因年龄增长,皮肤抗氧化物质减少(生理原因),又患有2型糖尿病等基础病(病理原因),床单、衣服还不及及时换,洗澡、洗头频率

下降(生活习惯),出现“老人味”的概率就会大增。

“老人味”具体是什么味

叶玲说,人老后,嗅觉功能减弱,特别是患阿尔茨海默病、帕金森病等的患者,嗅觉丧失更严重,可能存在自己闻不到的情况。那么,“老人味”究竟是什么味?

老龄味——高龄 随着年龄增长,皮脂腺分泌的脂肪酸被氧化后,会产生带陈腐味的化合物2-壬烯醛,故要加强保湿、护肤。

腐败味——口腔问题 牙周炎、龋齿、食物残渣残留等口腔问题会产生带有腐败气味的硫化物。

酸臭味——消化系统疾病 消化不良时,口中往往发酸发苦,会出现酸臭味。若酸臭味长期存在,提示可能存在反流性食管炎等病。

烂苹果味——糖尿病 血糖控制不佳,尤其是出现糖尿病酮症时,呼出的气体和汗液会带有烂苹果味。

尿臊味——肝肾疾病 肝肾功能减退者,出汗和呼吸可能带有氨味(尿臊味)或霉臭味。老年女性易患尿失禁、阴道炎,男性高发前列腺增生等,也会有尿臊味等。

此外,湿疹、皮炎、趾间糜烂等皮肤病易滋生细菌,加重异味;吃“味重”的大蒜、洋葱、咖喱等易引起“食物味”;衣物清洁不足、房间不通风等易滋生陈腐味。

变得干净清爽只需6步

“老人味”可严重影响其生活质量和心理健康。祛除“老人味”,叶玲支了6招。

1.用温水勤洗头、洗澡,重点清洗头部、颈部、腋下、前胸、后背等。用中性或弱酸性沐浴露,避免用碱性过强的肥皂。洗后全身涂保湿乳液,减少皮屑产生。

2.每天早晚刷牙,饭后漱口,用牙线清理牙缝。戴



假牙的老人每餐后摘下假牙刷洗。有条件的可用电动牙刷。每年洗牙和做口腔检查,及时治疗牙周病等。

3.内衣、袜子每天换;及时清洗和晾晒衣物、床单、被套等;每天开窗通风;不用过浓的香水掩盖臭味。

4.治好原发病,如尿毒症患者要改善肾功能,皮肤病患者先治好脚气、湿疹等皮肤病。严控“三高”,定期体检,关注肝、肾功能,重视泌尿、生殖系统健康。

5.多喝水,多吃新鲜蔬果,少吃“味重”食物。

6.对行动不便的老人,家人要主动帮其打扫卫生、清洗衣物,为其准备好防滑垫、洗澡椅,降低洗澡的风险和难度。(本报记者刘惠)

指甲有竖纹多半只是变老了



有人问我,指甲上出现凹凸不平的竖纹,这是肝出问题了吗?其实,指甲上有竖条纹是正常现象,跟健不健康无太大关系。

虽然部分肝病(如肝硬化、慢性肝炎等)确实可引起指甲变化,但典型表现是特里甲(指甲大部分发白)、杵状甲(指尖膨大)或指甲和皮肤发黄,而不是竖条纹。

指甲表面本就不是完全平整的,竖纹一直都在,生理性的甲纵沟是年龄增长的表现,年龄越大,竖纹就会越明显,不用特别在意。此外,有些人的指甲天生竖纹就比较明显。手工劳动较多的人,指甲的竖纹更明显。(四川大学华西医院皮肤科性病科副主任 薛斯亮)



“我今年111岁,属虎,还活着”

“我今年111岁了,属虎,还活着。”郭兰香的自我介绍,逗笑了众人。她身板硬朗、头脑清晰,是山东高唐县姜店镇殷楼村的老寿星。

郭兰香育有两儿两女,如今已五世同堂,家族成员多达70人。她性格温和,心态平和,对生活中的琐事从不计较。在她的影响下,子孙们相互关爱、相互扶持。

“我早上6点多起床,吃碗带着荷包蛋的面条,再睡会儿。中午吃包子或馒头,再午休会儿。晚上7点多就睡觉了。”郭兰香的生活习惯十分健康且规律。

饮食上,她喜欢清淡,但从不挑食,包子、馒头都是心头好,一顿能吃两个包子。

除了合理饮食,郭兰香还特别勤快,70多岁还下地干活,90多岁时还经常帮着扒玉米。她眼不花,现在还能穿针纫针,做针线活。

随着互联网在农村的普及,郭兰香在子孙的耐心教导下,逐渐接触并喜欢上了网络,成为一名“大龄网

民”。起初,面对新奇的智能手机和复杂的网络世界,她既好奇又不知所措。如今,她经常通过微信视频与子孙们通话,了解他们的近况。她还对刷短视频产生了浓厚的兴趣,喜欢戏曲短视频和各种展现生活百态、传授生活小窍门的视频。看到有趣的内容,会兴致勃勃地讲给家人和邻里听。

“现在生活好了,国家照顾得好,子孙都孝顺,我每天都开开心心,自然健康长寿。”她说。(文/张敏敏)

日本百岁老人九成为女性

日本厚生劳动省公布的最新数据显示,截至今年9月1日,日本共有100岁以上老人99763人,较上年增加4644人。其中约9成为女性,共87784人。日本全国最高龄女性为奈良县的贺川滋子,今年114岁,最高龄的男性为静冈县的水野清隆,今年111岁。

去年,水野清隆被问到长寿秘诀时,回答“我自

己也不知道”,但今年再被问到这一问题时,他回答“最重要的是凡事都不要太纠结,我从年轻的时候就不会为琐事而烦恼”。如今他和家人住在一起,早上6点半起床,三餐不挑食,兴趣爱好是听各类体育比赛的实况。

外媒《ETimes》总结日本人长寿有四大原因。1.以鱼类、蔬菜、豆制品、海藻和

菌类为主,红肉和加工食品比例低。冲绳盛行“腹八分”饮食习惯,避免过度进食。2.乳腺癌、前列腺癌和心脏病死亡率相对较低,归因于常吃富含Omega-3的鱼类,少盐少油。3.积极参与社区、家庭和兴趣活动,人际关系紧密。4.步行、乘坐公共交通、做家务、种菜等融入日常,广播体操等运动广受欢迎。(摘编自《金融时报》)

饭后养生三步走 立即躺卧不可取

饭后慵懒地瘫在沙发或床上,是许多老年人放松的方式。但从中医的角度看,这一习惯却可能在损害你的健康。饭后立即“躺平”,会导致脾胃运化受阻,容易出现腹胀、嗝气、烧心、反酸等症状。建议:饮食七分饱,给脾胃留空间;细嚼慢咽,减轻消化负担;保持情绪舒畅,肝气不横逆犯脾;规律作息,不熬夜伤阴。

重视饭后养生三原则。1.缓行百步,饭后慢走养生。2.腹部按摩,助运化消积滞。将手掌搓热,以肚脐为中心,按顺时针方向轻柔按摩腹部36圈,再逆时针按摩36圈。此法可促进肠道蠕动,加强消化。3.坐姿端正,保持气机通畅。若感疲倦,可采用端坐姿势,保持脊柱正直,使气血运行通畅。可同时轻轻叩齿36下,分泌唾液后分3次咽下,以助消化。(广东省中医院妇科副主任医师 曹晓静)

丝瓜汤是降火神器

“喝点丝瓜汤降火吧!”最近,这个网络热梗刷爆了社交媒体。起因是自媒体博主演绎妈妈不管儿子遇到什么问题,执意推荐其喝丝瓜汤,甚至连儿子发脾气也归因于“肝火旺”,要喝丝瓜汤降火。

其实,“丝瓜汤降火”并非空穴来风。《本草纲目》记载,丝瓜性凉,味甘,归肺、肝、胃经,能清肺热、化痰涎,清胃热、生津液,且能辅助平降肝火。

丝瓜汤是适合夏季及初秋食用、针对轻度“实火”症状的食疗佳品。对于因熬夜、饮食油腻、情绪波动引起的轻微“上火”症状,喝一碗丝瓜汤确实能起到不错的缓解作用。不过,如果“上火”严重、持续时间长,则可能意味着身体有更深层的阴阳失衡,应及时就医,由中医师辨证论治。(浙江省中山医院消化内科主治中医师 何若瑜)