

老年人如何远离“老人味”

部分老年朋友身上会有俗称的“老人味”，它是指老年人身上特有的一种体味，其形成机制涉及生理、代谢、生活习惯等多方面因素。

“老人味”形成的原因

1. 皮肤代谢与皮脂氧化 随着年龄增长，人体皮脂腺功能逐步减退，皮脂腺中的一些油脂经氧化反应产生一种氧化脂质，它具有类似油脂氧化后的“陈旧气味”，是“老人味”的主要来源。此外，老年人皮肤新陈代谢减缓，角质层脱落缓慢，死皮细胞堆积易滋生细菌，会进一步加重异味。

2. 身体代谢与疾病因素 身体肝肾功能下降，导致体内的尿素、氨、酮体等代谢废物的排泄能力减弱，只能通过汗液或呼吸散发出来，

这些物质是带有一些异味的。另外，一些慢性疾病，诸如糖尿病(酮症酸中毒)、尿毒症、口腔疾病(牙周炎、龋齿)或胃肠道问题(如幽门螺杆菌感染)、泌尿系统(前列腺增生、尿失禁)等都或多或少会释放出特殊气味。体内激素变化，也会导致皮肤pH值改变，微生物菌群失衡，促使异味产生。

3. 生活习惯与环境 有些老年人因行动不便或皮肤干燥，会减少洗澡次数。饮食方面高脂肪、高蛋白饮食可能增加了皮脂中脂肪酸的含量，加速造成异味的氧化脂质生成。烟酒也会带来烟草和酒精的异味。长期未更换衣物、被褥，容易吸附皮脂和代谢产物。通风不良的环境也会加重异味滞留。

4. 微生物作用 人体皮肤表面存在的诸如葡萄球菌、丙酸杆菌等环境微生物，会分解皮脂中的脂类物质，产生挥发性有机化合物，如短链脂肪酸和硫化物，从而形成异味。

减轻“老人味”的方法

1. 加强皮肤护理 老年人洗澡时，水温不宜过高，可以适当使用一些弱酸性清洁产品洗去老化的角质，每周洗澡1~2次(炎夏可适当增加洗澡次数)，随后使用一些保湿护肤品(如尿素霜、凡士林等)，避免使用含有酒精的护肤品。另外，腋下、耳后、双足、会阴部等部位需要仔细清洁，减少细菌滋生。

2. 调节饮食 适当减少油腻食物摄入，增加膳食纤维(如燕麦)、益生菌(如酸奶)以及富含维生素C、维

生素E等抗氧化剂的食物，保证充足的饮水量，有利于稀释异味，促进代谢废物排出。另外，戒烟限酒也可减少烟草和酒精带来的重体味。

3. 勤换衣物、被褥 衣物和被褥经常放阳光下晾晒杀菌，衣物可用一些清爽喷雾、衣物清香剂，透气性好的纯棉衣物也可减轻异味。

4. 疾病管理 保持口腔卫生，进食后尽快清洁口腔，如有龋齿、牙周病等口腔健康问题，建议到口腔专科进行相应治疗。如有胃肠道、慢性肾功能不全、肝病、泌尿系统疾病等慢性疾病，尤其是尿液有“烂苹果味”、皮肤溃烂或持续性异味等，建议尽早到相关专科或老年医学科就诊，进行相应检查及治疗。

王海峰

便秘的认知误区

误区一：便秘不是病，不需要就医

虽然便秘本身可能不是严重的疾病，但可能是其他健康问题引起的症状，如肠道疾病、内分泌问题等。如果便秘症状持续或加重，应及时就医，以排除其他潜在的健康问题。

误区二：便秘只能靠泻药解决

长期依赖泻药可能导致肠道功能进一步紊乱，应优先考虑通过饮食

和生活方式的改变来改善便秘。

误区三：便秘应摄入更多的膳食纤维

便秘患者确实应该增加膳食纤维的摄入以改善症状，但对于部分肠胃功能较差者，如果摄入过多膳食纤维，可能会影响肠胃道的正常功能，引起腹胀、腹痛、腹泻、营养不良等症状。

如果出现了排便习惯突然改变、大便带血、食欲下降、体重下降、总

感觉拉不干净、腹痛、腹胀等症状，有可能是大肠疾病的前兆，要引起足够的重视，及时到消化科就医。

雷玲



糖友需警惕下肢动脉病变

在糖尿病所引发的各种并发症中，糖尿病足是最严重的慢性并发症，而下肢动脉病变是引发糖尿病足的主要危险因素之一。

典型症状

下肢疼痛：下肢经常疼痛，特别是行走一段距离后出现下肢酸痛、胀痛或重压感。

下肢无力：长时间行走或站立后出现下肢乏力、无力，需要休息才能缓解。

肌肉萎缩：由于血液供应不足，下肢肌肉组织可能会出现明显的萎缩。

皮肤改变：下肢皮肤可能出现发红、发冷、干燥、脱屑或溃疡等症状。

伤口愈合困难：由于血液循环不良，下肢伤口常常难以愈合。

日常管理

遵医嘱进行药物治疗：医生可能会开具一些药物来改善血液循环、降低血液黏稠度，预防血栓形成。常用的药物包括抗凝剂、抗血小板药物等。

运动治疗：适当的运动可以促进下肢血液循环，增强肌肉力量。建议进行有氧运动，如散步、游泳等，但要避免过度劳累。

保持足部卫生：糖尿病患者应该定期检查足部，并及时处理任何异常。保持足部清洁、干燥，穿戴适合的鞋袜。

定期检查：定期进行下肢动脉血流检查，以便及早发现和治疗任何动脉狭窄或闭塞的情况。

营养均衡：合理的饮食结构对于控制糖尿病和预防下肢动脉闭塞症非常重要。应该限制摄入高脂、高盐和高糖的食物，增加水果、蔬菜和全谷类食物的摄入。

刘佳月

“肌肉爷爷”支招加点肌力

实际上，中老年群体的“老来瘦”意味着肌肉已经开始大量流失，而伴随而来的肌肉力量减弱、身体协调性下降、骨质疏松、腰椎间盘突出等问题也会接踵而至，在日常生产和生活中，也会因为肌肉不足而增加意外发生的可能。

有着多年健身教学经验的资深健身教练欧阳介绍，如今全民健身大环境下，中老年人做得比较多的广场舞、健步走实际上多是有氧运动，更多的是起到一个提升代谢的作用，而非增

加肌肉含量，要改善肌肉流失问题，需要通过力量训练才能加强肌肉生长。

浙江小有名气的“肌肉爷爷”江宪表示，不去健身房，也可以在家进行力量训练。“买根阻力合适的弹力绳，配合瑜伽垫，可以在家安排一些手脚拉伸抗阻动作，每组8~15次，每天2~4组，组间休息90秒。”江宪介绍，也可以徒手锻炼，如徒手半蹲，最重要的是做的过程中慢慢来，注意安全，如果有条件也可以找专业的教练咨询。 据《钱江晚报》

常做三个动作可缓解肩周炎

肩周炎是指肩关节周围的肌肉、肌腱、韧带、滑囊、关节囊等软组织发生无菌性炎症，患者会出现肩关节疼痛、功能活动受限。

建议肩周炎患者在医生的指导下进行以下锻炼。

画圈运动 类似太极拳中的云手动作，缓慢、深长，每次可顺时针、逆时针交替锻炼，先画小圈，然后逐渐进阶，慢慢画大。

爬墙运动 患者面朝墙壁站立，双手紧贴墙壁，双

手或单手沿墙壁缓慢向上爬动，上肢尽可能高举，到达较大限度后停留几秒，然后缓缓向下回到原处。

梳头运动 双手交替从额头、头顶、枕后、耳后再向前，绕一圈。左右手交替做，类似梳头动作。

除此之外，还有耸肩运动、屈肘甩手法、体后拉手法等。锻炼过程不可操之过急，避免使用爆发力，也不要劳累过度，防止病情加重。

胡强