

体味变化藏着时间的秘密

人到老年,是人生阶段的一个重要转折点。我们习惯于将白发与皱纹视为岁月最直白的留痕,然而衰老的第一个微妙信号却是体味——一种悄然附着于衣襟、不易察觉却真实存在的“熟龄气息”。

体味如同一位沉默的时光信使,比任何视觉痕迹都更早地轻声诉说着身体的变化。科学揭示,这种气味主要源于年龄增长带来的代谢变化,更需注意,体味变化也可能是健康问题的外在警示。

(作者为上海市第一人民医院老年科主治医师)

老年人的体味从何而来

我们是如何精准辨别出人身上体味变化的?

根据2004年诺贝尔生理学或医学奖获得者理查德·阿克塞尔对于嗅觉受体和嗅觉体系的研究显示,气味分子和嗅觉感受神经元相互作用会被转化为电信号,不通过丘脑即可直接传递到大脑。

据测定,构成人体气味的物质共有400多种,主要包括二氧化碳、甲烷、苯、醛、酮类等。由于人们所吃的食物成分不同,身体新陈代谢存在差异,人体所散发的气味也千差万别。

有着香甜气味的少男少女们陷入热恋,母亲的味道能安抚啼哭的婴儿,后天的习得和情感经历则赋予了气味更多情感和记忆。那么衰老所带来的体味究竟是源自记忆深处对年龄增长的恐惧还是无法言明的惆怅呢?

“老人味”通常是指在老年人身上所散发出来的一种特殊气味,其具体起源并不可考。近代科学家试图通过科学研究来解释这一现象。

2012年,国际学术期刊《公共科学图书馆·综合》发表了一项研究,让20岁至30岁的年轻人盲闻不同年龄段人群的衣物气味,他们能准确区分出老年人的气味。

这份特殊的体味从何而来? 2001年,日本科学家检测了22名26岁至75岁不同年龄段人群的人体异味组成。结果显示,2-壬烯醛这种不饱和醛仅在40岁及以上的受试者中检测到;随着年龄增长,2-壬烯醛浓度逐渐增高。

就此,关于衰老与2-壬烯醛的研究逐渐开展起来。科学家不仅在测量方法、产生机制等多方面试图进行阐述,同时还有一些相关研究尝试通过多种香料来掩盖“老人味”。

多数研究建议,老年人应尽可能保持日常清洁,尤其要注意身上油脂容易堆积的地方,如脸部周围、耳朵后方、脖子、后背部、腋下和胯下部位等油脂富集处。

不过,对老年人尤其是高龄老年人来说,即便是最简单的日常清洁工作往往都是力不从心的,这也需要家中长辈多施以援手。

体味可能伴随疾病的信号

随着年岁累积,2-壬烯醛的浓度增高不可避免,但有一点要警惕,老年人体味的出现往往伴随着疾病的困扰和信号。若处于疾病状态,往往会加重老年人的体味。

■糖尿病

糖尿病若不加以控制,会导致胰岛素严重不足,身体无法通过分解葡萄糖获得能量,只能转而依赖蛋白质、脂肪等。在这些物质被分解以提供能量的过程中,会产生丙酮酸等化合物,类似腐烂苹果的酸味。

■消化系统疾病

消化系统疾病常会表现为酸臭味。口腔是身体最容易散发出异味的地方,老年人牙龈萎缩、牙齿脱落容易造成食物残渣的积存,时间久了容易出现腐败的臭味。



如果口腔持续散发出酸臭味,这可能意味着消化系统存在慢性疾病。

■肾功能不全

当患者肾功能严重受损,无法正常排出体内废物,会使代谢物在体内积累。尤其是对于慢性肾病患者而言,如果他们的病情发展到尿毒症阶段,由于尿素排泄存在障碍,体内蓄积的尿素只能通过汗液排出,会形成特殊的“氨臭味”。

■肝功能异常

肝功能异常时,肝脏代谢会出现问题,蛋氨酸经过细菌作用,不仅会释放氨气,还会生成甲基硫醇和二甲基硫化物,这两种物质在体内滞留后,会通过呼吸散发出来,可能产生鱼腥味体臭。

■呼吸系统疾病

当患了鼻窦炎、咽喉炎或扁桃体炎时,上呼吸道中会因为发炎分泌出大量含蛋白质的黏液,一部分会黏附于舌根或者口咽部,时间一长就会因为腐败产生味道。

斯坦福大学一项临床试验发现,65岁及以上男性、肥胖人群、独居老人、长期卧床者等人群体味均较重,因此日常体检和照护对尽早发现疾病状态至关重要。

巧妙除味改善生活品质

如果发现家中老人体味较重,一般建议老年人先通过病因治疗、清淡饮食、勤洗澡换衣、适量运动、使用香薰等方法来去除体味。

考虑到老年人人体能体力下降,身体机能退化,以下提供一些方法,帮助其减轻体味,改善生活品质。

首先,每年一次包含齿科、听力、嗅觉检查在内的体检项目很有必要。它能帮助老年人早期识别疾病的状态,特别是一些牙齿、鼻炎问题尽早治疗和康复,还可以帮助老年人认识到自身机体的状态,制定合理的营养、运动处方。

其次,注意日常清洁频次,浴室要防滑,水温过冷过热均会增加心脑血管负担,搓澡有可能损害皮肤屏障功能,适量使用润肤乳和洁肤产品,避免刺激的化学物品造成皮肤屏障进一步受损。

同时,居家照护不要落下浴室、卧室适老化改造,智能家居系统(通风、净化空气等)升级等,设施的改善能更好地帮助老年人提高生活质量。

关爱老年人,理性看待体味,那些熟悉的味道都是藏在时间里的秘密。

朱淇

调理结节 疏通气机是关键

北京同仁堂第二中医医院专家门诊副主任医师 端建刚

异病同治 改善气机紊乱有方

什么是结节? 现代医学认为,它是人体皮下组织的异常增生,与外界环境所引起的炎症以及内在的免疫力低下、代谢紊乱、内分泌失调等多方面因素有关。中医常讲“凡病则郁”,在中医的角度来看,结节是人体气机郁结的产物,当整体气机出现紊乱,就会反映在局部,导致乳腺结节、甲状腺结节等问



题的发生。

中医所说的“气机不畅”可以理解为人体的整体功能运行的通道不顺畅,当气机郁结长期得不到缓解,无形的气所蕴含的能量就会积聚为有形的病变。而气机具有整体性、不可分性,所以局部的结节要站在整体气机失调的角度去看,比如某患者因失眠来就诊,同时伴有便秘、乳腺结节,这三种病辨证为气机由阳入阴的过程出现郁积,通过疏肝和胃、化痰散结,整体气机得以疏通下降,患者的失眠、便秘、乳腺结节都可得到缓解。

所以,从整体气机的角度去论治结节,根据每位患者不同的情况进行辨证,采取全面整体又重点突出的方法,这样治疗会更全面、更彻底。这也是上面“异病同治”案例的原因所在。

消散结节 经典方剂来帮忙

针对已经形成的结节,中医可通过诸多软坚散结的经典方剂来调理,辅以非药物手段及情绪和生活方式上的调节。例如,夏枯草这一入肝经的中药材

正是消散结节的一员“猛将”,它擅长应对位于乳腺、甲状腺、淋巴结、扁桃体等人体上焦部位的结节,还能调节失眠和高血压,并解决因痰火郁结引起的头痛等问题。值得一提的是,夏枯草还属于药食同源的品种,对人体的副作用小,适合多种人群调理服用。

而对于气机与人体内寒、湿、热等病邪淤结在一起的情况,可用乳香、没药、五灵脂、地龙等具有活血化淤作用的药材,加之当归等养血活血的药材、菖蒲等开窍化痰的药材,在行气的同时清理淤血与痰湿,达到消散结节并调理气机的目的。其中,地龙等动物药在中医看来属于“血肉有情”之物,走窜之力极强,可以帮助人体打通全身经络,让组方中的各种药材更好地发挥作用。

调节气机 要给精神和身体减压

哪些因素会导致气机不畅? 长期精神紧张、情绪波动大以及不良生活方式等都可能引起人体气机的紊乱。特别是女性,在情绪问题的影响下首先容易出现肝脾功能下降,进而引发失眠、

便秘等症状,严重的还会导致乳腺结节、子宫肌瘤等疾病的发生。

中医倡导大众养生,养的正是生生不息之气。“百病皆生于气”,平日里不可让自己长期处于高压之下,在工作和生活时要尽量保持平稳松弛的心态,并从饮食、作息、运动等方面坚持健康习惯,但不必刻意追求严格食谱、入睡时间及深度睡眠时长,为自己的精神和身体减压和放松,从源头避免或控制可能引起气机不畅的因素。

中医认为肝主疏泄,是人体气机运转的枢纽,疏通气机对于调理整体气机具有重要意义。深秋时节,除了防寒、防秋燥以外,还应注意防秋郁,此时容易出现情绪不佳和波动,从而影响肝脾功能。可选用中医经典的疏肝健脾组方来调理,如加味逍遥丸在古方逍遥丸的基础上多加了牡丹皮、栀子两味药,可帮助人体清理因气机淤滞化火所产生的淤热,让气机运转更加畅快。

此外,还可以通过按摩、拍打等非药物手段来调理气机,如按摩足窍阴、太冲、合谷等穴位都能达到疏肝解郁、通经活络的目的,通过八段锦等舒缓活动让自己动起来也对通畅气机有益。

据北京晚报