

上年纪后为啥会有“老人味”

几种方法有助去除异味

生活中,走进中老年人的房间或靠近中老年人交谈时,有时可能闻到一股奇怪的味道。甚至还有人将这种“说不清道不明”的体味统称为——“老人味”,这也影响一部分老年朋友的生活。

很多人焦虑,人到老年就一定无法避免这种特殊体味吗?身上有老人味是否代表着身体出现了某种疾病?

“老人味”来自哪里?大量研究表明,这种特殊体味的来源之一,是一种叫2-壬烯醛的物质。这是一种不饱和醛,天生具有令人不快的油腻味和腐草味。

随着年龄增长、人体衰老,2-壬烯醛分泌量会加大,并在代谢中通过汗腺散发。

当中老年人长期处在密闭环境中,就很容易让这种气味堆积。除了2-壬烯醛外,一些牙周疾病,也会产生一些令人不悦的气味。

此外,还有很多常被人忽视的异味来源:比如人体表面的微生物群分解后,在皮肤表面堆积的死皮,也会产生微弱的气味。随着年龄的增长,老年人皮肤抵抗力下降,一旦出现皮肤病,也会散发异味。

注意以下三点,有助去除不悦异味。

保持身体和住所清洁。大部分异味来自口腔、耳后、颈部皮脂汗腺分泌旺盛的区域,以及手脚四肢的皮屑,只要把这些部位的清洁做到位,就能消除大部分的异味。在

日常生活中,可以进行如下清洁工作:认真漱口;勤洗澡;在衣柜里放些祛味产品,如活性炭等。

从吃入手,调节代谢。保持清淡饮食,摄入太多肉类会增加身体的脂肪氧化,加重异味。平时要多吃抗氧化物的食物,比如坚果、鸡蛋、大豆等,多吃新鲜蔬果。要注意,高盐食物容易使代谢紊乱,高糖食物会减缓人体新陈代谢,过多糖分堆积也会产生异味。

多运动,焕发生机。在身体允许的情况下一定要保持活动,勤于锻炼。适当运动不仅能减少各种慢性病的风险,还可以帮助人体加快代谢,从而避免异味加重。

据科普中国

长期补充维生素对身体有益吗

一般正常人从每天的均衡饮食中就可以获取一天所需的维生素,补充过量反而对身体有害。

研究发现,对于没有慢性病或癌症的健康成年人来说,长期吃复合维生素对延长寿命、预防心脏疾病及癌症的发生并无明显益处,相反还可能增加死亡风险。

如果你是正常人群,饮食没有问题,一日三餐比较规律,营养相对比较均衡,不用过于担心维生素缺乏的问题。

但如果你属于妊娠的妇女、婴幼儿、老年人这些特殊人群,建议进行筛查、评估和诊断,看是否需要针对性补充某些维生素。

腰椎间盘突出怎么锻炼合适

腰椎间盘突出在没有明显疼痛及活动不利的情况下,可以适当运动,推荐您试试“小燕飞”。

“小燕飞”姿势要点:在硬床上取俯卧体位,脸部朝下。吸气,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起,与此同时,双脚轻轻抬起,腰骶部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续5-10秒后呼气,然后放松肌肉,四肢和头部回归原位,休息3-5秒再继续锻炼。每天可做30-50下,刚开始时,可先做10-20下,逐渐增加。

均据 CCTV 生活圈



醋泡黑豆是“护发神器”

中医专家道破其中原因

湿、除热解毒等功效。而醋味酸、苦,性温,有开胃

消食、活血化瘀、解毒等作用。将黑豆用

醋泡制后,两者的功效能够相互配合。醋可以促进黑豆中营养成分的释放。

傅大治认为,醋泡黑豆对于护发确实有一定帮助。中医认为“肾其华在发”,黑豆能补肾,肾好了,头发自然也能得到滋养,变得乌黑有光泽。

黑豆中含有丰富的膳食纤维和植物甾醇,这些成分能帮助降低血液中的胆固醇,而醋中的某些成分也可能对血糖的控制起到辅助作用。

另外,醋可以刺激胃酸分泌,增强胃肠蠕动,有助于消化吸收,黑豆中的膳食纤维也

能促进肠道蠕动,预防便秘。

泡对吃对很重要

傅大治建议,最好选择熟黑豆来泡制,先将黑豆洗净,晾干用锅炒熟后,倒入米醋,没过黑豆即可,密封保存,浸泡3-5天就可以吃了。每天的食用量在10-15粒左右就足够,过量食用可能会引起肠胃不适。

醋泡黑豆虽然有养生作用,但也并非人人适合。胃酸过多的人不适合吃,醋会刺激胃酸分泌,可能会加重胃部不适。高尿酸血症的患者也不宜吃。另外,正在服用某些药物的人,比如抗酸药、利尿剂等,最好咨询医生后再吃。

最后,傅大治提醒。醋泡黑豆虽然有一定的保健功效,但不能替代药物治疗疾病。

图据 AI 生成

通讯员 李煦

最近,“醋泡黑豆”的护发方子突然火了起来。翁虹和李若彤在自媒体平台上晒出自己亲手制作的醋泡黑豆,笑称这是“冻龄秘诀”之一。

那么,醋泡黑豆真的有这么神奇吗?杭州市第一人民医院中医科副主任傅大治就此专门进行讲解。

作用不仅仅是养发

傅大治介绍,黑豆性平、味甘,具有补肾益阴、健脾利