

●健康直通车

身上有“老人味”可能是疾病信号？

走进老年人的房间、凑近老年人的身边,你是否也曾闻到一股奇怪的味道?近日,“身上有‘老人味’可能是疾病信号”冲上微博热搜,引发广大网友的讨论。老年病科医师表示,无论中医、西医,在临床中不寻常的气味确实是重要的“信号”,门诊中也不乏老人就是因为被说有着特殊的、让人不太能接受的气味前来就诊。例如烂苹果味可能预示较为严重的糖尿病、氨臭味可能预示肾脏问题、腐臭酸臭味可能预示口腔或胃的问题……

是真的!老人味可能源于2-壬烯醛分泌量加大

“老人味”确实是存在的,还可以细分为生理性和病理性两种。

为何年纪大了就会产生“老人味”?专家介绍,首先这种特殊体味的来源之一是一种叫做2-壬烯醛的物质。相关研究表明,2-壬烯醛是一种不饱和醛,本身就具有令人不快的油腻味和腐草味。有国外的研究报告中显示,在中老年人群中可以检测到这种物质,且随着年龄增长、人体衰老,这种物质分泌量会加大,并在日常代谢中通过汗腺散发。因此如果中老年人长期待在密闭环境中,特别是天冷的时候不经常开窗换气,就很容易使这种气味堆积,甚至弥漫开来,而这也是“老人味”的生理性原因之一。

而与此同时,清洁不到位也是重要的生理性原因。比较多见的如口腔、皮



肤、会阴部,这些部位如果疏于清洁或者清洁不到位,也会产生不好的气味。

别忽视!这几种气味代表的疾病很典型

除了生理性的原因之外,病理性的“老人味”就值得引起重视,因为它们可能正是疾病的“信号”。因为人呼出的气体基本就是氧气、二氧化碳、氮气、水蒸气以及代谢过程中产生的各种有机气体,这些有机气体都是通过血液循环进入呼吸系统再排出体外的。当身体出现了疾病,某种或者几种气体的浓度超出一定范围,就有可能散发异味。

最常见、好判断的就是有些人身上会闻到一股尿味,其实也就是氨臭味。专家指出,氨臭味是肾脏健康出现问题的典型代表。由于肾功能不佳导致体内的废物无法正常排出,滞留在体内的水溶性毒物随着血液循环跑到

全身,因此流汗或用嘴巴呼吸的时候,这股特殊的尿味或者说氨的气味就会冒出来。不过值得注意的是,有些口腔问题、消化系统等出现问题也会产生类似的异味。

而另一种典型的“异味”就是烂苹果味。对于医生来说,这是特别具有针对性的异味,很可能与糖尿病相关,而且是血糖控制较差而出现的酮症。当严重的糖尿病患者血糖没有控制好,长期超标时,体内的脂肪和蛋白质会加速分解产生酮体扩散到血液中,使得呼气就会散发出一种酸酸的烂苹果味道。这样的情况在临床上时有发生,需要立刻进一步检查并且治疗。

此外,专家提醒,因为现在感染幽门螺杆菌的人不在少数,感染后也可能出现口臭。而上呼吸道疾病如鼻窦炎、咽喉炎或扁桃体炎,也可能因分泌物黏附于舌根或口咽部产生腐败气味。

可去除!专家为您支几招

西医诊治看重气味的辨别,中医“望闻问切”的“闻”除了用耳朵听,也有用鼻子闻的意思,因此气味确实是不容忽视的“疾病信号”。专家建议,对于老人及其家人来说,除了重视这些信号及时就医外,对于非病理性的气味也可以从以下几个方面去除:

1. 加强清洁,尤其注意口腔、耳后、颈部、四肢、会阴部的清洗。如果佩戴假牙还需留意假牙的清洁护理;房间应通风散气,衣物要适时更换。
2. 清淡饮食,多吃富含维生素和抗氧化物的食物,如蔬菜水果、坚果类食物,减少高糖、高碳水、高脂肪、高盐的食物摄入。
3. 增加运动,65岁及以上的成人每周至少要进行150~300分钟的中等强度有氧身体活动,运动方式应多样化,如快走、慢跑、跳舞等,中国传统保健运动五禽戏、八段锦、太极拳也是不错的选择。

据中经网(图片来自网络)

●营养识堂

受伤时不能吃羊肉、海鲜等“发物”? 答案出人意料

●流言

受伤以后总想好好补一补,让身体恢复得更快一些。但也有很多受伤之后要忌口的说法让人在“伤后饮食”上充满了担忧。

经常会听到老人说,受了外伤之后如果吃“发物”,伤口就会不愈合,甚至还可能化脓,比如海鲜、牛羊肉等。先不论真假,反正深信不疑的人不在少数。

那么,这些食物在受伤后食用真的会让伤口不愈合吗?

●分析

“发物”理论并无充足证据

关于受伤之后忌食“发物”的话题,从古至今均有提及,在民间广为流传,有这样一种说法,那就是羊肉等食物被称之为“发物”,这些“发物”会让伤口不愈合,因此成为饮食禁忌。

事实则不然。

按照现有记载,所谓的“发物”多是指具有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已有疾病的食物。有观点认为蒜和辣椒等辛辣调料是“发物”,也有

观点认为鱼虾是“发物”,还有观点认为羊肉牛肉是“发物”。

事实上,“发物”理论并没有充足的证据认可,关于海鲜、牛羊肉禁忌的说法也只是流传于民间。无论在经典医学典籍还是临床医学或营养学方面都没有相关的记载,更未见关于吃羊肉会影响伤口愈合的报道。

身体受外伤之后愈合的过程比较复杂,受多重因素影响,可以大概分为内因和外因两大方面。内因主要是身体健康状况,如果身体本身存在营养不良,或是某些代谢性疾病,又或是蛋白质缺乏导致的免疫力缺乏,都会影响伤口愈合进程,甚至导致预后较差。而外因则包含更多,其中以病原体和伤口异物等引起的感染影响最大,但海鲜等食物并不在外因之中。

优质蛋白质有利于伤口愈合

与谣言相反的是,现代医学认为外伤病人作为特殊人群,在伤口愈合过程中身体需要消耗更多的蛋白质,适当提升优质蛋白质的摄入,有助于提升身体

的自愈能力。在临床上,也会建议外伤或术后患者在饮食上应适当增加优质蛋白质的比例。而关于海鲜、牛羊肉的具体问题,我们一来探讨下。

关于海鲜

海鲜类食物多富含优质蛋白质,因此有利于伤口愈合。另外,一些深海鱼类还富含长链多不饱和脂肪酸(如EPA、DHA),有助于创伤患者修复神经系统,调节炎症免疫反应。

但需要注意的是,海鲜可能会携带一定的病菌,尤其是新鲜程度较差的情况下致病菌含量较多,若在加工处理过程中沾染到伤口,或者食用后引发腹泻、中毒、过敏等问题,确实不利于伤口愈合,甚至导致化脓或者更加严重的合并感染等情况发生。

因此,安全食用海鲜其实不仅不会延缓伤口愈合,其富含的优质蛋白质更有助于提升身体免疫力,促进伤口愈合。究竟是否需要食用海鲜,建议还是要根据个人的情况而定;同时注意食品安全,从正规渠道购买,并充分煮熟后再行食用。

关于羊肉

羊肉是生活中常见的肉类来源,能够为我们提供能量和蛋白质,还富含铁、钙等多种营养素。生活中确实也存在着有过敏体质或者胃肠功能较弱的人,在吃了羊肉之后出现身体不适的情况。这种情况下,吃羊肉是否会影响伤口愈合,还要看具体情况。

因此,羊肉本身营养丰富,可以为患者康复提供蛋白质补充,但其脂肪含量略多,并不适宜多吃,尤其是胃肠道功能较弱的人。另外,羊肉属于高嘌呤食物,有嘌呤代谢障碍的人不宜多吃,最重要的还是要遵医嘱。

●结论

“发物”理论并没有充足的证据认可,关于海鲜、牛羊肉禁忌的说法也只是流传于民间。

在伤口愈合过程中身体需要消耗较多蛋白质,适当提升优质蛋白质的摄入,有助于提升身体的自愈能力。而海鲜、牛羊肉中就富含蛋白质,只要吃这些食物时不会产生不良反应,并保证食物新鲜,受伤时完全可以适量吃。

据科普中国

●热点关注

义乌市“汉字杯”和美村居原创设计大赛圆满落幕

1月17日,由义乌市自然资源和规划局主办,浙江汉宇设计有限公司、义乌市自然资源和规划技术中心承办的市“汉字杯”和美村居原创设计大赛在规划展示馆三楼圆满落幕。来自省内外24家参赛单位、个人集聚一堂,共同见证一场为设计艺术创意加冕的盛事。

据了解,大赛从2023年10月开始至11月底结束,共征集到来自南京绿筑、浙江汉宇、浙江宸泰、浙江翰城、浙江天辰、中瀚设计、上宸设计等省内外24家参赛选手的作品,经过大赛评选委员会专家们层层筛选,评选出16个奖项,其中一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖10名。历经4个月的筹备、作品征集、评审,浙江汉宇设计推选的“幸乡里·兴乐居”获得大赛一等奖。

市自然资源和规划局相关负责人表示,希望借此大赛的创意火花、思维碰撞,为农村有机更新工作注入新的活力;同时勉励设计师们,努力奋斗,共同谱写和美村居的美好未来。

据悉,此次大赛的优秀作品将在市城市规划展示馆持续展览两个月,欢迎大家交流参观。

全媒体记者 余依萍 文/图



●畅游天下

北上看雪还是南下避寒 春节出游南北两端热度高

今年春节出游,你会选择“当红炸子鸡”哈尔滨去体验冰雪之旅,还是选择温暖的南方城市避寒?据了解,今年春节旅游消费市场空前活跃,根据一些OTA平台发布的数据及报告,春节国内游市场南北两端的热度很高。与此同时,出境游也在加速恢复。

今年入冬以来,哈尔滨就迎来了一场“泼天的富贵”:南方的“小土豆”成功“攻陷”了哈尔滨,助其一跃成为2024年元旦假期最热门的旅游目的地。

这股热度将延续到春节假期。据介绍,根据同程平台目前的搜索及预订热度排名,2024年春节假期热度最高的出游主题为冰雪游。滑冰、滑雪等冰雪体验项目,以及各类冰雪观光项目均受到游客较多关注。其中,哈尔滨、漠河、白山、延吉等地的假期旅游热度同比涨幅均超过100%。截至1月11日,哈尔滨是游客最关注的春节假期旅游目的地。

有人选择“北上看雪”,也有人“南下避寒”,据悉,“南”“北”这两个关键字几乎贯穿春节假期。例如,温泉游也是春节假期热门出游主题之一。

根据同程旅行方面的数据显示,广东、福建、四川是最热门的温泉旅游目的地。我国东南沿海以及东南亚的海岛游目的地同样受到用户关注。进入1月以来,关于三亚旅游搜索热度环比上涨302%,关于舟山旅游搜索热度环比上涨242%。

2024年春节有8天法定假日,考虑到有些用人单位可能会在除夕前放假,相信不少人都将喜提9天的超长版春节假期。于是,“出境过大年”被不少人提上日程。

据了解,春节出境游热门目的地国家主要集中在气候温暖宜人的东南亚,而且泰国、马来西亚等国家目前对中国游客实行免签政策,也为“说走就走的旅行”提供了很大便利。

此外,同程旅行报告显示,春节出境游方面,阿联酋、澳大利亚等中长线出境游目的地国家热度显著上升,北欧极光线路以及欧洲多国的私家团线路产品也受到游客关注。截至目前,数据显示,2月8日至2月17日之间出发的机票搜索热度同比上涨近2倍,其中国际机票搜索热度同比增长近7倍,超过2019年同期水平。

据央广网

义乌市传媒第8届皮草服装直销节

即日起-元月31日 跨年大促

全场服装5-8折

畅销8年 品质可靠 请放心选购

惊喜价¥1800起 貂皮大衣

惊喜价¥580起 男女皮衣

惊喜价¥980起 派克服

惊喜价¥199起 颗粒绒

惊喜价¥99起 羽绒服

惊喜价¥39起 羊毛衫

义乌市融媒体中心北展厅

地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155