

老年人身上為什麼會有一股“老人味”?可能是疾病所致

每個人身上都有自己獨特的味道:嬰兒散發出一種“奶香味”,學生帶著清新的洗衣粉香味,上班族若有若無地飄著一陣香水味.....在不同的年齡階段,受到生理、環境等因素的影響,使每個人身上的味道都各不相同。

然而,50歲以後的老人身上總是有一股“老人味”,這股味道令有些人不願意親近老人,甚至還影響了老人的正常社交活動。其實,每個人老了之後,都可能面臨著這種“老人味”。

隨著年齡的增長,“老人味”愈發加重

有一部分“老人味”是正常的生理性氣味,這種氣味在日本被稱為“加齡臭”。

日本的皮膚專家曾經做過關於“老人味”的研究。研究結果顯示,這種老人的異味與“2-壬烯醛”這一種皮膚分泌物有關,“2-壬烯醛”的含量會隨著年齡的增長而增加,尤其是40歲以上的人。

“2-壬烯醛”是一種什麼物質呢?

其實,當人體開始衰老時,人體的新陳代謝能力會變慢,且機體的衰退加快,人的皮脂氧化程度會加深,脂肪酸和過氧化脂質會結合

產生一種帶有臭味的不飽和醛,即“2-壬烯醛”。

往往男性散發出來的“老人味”比女性明顯,且這種味道會在50歲後更濃烈。

男性之所以會比女性的“老人味”更重,原因之一——男性煙酒的壞習慣,容易使皮脂增多,釋放的2-壬烯醛隨之變多,味道就變得更難聞了。

其次,人體的激素也會影響

男性與女性的“老人味”。女性產生的雌激素會抑制老人的異味,相比男性來說,異味便更淡了。

“老人味”可不止一種,它除了以上提及到的生理性老人異味,“老人味”還可能是病理性的!



“老人味”可能從這些疾病中來

一旦發現,身邊的老人散發出來的“老人味”更複雜、更難聞,很可能與某些疾病有關,老人們一定要警惕!很少老人會因為難聞的“老人味”而選擇就醫、查明原因,甚至還不清楚自己的身體已經出現了異樣。

皮膚問題

隨著年齡的增加,身上的皮脂會變薄,所以老年人身上的皮膚往往都比較乾燥。身上脫落的皮膚會成為蠕蟲以及

其他一些病原的“盤中餐”,不但易導致皮膚感染,這些寄生的病原體在繁殖過程中還會散發出難聞的氣味,再加上老年人由於衰老原因皮膚上的褶皺比較多,更加容易藏污垢,從而導致老人味出現。

口腔疾病

血脂問題主要是指血液當中的粘稠程度增高,這樣就會導致它在血管當中的流動速度受阻。

在平時的生活當中,如果你遇到了以下幾個血液粘稠的信號,就必須要立刻採取行動了。

因為如果你一旦置之不理的話,就有可能會產生一系列的負面問題,嚴重的還會引發中風和腦溢血等重大疾病。

1. 頭部昏沉出現眩暈

當人體內的血液粘稠程度不斷提陞的時候,在睡覺時可能會感受到身體向你發出求救。

比如說在睡覺的時候,總是感覺整體的睡眠質量不高,而且頭部有著明顯的眩暈感,這就有可能是血液粘稠所引起的。

當血液出現粘稠問題的時候,血管當中就會形成一些血栓,進而導致整個身體的血流動受到嚴重阻礙,頭暈現象也自然而然發生了。

所以在睡覺的過程當中,如果有非常明顯的頭暈問題,就必須要及時的到醫院進行檢查和確診。

當這種狀況存在較長一段時間之後,必須要及時的對血液的粘稠程度進行控制,使血管處於較為健康的狀態當中。

2. 夜間不自覺的流口水

嬰兒期間有流口水的習慣,但是如果成年之後還會出現流口水的話,那就需要注意了。

如果在晚上睡覺的時候,經常會出現不自覺流口水的現象,就需要警惕是不是血液太過粘稠所導致了。

對於人類的健康來說,血液太過粘稠肯定會引發諸多負面效果,其中首當其衝的就是大腦的功能受到嚴重阻礙。

我們的大腦想要恢復正常的話,必須要有充分的血液供應,而血液粘稠會導致



諸多營養成分不能及時的流通到大腦當中,進而無法對一些機體功能予以控制,這樣就導致了流口水現象的發生。

3. 胸部有明顯的悶脹感

當一些人的血液粘稠程度到達一定水平時,就會給心臟帶來嚴重的負擔。

如果心臟不能得到及時的血液供給的話,整體的運作就會受到嚴重的阻礙,由此而引發胸部明顯的悶脹感等一系列反應。

當在平時生活當中感受到胸部有明顯的悶脹感,是必須要對自己的血液粘稠程度進行有效控制了。

4. 腿部麻木現象

當一些人的血液粘稠程度過高時,正常的身體循環就會受到嚴重阻礙。

特別是在睡覺的過程當中,很容易產生腿部抽筋的問題。這主要是由於在睡眠狀態下,雙腿基本上處於比較放鬆的狀態,因此需要血液的源源不斷供給。

而如果血液粘稠程度過高的話,就會阻礙血液向雙腿進行輸送,由此而導致雙腿出現抽筋問題。

從整體上看,當血液粘稠程度過高的時候,自然會影響整體的血流速度,由此而導致各種營養成分,無法及時的被輸送到各組織器官,進而使身體健康受到嚴重威脅。

睡覺出現四個信號 暗示血管可能粘稠如粥

世界是無意的

“我覺得你不喜歡我。”剛坐下,來訪者A說出了這句話。氣氛頓時有點緊張。

“很遺憾我讓你感覺到不被喜歡,我很好奇是什麼讓你有了這樣的感覺。”心理諮詢師繼續追問A的感受。“我也不知道,但是我見你看我的眼神,就覺得你好像在看一堆垃圾。”A低頭沉默了幾秒鐘,小心翼翼地給出了答案。

諮詢師並不驚訝,保持着平靜自然的語氣:“我很抱歉讓你感覺這麼糟糕。我能問問,你對這種感覺熟悉嗎?”

“當然熟悉了,這幾年我每天都覺得被人嫌棄。”說起被討厭的感受,A打開了話匣子,從半年前分手的男朋友,到中學時的班主任、小學時的同桌……最後說到這二十多年來,躲也躲不開的父母。似乎在A的世界里,沒有人是喜歡她的。

她的講述令諮詢師震驚,同時,諮詢師腦海中冒出了另一個聲音:她說的故事不見得都是真相,就像她剛剛見到我就覺得我不喜歡她一樣——這並不是事實。

有時候,人們內心的“主觀事實”和客觀

發生的“外部事實”並不一致。因為“主觀事實”並不總是取決於當下正在發生的事情,還常常受到過去發生的事情的影響。所謂“一朝被蛇咬,十年怕井繩”,一次感受強烈的被嫌棄的經歷,帶來的可能是對周圍所有人的警惕。於是,生活中被討厭、被嫌棄的經歷都被精確地捕捉到了,而那些不被嫌棄、不被拒絕的時刻卻被一一忽略。

心理學家彼得·福納吉提出了一個重要概念,叫作“心智化”。所謂心智化是指,人們理解自己和他人的內心世界的方法。換句話說,心智化其實是為心理過程建立一個模型:人類的心理過程是看不見的,我們看到的只是他人的行為,但可以據此去推斷對方的動機、情緒、需求和渴望等心理。

如何通過外在行為推斷他人的內心呢?每個人都有自己的一套模型。當一個人的心智化水平偏低的時候,往往說明他的這套模型總是曲解別人的意圖。就像A剛剛走進諮詢室,就斷定我不喜歡她。

我們如何理解他人,並通過他人去理解自己,這是心智化能力的核心。

這種能力受到削弱,就無法改變了嗎?並非如此,正如彼得·福納吉所說:“當你感到孤獨時,逆境會變成創傷。但如果你有良好的的人際關係,他們實際上會幫助你消化吸收這種經歷。”所以,真正的療愈其實在關係中。一段良好的人際關係可以幫助一個人提陞心智化能力。

有些陷入痛苦的人常常抱怨:“世界對我充滿惡意!”可實際上,世界是無意的。
作者:曾曼



秋冬季節的腳步日漸臨近,流行性感的大流行又將來臨。對於今年這樣一個全球新型冠狀病毒肺炎肆虐的特殊時刻而言,如何提高對流感的認識、如何鑒別流感與新冠肺炎、加強對流感的防治更是亟待普羅大眾的關注。

每年的11月1日是“世界流感日”,2020年的我們,更需要在新冠全球大流行的背景下,迎戰流感這位秋冬季節猖獗的“敵人”。做好自我防護,及時接種流感疫苗,降低罹患流感和發生嚴重並發症的風險,將是與這位名聲大噪的病毒搏弈的利器。

致命感冒,全球範圍籠罩的陰霾

流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的傳染病。季節性流感多引起伴發熱的急性呼吸道疾病,患者多表現為發熱、咳嗽氣急、乏力、肌肉酸痛等。大多為自限性,3~4天自行緩解。但是流行性感冒可絕非等閑之輩,不僅可能導致重症感染,甚至有致命的風險!季節性流感,如H1N1、H2N2和H3N2等耳熟能詳的病毒感染,而人感染高致病性禽流感(如H5N1、H7N7)的死亡率甚至可達60%以上。

流感病毒家族每隔三四十一年就會在全球肆虐一次,其中以甲型流感病毒最為猖狂。它在人類歷史上早已造成過數次大流行,如1918年西班牙大流感、2009甲型H1N1流感全球流行、2013年H7N9暴發,讓人們對其深深恐懼。

最近一次大規模進攻還是發生在2009

年,由甲流病毒小分隊在美國和墨西哥發動主攻隨後全球大規模出現類似病例,這場戰役史稱“2009 H1N1大流行”。全球約有57萬人死亡,其中中國有3萬人死亡,10萬人中有近8千人感染。

知己知彼,見招拆招從容面對

流感的傳染源主要為感染了流感病毒的患者。潛伏期平均2天,在這期間被感染的人不會產生任何異樣的感覺。入侵人體的流感病毒在人類出現流感症狀後的7天內,將會通過患者的飛沫傳播給更多的健康人。其傳播途徑主要為呼吸道分泌物的飛沫傳播,也可以通過口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或者間接接觸傳播。

流感病毒會使多數感染者體溫升高至大於等於38攝氏度,出現干咳、鼻塞、流涕、咽喉痛的情況,同時伴有全身肌肉酸痛、乏力、食慾減退等全身症狀。有些人還會發生嘔吐和腹瀉。當然,如果遇上免疫較強的人,上述症狀多不典型。

相較於流感病毒感染,普通感冒病毒(如鼻病毒),與流感病毒有著相似的感染模式,但其傳染性較弱,人類僅出現輕、中度發熱的症狀,發熱往往也只持續1~2天,全身沒有明顯症狀,除了鼻子、喉嚨有點難受外,仍舊可以維持日常活動,一般靠5~7天的即可痊癒。

科普:新冠後疫情時代的“世界流感日”

流感病毒常見的易感人群為<5歲的兒童、≥65歲的老年人、孕婦、肥胖者,患有心臟病、哮喘、惡性腫瘤等疾病的患者。這類人群的免疫細胞能力不足,無法成功消滅流感病毒。在與流感病毒對抗的過程中,病毒可以肆意進入這類人群肺部深處、心臟等人體關鍵部位,引起肺部、心臟、腦、肌肉等組織炎症,以及多臟器衰竭,最後導致死亡。

治未病,面對流感重在預防

流感病毒多在寒冷乾燥的冬天活動,其流行季來臨前注射流感疫苗仍然是最有效的預防手段。每年接種疫苗的最佳時間是每年的9-10月份,疫苗接種到產生抗體需要至少2周的時間才能發揮作用。當然,即便沒有趕上最佳接種時間,晚接種也仍可獲益,尤其是高危險人群,接種疫苗非常重要。

接種流感疫苗後產生的抗體隨着時間減少,且每年流行的病毒分型也有所差異,因此需

要每年重複接種。當然,由於病毒太喜歡“整容”,疫苗偶爾會讓病毒“新成員”帶傷逃脫,導致達不到良好的預防效果。

當然,除了疫苗外,佩戴口罩,勤洗手,補充維他命,室內長通風也是非常有效的預防途徑。

在人類的歷史長河中,病毒與人類共存了將近有數百萬年之久。在遠古時期,面對病毒的肆意挑釁,人類只能逆來順受。人類通過不斷的進化,現如今已經可以依靠自己的文明,採取一系列措施來抵抗病毒。但地球上時不時發生的病毒入侵事件彷彿在無情的嘲諷人類:它們,一直都在。因此,我們需要提高警惕,做好隨時與病毒“交戰”的準備。

文章來源:微信公眾號華山感染

