

# 令人厌烦的“老人味”如何防治

所谓“老人味”,其实是一种叫2-壬烯醛的物质——这是一种不饱和醛,天生具有令人厌烦的油腻味和腐草味。

在一项日本的研究报告中显示,在40岁及以上的人群中才能检测到这种物质,且随着年龄增长、人体衰老,2-壬烯醛分泌量会加大,并在日常代谢中通过汗腺散发。

当中老年人长期处在密闭环境中,不经常开窗换气(多在冬天),就很容易让这种气味堆积,并在室内弥漫开来。

2-壬烯醛随年龄增长趋于增加,年龄越大浓度越大。

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。作为和诸多老年慢性疾病密切相关的病症,

牙周疾病也在老年人群中高发,其中挥发性硫化物,是造成口腔异味的重要因素,占老年人口臭的80%至90%。

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如真菌、细菌等分解后,在皮肤表面不断堆积的死皮,也会产生微弱的气味。

另外,生活中很多老人常常处于“多病共存”的状态,每天需要服用数种治疗慢性病的药物,这些药物在代谢过程中难免会产生一些气味,通过呼吸散发出来。

那么,“老人味”可以去除吗?做到以下3点就可以。

### 保持身体和住所清洁

大部分异味来自老人的口腔、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,就能消除大部分的不快气味。

在日常生活中,我们可以帮助老年人进行如下清洁工作:

认真漱口,佩戴假牙的话,应定期做好假牙的清洁护理;勤洗澡,尤其是脖子、耳朵这些容易被忽视的部位;秋冬季节勤擦润肤乳,让皮肤保持湿润,就能减少皮屑脱落和干燥瘙痒;在衣柜里放些祛味产品,如活性炭、柠檬等,去除沉积在衣物上的陈旧气味;平时空气质量允许下,多开窗通风,不让有害病菌在身边累积。

### 从饮食入手,调节代谢

保持清淡饮食,摄入太多



肉类会令身体脂肪氧化加大,加重异味。

平时要多吃富含维生素和抗氧化物的食物,比如坚果、鸡蛋、大豆等,多吃新鲜蔬果,由内而外清爽。

另外要谨记,过多糖分堆积,也会产生异味,这些都要少碰。

多喝水,加速新陈代谢体内堆积毒素更快地排出体外,不给异味留机会。

### 多多运动,焕发生机

在身体允许的情况下一定要保持活动,勤于锻炼,散散步、打太极等都是不错的选择。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,从而避免异味的加重。

(据健医在线)

## 体检查出这些“异常”反而更健康

没有供血不足的相关症状。

**高密度脂蛋白偏高** 高密度脂蛋白也被称为“好胆固醇”,高密度脂蛋白高,心血管更健康,箭头向上不用愁。

专家表示,高密度脂蛋白有助于预防斑块形成,降低发生动脉粥样硬化病变(例如心梗、脑梗等)的风险。所以说,高密度脂蛋白轻度升高是好现象,意味着发生心脑血管病的风险较低。

反之,如果高密度脂蛋白降低,则意味着更容易发生心脑血管病。如果高密度脂蛋白胆固醇<1mmol/L就会被视为降低,要及时就医。

**血压偏低** 对于心血管风险较高的高血压患者(如合并糖尿病、慢性肾病或曾发生心脑血管事件等),将收缩压严格控制在120mmHg以下(传统标准是140mmHg以下),可以显著降低12%的重度心血管事件风险(包括心梗、心衰住院、中风、心血管死亡等),而且安全性良好。

因此,如果血压只是偏低一点点,且没有头晕、眼前发黑(提示脑供血不足)或胸闷、气短(提示心功能异常)等症状,通常无需太过担心。

(摘自《河南商报》)

确,但由于治疗时间太短,也难以达到治疗调养的目的。

**七防盲目进补** 患了慢性病适当进补有时是必要的,但不可盲目。俗话说“药补不如食补”,慢性病进补应以食疗为主,不少食物具有药食同源的作用。若需要药补,一定要根据自己的体质、年龄、性别、季节、情绪及所患疾病等不同状况,请专业医生指导用药,辨证施治,防止补不对症、“虚不受补”等情况出现。否则,盲目进补很可能事与愿违,反而影响养病效果,甚至加重病情。

(摘自《上海中

医药报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

近日,“男子刀片嗓以为感冒竟差点丧命”登上热搜。专家介绍,急性会厌炎是喉部会厌组织的急性炎症,多由病毒、细菌感染或过敏引发。急性会厌炎起病极快,患者常在半夜突发剧烈咽痛,无法吞咽唾液,严重者出现呼吸困难。与感冒不同的是,会厌炎带来的咽痛是突发的、毫无征兆的剧烈疼痛,且可能伴随发热。如果出现突发性的剧烈咽痛,尤其是伴随吞咽或呼吸困难,必须立即就医。

敲响警钟 (摘自《健康时报》)

**一防情绪悲观** 养病的一个重要环节便是精神疗养。保持积极的情绪和心境,理性看待生老病死,有益于身心健康。同时,要相信人体的自身抗病能力,只要机体未处于衰竭的境地,合理的治疗和病后调护,就能帮助身体战胜疾病,恢复健康。

**二防过度劳累** 有些人生病后,仍不注意合理休息,不停地刷手机、看电视剧,导致劳累过度。这不仅会使人免疫力下降,不利于慢性病的康复,还会加重心脏负担,导致病情恶化,甚至可能引发心绞痛、心肌梗死等疾病。

**三防环境嘈杂** 养病期间,保持环境的安静至关重要。噪声污染可能导致神经

体检报告上的“异常”箭头让你心慌?先别急,有些“异常”非但不治,反而是长寿体质给的“隐藏福利”。

**心率较慢** 心率越慢越长寿,是有科学道理的。研究发现,静息心率越快,寿命可能越短。反之,静息心率低一点,死亡风险更低,寿命更长。

专家表示,按照现行标准,健康人的心跳频率是每分钟60次至100次。但很多研究发现,在安静休息状态下,每分钟50次至80次心跳最健康,超过80次就算增快了。

理想心率是,白天活动时心率在50次/分钟以上,并且

## 老人养病要“七防”

系统、内分泌系统和心血管系统的功能紊乱,出现血压升高、神经衰弱、心跳加速等症状。在心理上,也会让人感到烦躁不安、抑郁焦虑,对养病极为不利。

**四防睡眠不足** 每天保持充足且高质量的睡眠,是提高人体免疫力、消除疲劳、促进脏腑组织修复的重要手段,对疾病的康复意义重大。

**五防生气激动** 长期的负面情绪如生气、激动等,会影响人体的气血运行,导致经络不通,进而可能引发各种疾病。现代医学也证实,长期的负面情绪会对身体健康产生不利影响,包括心血管疾

病免疫系统功能下降等。生病之人因受疾病和精神心理的影响,更容易产生生气、激动等负面情绪。因此,病人在调养期间保持平和的心态和情绪管理,对于恢复健康至关重要。

**六防频繁换医** 慢性病患者在养病期间,通常需要长期服药调理。一旦认准了自己信任的医院和医生,并确定了治疗方案,就应按疗程进行正规治疗。切勿因一时见不到治疗效果,就到处乱投医或频繁更换医生。

频繁换医会因医生的诊治意见不一致,导致病人无所适从。即使医生诊断治疗正



# 新版英语教材“难出圈”? 出版社回应

习英语可从自然拼读开始,“听说领先”,通过儿歌、对话、情境模仿等方式培养语感,这符合儿童语言习得规律。他认为,过早引入音标符号,可能增加认知负担,反而影响学习兴趣。同时,新版教材的全书录音均在国家中小学智慧教育平台免费提供,老师、家长和学生能方便地获得由教材出版社录制的标准化音频。

### 疑问二:为何零起点英语要从句子开始学

人民教育出版社小学英语(PEP)教材副主编马剑辉说,26个字母的学习已经系统安排在新教材中,随字母发音和拼读规则分散在单元中进行学习。从情景中的听说模

仿开始,符合儿童外语学习的认知规律,也有利于提升学生的学习兴趣和,为后续的语言学习打下坚实基础。

“从单词到句子的学习方法对成年人是有效的,但儿童学习语言是从综合认知开始的。”鲁子问解释,“我们在教材中创造一个语言环境,让孩子先对语言有一个整体的认知,再开始认识、学习单词。”

### 疑问三:新教材单词难、单词量增加太多

上述三家出版社负责人均表示,现行的小学英语新教材,依据《义务教育英语课程标准(2022年版)》要求编写,单词量确有少量增加,但主要增加的是中华文化、劳动教

育、体育、生命安全等方面有关的词汇。出版社负责人表示,考虑到城乡差异、学生起始水平差异以及师资力量差异对新教材使用效果的影响,现行教材大都进行了分层设计。与此同时,多家出版社也基于调研对教材中一些长难句和复杂词汇进行了降低难度处理。

多位受访出版社负责人认为,英语学习是一个循序渐进的过程,家长可以随着教师的教学节奏,积极利用国家中小学智慧教育平台上的免费课程资源,鼓励孩子多听、多看、多说,为他们创造“沉浸式”英语学习氛围。

(据半月谈微信公众号)

## 艺考改革,为学生减负

8月26日,南京艺术学院发布通告:经学校研究并报上级主管部门批准,我校舞蹈学、音乐教育专业自2026年起普通本科招生不再组织校考,使用招生省份的艺术类专业省统考成绩作为考生专业考试成绩。

这意味着,艺考改革后,校考专业再一次缩减。艺术类考生除参加文化科目考试外,还须参加专业考试。以浙江为例,专业考试包括省统考、校考和省际联考,家长的焦虑,更多的是成人眼光的担忧,其实应该充分相信孩子,引导孩子拥抱、适应新的变化。有几位班主任不约而同地建议,家长不要把目光过多聚焦到“换”这个字,而是应该多关注孩子本身。

“从培养孩子适应能力和学习本质的学习力来说,更换老师其实对孩子是有一定好处的。每位老师的授课方式、管理风格不同,随着老师更换,孩子要面对、适应不同的老师,摸索和老师相处的方式,调整自我学习的方法,这种经历能提升他们的适应能力,在历练中成长也是一场无言的教育。”一位老师说。

只需要通过省统考成绩录取。浙江理

工大学的服装与服饰设计专业,2025年也不再组织校考,均采用考生所在省份统考成绩录取。

校考专业减少,反映出近年来艺考的改革趋势:省统考越来越重要,而校考变得更为规范、严格。此外,艺考新政也对艺考生的文化课成绩作出更高要求。

艺考改革之前,考生在全国300多所艺术招生院校间奔波赴考,很多院校校考分为一、二、三试,家长、考生和社会考试成本高,且各院校之间选拔标准不一,在人才选拔的效率和公平上都存在较大缺陷。且一段时期以来因艺术院校文化课要求相对较低,使得高校艺考招生环境乱象丛生。

艺考改革,正是以形成促进公平、科学选才、监督有力的艺术人才选拔评价体系为目标。所以,重文化课、重省统考,仍是艺术类专业招考的大势所趋。

(摘自《钱江晚报》)

## 换老师是场『无言的教育』

开学季本是充满希望的时节,但某校公示的新学期教师调整名单却在家长群中掀起轩然大波。“新老师能带好毕业班吗?”“为什么突然换掉孩子最喜欢的班主任?”类似的质疑声此起彼伏。这并非个案,数据显示全国87%的学校每学年都会面临教师岗位调整引发的家长焦虑。

对此,很多老师表示,家长的焦虑,更多的是成人眼光的担忧,其实应该充分相信孩子,引导孩子拥抱、适应新的变化。有几位班主任不约而同地建议,家长不要把目光过多聚焦到“换”这个字,而是应该多关注孩子本身。

“从培养孩子适应能力和学习本质的学习力来说,更换老师其实对孩子是有一定好处的。每位老师的授课方式、管理风格不同,随着老师更换,孩子要面对、适应不同的老师,摸索和老师相处的方式,调整自我学习的方法,这种经历能提升他们的适应能力,在历练中成长也是一场无言的教育。”一位老师说。

其实学习最终是自我能力的培养。如果能更好地适应外界环境的变化,这本身也是一种成长。教育之路从无恒定风景,真正的课堂或许正是让孩子学会在变化中站稳脚跟。

(据小时

科学育儿 新闻)

## 育儿意义划界:“有意义的工作”与“不重要的琐事”

由于和丈夫长期在广州从事销售工作,温女士把3岁的女儿寄养在东莞的岳父母家。半年前,她给女儿买了一款卡通外形的机器人,却从此引发了“用机器人上瘾”与担忧小孩更喜欢机器人的心理矛盾。

“两年前,我给4岁女儿买了一台智能机器人。当我工作一天回家还得加班,又被要求一遍又一遍陪读绘本时,我就会主动提出让孩子去找机器人玩。”来自深圳某外企的

Linda调节人机合作育儿中母职劳动与智能化教养的关系,是以自身的劳累程度或特定劳动的社会意义为依据。

这是很多兼顾事业与家庭的母亲的普遍情况。妈妈们会积极思量哪部分育儿劳动适合外包给智能机器人,同时又不至于威胁她们的家庭地位与角色期待。比如划定自身与“智能育儿助理”的等级与分工。她们会区分出“有意义的工作”与“不重要的琐事”,前者包括教育孩子礼仪、情商、社交能力等关乎“价值

理性”的活动,后者包括给小孩放动画片、讲故事等教养成本偏低的娱乐活动。

对育儿意义的划界,本质是一种分工实践:一来,“有意义的工作”更像是一种“精神层面的母职”,有助于强化母亲与孩子之间的情感纽带,以及作为女主人的象征秩序;二来,将育儿工作中“不重要的琐事”转包给机器人,体现出女性将智能机器人视为传统育儿方式中部分“无意义”职能的平替。

(摘自《江海晚报》)

## 写人,不能单写一件事

学生在写人物方面的作文时,仅写一件事往往难以全面展现人物特点。比如写自己的老师,若只讲述老师在课堂上一次精彩的授课,不足以突出老师的形象。家长不妨启发孩子多选取几个事例,通过不同场景下的事例,全方位地展现人物形象。同时,注重人物的细节描写,如老师微笑时眼角的皱纹、鼓励学生时温柔的眼神、讲课时的习惯性手势、教诲同学时语重心长的话语——这些细节能让人物形象跃然纸上。(摘自《今晚报》)

【学习技巧】