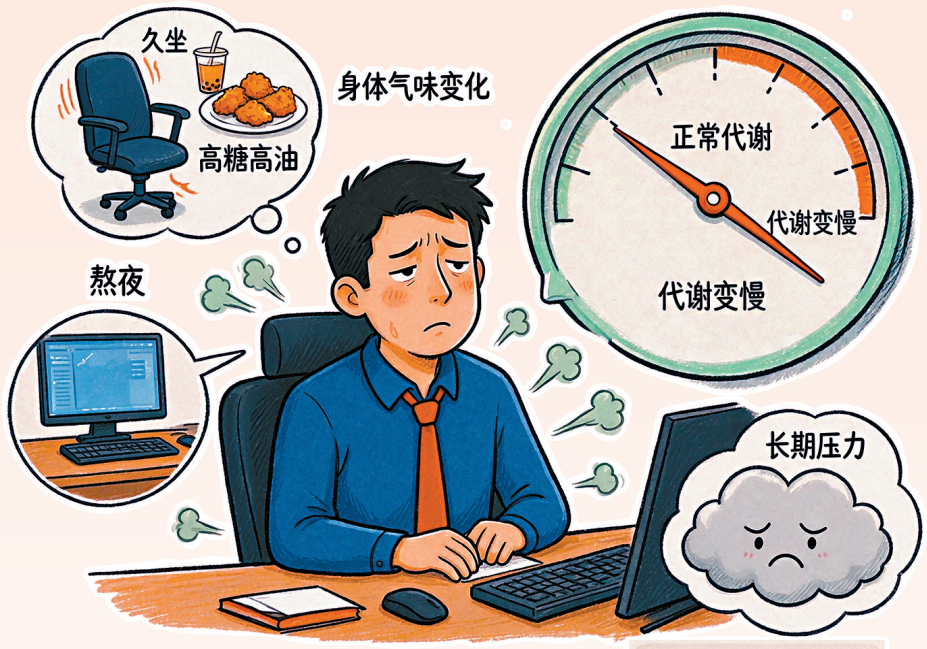
最近,80后身上出现“老人味”的相关报道冲上热搜——每天洗澡,衣服一天一换,身上还是有股说不清的味道?这是近期不少80后正在经历的尴尬。记者检索社交平台发现,一批80后在网上晒出同款烦恼:明明爱干净,身上却总有一层旧旧的、油油的气息,怎么洗都像洗不彻底。43岁的蔡先生,被孩子一句“爸爸最近身上有怪味”戳中,久难释怀;39岁的陈先生,自己也发现汗味里多出一层洗不掉的“沉”。

这是集体步入40岁上下的80后在玩梗?还是他们身上真的有了“味儿”?中山大学附属第一医院(下称“中山一院”)皮肤科专家指出,这股味道在医学上有出处:人过四十,皮肤表面的脂肪酸被氧化,分解出一种叫2-壬烯醛的物质,闻起来沉闷、陈旧,还带点儿油味(这种难闻气味,医学科普上通常沿用日本译名“加龄臭”,也就是俗称的“老人味”)。它不是卫生问题,而是身体代谢慢下来的信号。



80后身上有了“老人味”?非也非也!那是年轻人代谢放缓的信号!

怪事!洗得再勤,也洗不掉“那股味”

闻到异味,很多人的第一反应是“没洗干净”,甚至觉得自己变懒了。其实,这是误会。

蔡先生是一名企业中层管理者,二十多年职场历练,他颇为重视自己的个人形象,尤其对个人卫生,从不马虎。“最近半年感觉全身皮肤都变得很油,连儿子都说我身上有怪味。”他苦笑着说,平时工作“朝九晚不定”,但无论多忙,每晚都会认真洗漱,每天都会换衣服,但还是被孩子一句话戳破了体面,“有点难接受,第一反应是‘我是不是老了’”。

其实,蔡先生了解自己的身体状况——常年熬夜,血压一直偏高;外卖吃得多,查出轻度脂肪肝;久坐不动,颈椎僵得转不动……他心里从没觉得自己老,可体检报告一年比一年“花”,身体像一根用久了的弹簧,压下去就回不来。

同为80后的陈先生,工作需要骑车来回跑,平日里久站、负重、在路上奔波,每天都超过十个小时。尤其是夏天,烈日下一身一身的汗湿了干、干了湿,他自己的嗅觉早把“汗味”列入可接受的常规状态。然而半年前陈先生觉察到,除了习以为常的汗味,身上多了一股说不清的味道,“沉沉的、旧旧的,很难消除。”他略显沮丧,“回家洗完澡,家里人还是能闻出来,感觉是没洗干净”。

一动一静,两种截然不同的工作和生活环境,两名80后遇到的,却是同样细微却扎心的烦恼。

揭秘!不是不讲卫生,是皮脂“变了味”

蔡先生、陈先生和网上自曝嗅到“有味儿”的80后,他们口中的气味,究竟从何处来、又是否可“送走”?

中山一院皮肤科副主任医师刘隽华笑着道出原委——这股味的“原料”,来自人体皮肤自己的油。刘隽华说,人体皮脂腺分泌脂肪酸,其中一部分是不饱和脂肪酸,它被氧化后,就分解出2-壬烯醛,也就是“味儿”的来源。人过四十,皮脂分泌的成分悄然改变,随着不饱和脂肪酸的比例升高,味道才有产生的生理基础。她查阅国外相关文献,也发现有关于40岁以上人群的皮肤表面,确实可检出微量2-壬烯醛的记载。

“有微量物质并不意味着年轻人都有‘味儿’。”刘隽华提醒80后,不要被少数现象“吓着”,她解释说,所谓的“有味儿”到底有没有,味道浓不浓,更多取决于个人卫生习惯和生活状态。别说年轻人,就是常出门、讲卫生、勤洗澡换衣的上了年纪的人,身上的味道也并不明显;反倒是长期待在家里、很少与人来往的人,味道可能更明显,因为皮脂堆在皮肤上,又被衣服吸附,不易消散。

那为什么偏偏是80后有人先闻到了“那味儿”?刘隽华认为,这样的现象,与这一代人的生活习惯有关。“现在12点能睡都算早睡了。”她在门诊接诊过的“看痘痘”的年轻人,晚上十一二点入睡都算早,很多熬到一两点,加上钟爱奶茶、甜食、香口的东西及工作、学习的压力,合并刺激皮脂腺分泌得更旺盛,原料更多,味道就来得更早、更明显。

她顺手举了个旁证:脱发。“现在脱发的人从四十岁到三十、二十岁,甚至高中生都有,而他们爸爸那一辈,多是50岁以后才掉头发。”刘隽华指出,皮脂、作息、压力,其实是同一笔账——体力的透支,由此出现的“那味儿”,其实是正常的生理现象,对健康不构成威胁。

支招!别急着喷香水,先把“小毛病”改了

即使不构成健康威胁,蔡先生仍很介意那股味道,他说听到儿子的话后,第一反应是换更贵的沐浴露、喷更浓的香水,甚至随身携带去油贴、湿纸巾频繁擦拭。但是,在未调整作息时间、饮食条件的前提下,此类补救宣告无效,“用过的人都知道,真没用。”蔡先生无奈道。

对此陈隽华解释,不讨喜的味道并非来自灰尘,而是身体内部的代谢“下坡”,其实40岁人群身上的2-壬烯醛味道并不浓厚。还有资料显示,它溶于油脂、附着在角质层,普通沐浴露只能带走表层污垢和汗味,带不走已经沉进去的氧化产物。所以,很多想方设法“遮味”的80后像蔡先生一样有了挫败感。

遮挡不住,是否意味着难以消除?专家的建议是从源头“压制”。具体来讲,首先是勤洗衣换衣,不要给皮脂的堆积创造“温床”;洗澡时重点关注颈部、耳后、腋下、胸前这些出油多的地方;少熬夜,多吃清淡食物。刘隽华提到国际上推崇的地中海式饮食,用香料代替一部分重口调味品,再给自己多些运动计划,多出点汗,通畅皮肤“进出口”。

警惕!这些“怪味”其实预兆疾病

刘隽华特别警示80后年轻人,如果作息规律,个人卫生达标,身边却有人闻到你身上的异味,那就需要另外多加注意了,有些味道是身体在“报警”,而且报的是急警。

她列举了三类最该标记的“味道”:如果身上出现烂苹果味,那是糖尿病酮症酸中毒的味道,这是急重症,严重时会昏迷,必须马上就医;有人嫌弃你有尿骚味、氨水味,那要第一时间想到尿毒症,肾功能坏到一定程度,代谢废物排不出去,便只能从呼吸、皮肤里“漏”出来,它被称作“沉默的杀手”,早期可能一点症状都没有,等感觉不舒服时,往往病情已经加重;还有很危险的腐臭味,它指向的是肝衰竭,肝功能崩了,体内含硫物质代谢不掉,人身上会透出一种不新鲜、发腐的气味。

和这种“病的气味”相比,80后还要警惕几种不带味道的传统“老年病”,它们正提前十年报到。新快报记者梳理发现,1991至2015年,我国20岁至39岁人群高血压患病率增幅达144.4%;2018年监测显示,30岁至39岁人群患病率已达13.4%。中山大学附属第三医院胸痛中心血管内科主任钱孝贤教授说,该院接诊的急性心梗患者中,55岁以下的几乎占了一半。

高尿酸症也在“年轻化”。国家卫健委《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》和《痛风抗炎症治疗指南(2025版)》显示,我国成人高尿酸血症患病率已达14%,接近2亿人,35岁以下的痛风患者占34.5%。

■采写:新快报记者 潘芝珍 李斯璐
通讯员 梁嘉韵
■图片:AI制图