

# 01 為什麼每個人的體味會不一樣？



人的體味會因為飲食、賀爾蒙、流汗量等等的不同，散發出不同的氣味。

首先，人的體味會受到所攝取食物相當程度的影響。小嬰兒為什麼會有乳臭味呢？那是因為嬰兒的主食是牛奶，但是等到嬰兒斷奶後進入離乳期，身上味道就會轉變，再等小孩稍微長大後，此時的體味又會和之前有所不同。為什麼會造成這樣的情況呢？老人有老人味，那麼年輕人是否也有年輕人的味道呢？

分泌汗水的汗腺也是體味的根源，人體的汗腺數量約有200～500萬個。平均約350萬個汗腺之中可區分為不會出汗的「不能汗腺」，以及會出汗的「能動汗腺」。

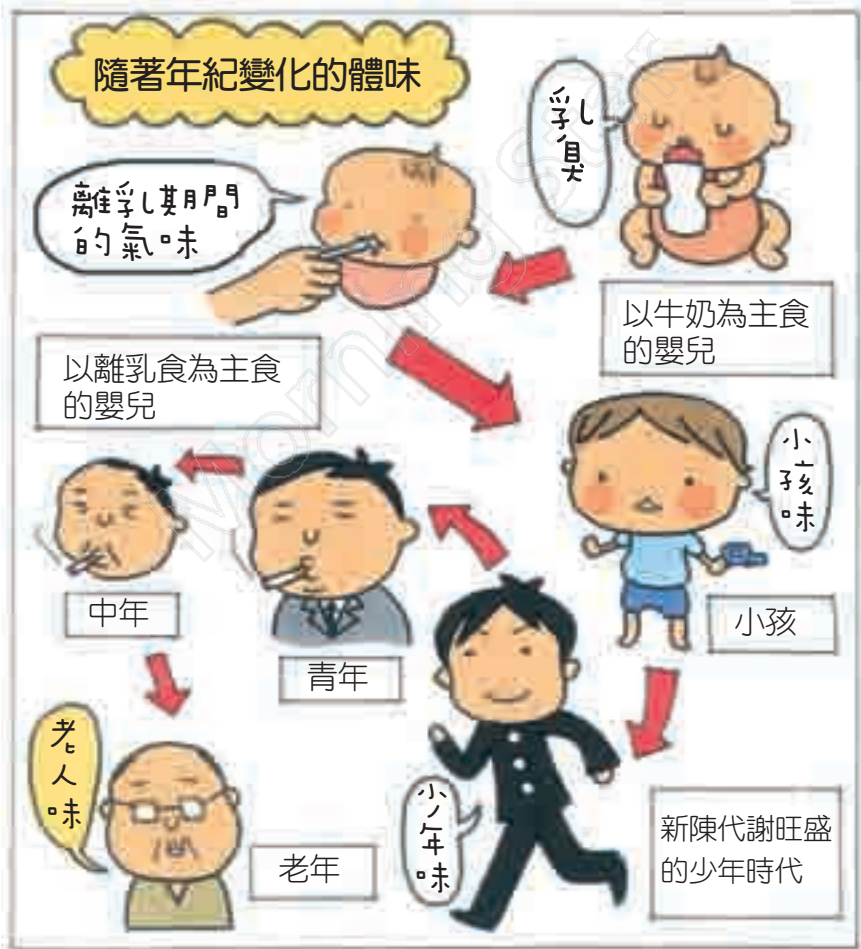
汗腺的數量又因居住地而有所差異，住在寒冷地區的人，如俄羅斯人約有180萬個，日本人約有230萬個，而生長在熱帶國家的菲律賓人，則約有280萬個汗腺。但是如果出生後兩到三年間一直待在冷氣房的話，能動汗腺的數量就會減少。這是因為長期待在開著空調的室內中，沒有活動的話，汗腺就會退化，所以比起居住地區的差別，生活環境更會影響汗腺數量的增減。

另外，大家知道汗水也有好壞之分嗎？流下來的汗珠若能立即氣化，且不會產生味道的就是好的汗，若汗水淋漓，且汗水長時間附著在肌膚上造成細菌分解，釋放出汗臭味的則是不好的汗，不好的汗還會排放出過多的礦物質。嬰兒或小孩因為新陳代謝旺盛，所以流的汗較不濕黏且易乾，但是隨著身體逐漸老化，汗腺機能變弱，能動汗腺數量減少，又加上長時間待在空調室裡，好的汗分泌減少，使得體味變本加厲，汗臭加上老人味的雙重效果下，可以想

像體味的力道有多強勁了。

談到個人體味的差異，還有所謂的男女之別。為什麼老人味大部分指的是歐吉桑，卻很少是歐巴桑呢？因為化妝品或是髮型劑大都有加入香料可以掩蓋住體味，但其實不管是男是女都會有老人味。不過也有研究顯示，女性賀爾蒙能抑制老人味所以較不容易產

## 隨著年齡不同體味產生變化



生氣味，但是在女性停經後，隨著女性賀爾蒙減少，仍然會產生老人味。此外，一般男性的新陳代謝較為旺盛，容易汗流浹背也和老人味有很深的關係。

人體從青春期的起，集中在局部的「局泌汗線」和皮脂線會開始分泌汗水和油脂。在此之前還是小孩的關係，所以汗的味道和食物的味道隱約帶有一點香氣。國小中年級以前不會有強烈的體味，但是從青春期的開始，性賀爾蒙逐漸發育，便開始產生體味。不過因為青春期的初期性賀爾蒙尚未完全發育成熟，分泌量並不像大人一樣多，因此狐臭等體味也不會像大人那樣明顯，但隨著分泌越來越旺盛，當出現含有男性賀爾蒙或是女性賀爾蒙的汗水時，體味也隨之在空氣中飄散。

不過，年輕的時候新陳代謝和皮膚上的分解都比較好，所以體味沒有那麼重，但有的人養成了抽菸、喝酒的習慣，因此開始產生體味的個人差異。在二十幾歲時，新陳代謝還很活躍，加上又是對氣味敏感的年齡，所以每次流汗後，會頻繁地淋浴，也常洗臉、洗手和洗頭，這也是體味被抑制下來的原因之一。

附帶一提，身體完全沒有體味卻認為「自己很臭」而煩惱的人（自臭症）也開始出現在這個時期，建議在變成神經官能症或過度敏感之前，應該客觀地確認一下自己的味道！

人體在接近中年後，開始分泌不飽和醛（nonenal）的同時，體味也跟著變化。隨著新陳代謝逐漸下降，加上長期菸酒等習慣，體味也在經年累月下散發出來。在意體味的人雖然可以藉由控制菸酒等來消除體味，卻可能在人際交往上帶來不便與敗興。

# 好的汗 VS 不好的汗



## 02 如何客觀地確認自己的味道？



「你中午是不是有吃水餃啊？」你有被問過類似問題才赫然發現自己有口臭的經驗嗎？為什麼有時候，我們會連自己嘴裡吃過東西的味道都聞不到呢？這其實和我們鼻子內的獨特構造有關。首先，我們能聞到味道是因為鼻內的嗅細胞，當人們呼吸時，嗅細胞會捕捉氣味分子並將刺激傳遞到腦部。人體內的嗅細胞只存在於鼻腔上方約一張郵票大小的面積，可是其面積卻佈滿著約500萬個嗅細胞，擔任著嗅覺的重要工作。

當我們用鼻子呼吸時，除了空氣外也會吸收空氣中的氣味，並且一併通過鼻腔上方的嗅細胞。不過，吐氣的時候，氣體只會從鼻腔下方通過，所以我們只有在吸氣的時候才能感覺到氣味。我們通常在呼吸的時候，是聞不到自己口中氣味的。因此，我們也往往無法察覺口臭或是胃氣等等。

話說回來，為什麼吃完餃子後嘴巴會殘留餃子的味道呢？這種情況通常是因為前一天吃完餃子後，在肚裡消化不完全所產生的胃氣所致。那麼，要如何得知自己有沒有這樣的口臭呢？最好的辦法就是將雙掌合攏，然後向雙掌吐氣後，立刻用鼻子吸氣，這樣就可以得知自己口中的氣味如何了。

體味的測試也可以如法炮製，不過在確認體味上，會有習慣性問題。因為鼻子只要持續聞相同的味道就容易疲勞，所以為了讓已經習慣自己氣味的鼻子辨認真實的體味，最好先讓鼻子聞聞其他氣味，接著再聞自己的體味，例如可以先聞自己身上體味比較重的腋下，接著再聞自己想確認的部分，如此一來就可以確認自己有沒有體味。

此外，鼻子的功能有：

①呼吸

②嗅覺

除了①、②兩種功能之外，其實還有一個常被人忽略的功能，那就是：

③溫度調節作用

鼻子是非常靠近腦部的器官，藉由一呼一吸之間，鼻子對吸進的空氣進行加溫、降溫，使腦部可以保持一定的溫度。

因此，近年有一個熱門話題，那就是關於「用嘴巴呼吸的小孩」。因為這些小孩不用鼻子而用嘴巴呼吸，所以常常有「難以感覺味道」的情形發生。

這邊有一點很重要，就是鼻子跟味覺的密切關係。人們在進食

## 實驗鼠鼻腔內的剖面圖

---





時，當食物送入口中的同時，味道也會從鼻子進入，然後味道又會和味蕾產生的味覺結合成一體，因此就會產生「啊！真好吃」，這種令人感動的滋味，而且人們在咀嚼、吞下食物的那一刻，呼吸是會瞬間停止的。

另一方面，老鼠的鼻子和嘴巴並沒有相連，呼吸時用鼻子，吃東西時用嘴巴，兩者各司其職，因此，老鼠在吞食的時候也可以呼吸。不過，老鼠是否可以將香溢的氣味與食物的味道結合在一起，而產生美味感，就不得而知了。這種構造有一個好處，就是不會因為食物卡在喉嚨而窒息死亡。不過，究竟是享受美味好呢？還是擁有一個不會因為食物卡在喉嚨而窒息死亡的構造好呢？並不是一個簡單就可以下定論的問題。

如同感冒鼻塞時，不管吃什麼都不覺得好吃，捏住鼻子吃東西，一樣也會因為聞不到味道而感覺不好吃。因此，如果嗅覺不靈敏，會因為無法判斷味道，而不小心吃到腐壞的食物，造成腸胃發炎等等。或是，如同剛剛所提到的鼻子的溫度調節功能一旦損壞，腦內將無法保持適當溫度，就有可能使腦部受到某些傷害。所以，鼻子呼吸的重要性，是有必要先從鼻子的功能來全面了解的。

人和老鼠，你比較喜歡哪一個構造呢？

因為鼻塞聞不到味道所造成的悲劇！！





## 03 體味會因部位而有所不同嗎？



像釋迦牟尼佛一樣散發芳香氣味的體質，實際上是不存在的。因為，只要是人，就一定會有新陳代謝和維持身體機能的各種活動，也因此一定會產生體味。人的體味又可依身體部位分為由汗腺產生的四種氣味與汗腺以外的一種，合計五種類型。此外，體味也會因汗腺與環境等條件，產生不同變化。

人的汗腺可分為兩種：一種是遍佈全身的「外泌汗腺」（小汗腺），作用是人體體溫的調節，另一種則是集中在腋下和局部毛髮生長處的「頂泌汗腺」（大汗腺），頂泌汗腺的分泌物是體味最主要的製造者。除此之外，還有皮脂腺可以分泌皮脂保護我們的皮膚和毛髮。

流汗時產生的汗味，主要成分是由外泌汗腺所分泌的汗液所產生，汗水的成分有99.5%都是水和鹽巴，當其立刻蒸發時，聞起來會帶點鹹味。但是，如果大汗淋漓，由於汗水長時間附著於皮膚上，再加上鹽份高又濕黏的情況下，會帶給細菌一個良好的生長環境。因此，當汗水遭到細菌分解後，就會散發出酸掉的汗臭味。

頭皮是皮脂腺分佈最集中的地方，皮脂腺會分泌皮脂等油性分泌物，它可以保護肌膚表面，並且防止細菌入侵體內。不過，如果皮脂等油性分泌物，長時間停留在肌膚表面，肌膚上的微生物將會以皮脂為食，隨著油脂的分解，而散發出令人不悅的氣味。

再來會散發體味的是頂泌汗腺，分佈於腋下或是有毛囊的地方，主要負責分泌賀爾蒙和礦物質。

最後，還有一個特別的體味不得不提，那就是腳臭。腳底的汗腺密集，如果將腳放在不透氣又悶熱的環境裡，特別容易產生難聞的臭味，這一點一定要注意。

# 身體各部位的體味！！

<p>汗水長時間停留在肌膚上會被微生物分解，產生氣味。</p> <p><b>皮脂腺</b></p> <p>分泌油性成份的皮脂，用來保護肌膚表面。</p> <p>阻止細菌侵入體內。</p> 	<p><b>各部位體味區分</b></p> 
<p><b>頂泌汗腺</b></p> <p>集中在腋下或是局部毛髮的地方！！黏稠並分泌礦物質和賀爾蒙。</p> <p><b>狐臭產生的原因</b></p>	<p><b>外泌汗腺</b></p> <p>清爽的汗水會立刻蒸發！！留下鹹味</p> <p>濕黏的汗水長時間停留在肌膚上，會遭到細菌分解！！產生酸臭味。</p>
<p>沒錯！有體味煩惱的人，清潔要擺第一。</p> <p>幾乎所有的體味都可以用清潔來解決喔！</p>	<p><b>特殊臭味</b></p> <p>口臭</p> <p>腳臭</p> 

## 04 香水的香味會因人而異嗎？



依據每個人擦香水的部位、使用香水的方法，以及人體的溫度都會使香水散發出來的香味產生差異。首先先從香水的特性開始了解。

香水是由各種香料調和而成，香水的特性是從揮發性最強的香氣開始散發，而香水的調和，主要是由主調香料加上揮發性強或是香味持久等，黏著性較強的香料組合而成，所以香水才可以緩緩地持續散發好幾個小時。

香水會因酒精和香料的濃度不同而分成幾個等級。

濃香水，或是稱為香精（Perfume），香精濃度15%~20%，酒精濃度75%~80%，蒸餾水0%~5%，香氣可持續約7小時。

### 香水的分類

香水類型	香精濃度	持續時間	特徵
香精	約15~20%	約7小時	使用高級香料，香水完成度高，但價位高。
香水	約10~15%	約5小時	氣味比香精淡，容易處理。
淡香水	約5~10%	約3~4小時	淡柔的香味，香味適合入門者。
古龍水	約2~5%	約1~2小時	最適合日常生活或是運動時，香味清爽。

比香精淡一點的是香水（Eau de Parfum），香精濃度10%～15%，酒精濃度80%，蒸餾水5%～10%，香氣可持續約5小時。

再來更淡的是淡香水（Eau de Toilette），香精濃度5%～10%，酒精濃度90%以上，蒸餾水14%～15%，香氣可持續約3～4小時。

最後是古龍水（Eau de Cologne），香精濃度2%～5%，酒精濃度90%以上，蒸餾水5%～10%，香氣可持續約1～2小時。

不過，先將這些香水的特性和持續時間拋在腦後，我們先來看擦香水的部位，如果希望能早點散發香味，可以擦上半身，反之，如果要讓香味緩緩散發出來的話，可以擦下半身，因為香味由下往上升的性質，可以讓擦在下半身的香味由下而上散發繚繞，使香味柔和穩定又不會刺鼻。

香水會隨著體溫升高而散發，如果希望可以有效地發揮香味，

## 擦香水的部位

---

部位	特徵
耳後	距離鼻子近所以要注意用量。耳朵後面的體溫很高，香味散發很快。貼近臉部所以是容易聞到香味的部位。
脖子	由於頭髮可遮住紫外線的照射，所以是可安心噴灑香水的部位。
髮	在指尖沾點香水，像梳子一樣抹在頭髮上，是只要輕輕撥髮，就洋溢著香味的部位。
手	內側體溫高，非常適合擦在手肘內側或是手腕。
腰	想散發淡淡的香味時可以擦的部位。
大腿	大腿內側的體溫很高所以能使香水更加散發。香氣是由下而上，可以凸顯香味。
腿關節	擦於關節內側靜脈上，散發出淡淡的香味。
腳踝	擦在腳踝內側，走路時會散發香味。

可以擦在脖子、手腕、手肘內側……等部位，因為這些地方都是血管大量匯流處，溫度比較高，是香味最容易散發出來的部位。但如果不希望香味太引人注目的話，味道比較重的香水，最好控制用量。當然，如果希望香味若有似無，則要擦在腳踝，除了這部位的溫度比較低之外，味道也較持久。還有，如果擦在手肘內側和大腿內側或是腰部等，香味朦朧優雅也比較不會刺鼻，屬於萬無一失的部位。

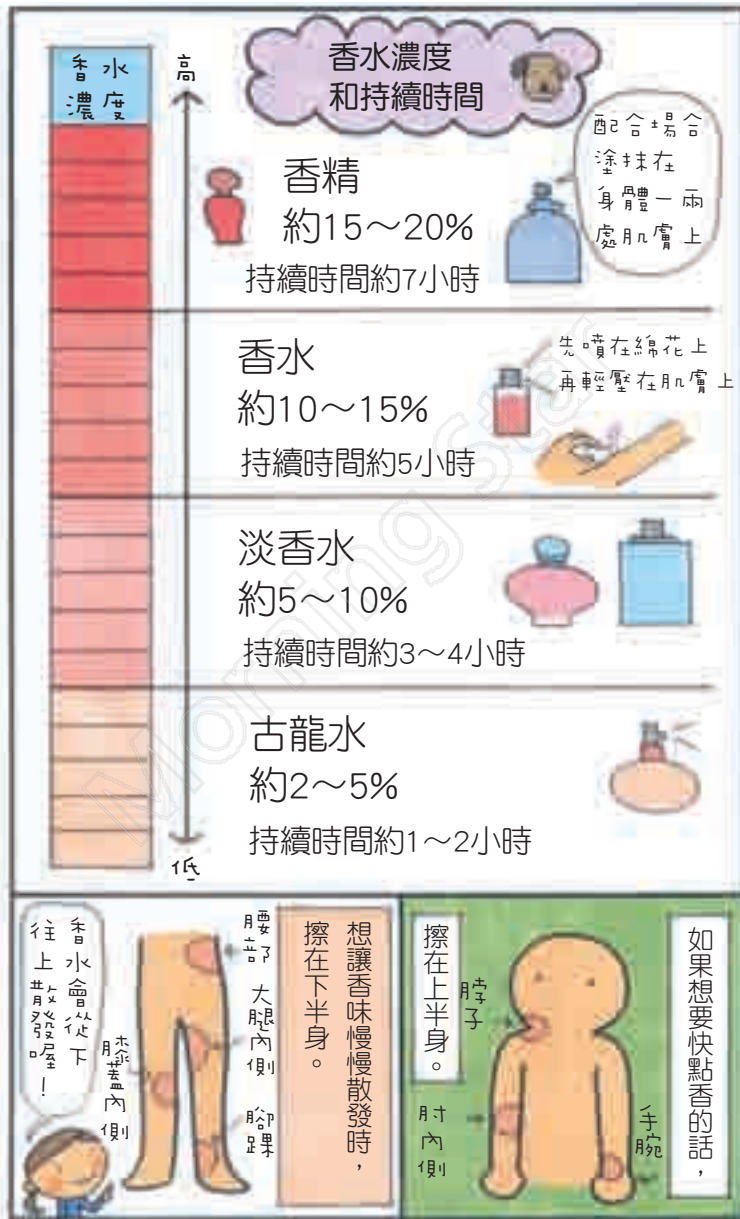
塗抹方法為味道較濃的香精用手點在身上1至2個部位，並視情況斟酌用量；濃度較淡的古龍水則以「面」的方式，用稍微擴散的方法塗抹在肌膚上。有些人不希望香味太明顯，所以不妨將香水噴在衣服內側，或是噴在綿布上再輕壓在肌膚上，這些方法可以讓別人聞到自然又淡雅的香味喔！

大家可能覺得香水噴在腋下，應該也可以抑制狐臭吧！許多人有這種想法，不過這個想法是錯誤的，因為容易流汗的地方反而會將香水沖掉，使得香味持續的時間縮短。此外，依體味的不同香水的的使用方式也有所不同。當香水與體味融合時，如果帶來芳香那還無所謂，可是要是走味的話怎麼辦？除非你有自信可以像調香師一樣，擁有純熟的技巧，可以幫體味找到最合適的香水，但如果沒有這種自信的話，似乎還是擦在萬無一失的部分比較妥當。

最後，如果香水是噴灑在衣服上的話，需要注意避免陽光直射處，以免衣服出現色斑。還有，夏天如果擦著香水去戶外，要小心有時味道會吸引蜜蜂靠過來喔！



## 香水的持續時間和使用方法攻略！！





## 05 體味會遺傳嗎？



多汗症是一種會遺傳的汗腺疾病，而與體味息息相關的頂泌汗腺數量，也是會遺傳的，如濕性耳垢的人也常伴隨著狐臭的問題，這是因為頂泌汗腺的數量較多，所以分泌代謝也較為活躍。東方人多數為乾性耳垢，歐美等西方人種則幾乎都是濕性耳垢，所以乾性耳垢的亞洲人體系，體味較不明顯，而濕性耳垢的歐美人、黑人體系，體味就比較重。

但是，歐美人體味比較重的原因和乾、濕耳垢並沒有絕對的關係，主要是因為日常生活中攝取大量含有脂肪酸的肉製食品，而這些肉類正是使頂泌汗腺分泌旺盛，造成體味的元兇。

除了汗腺數量外，食物跟體味的形成也有很密切的關係。體味不單單只是遺傳因素而已，後天環境更是使體味變化的因素之一，如果能有效控制飲食和加強衛生，在某種程度上是可以減輕身上體味的。

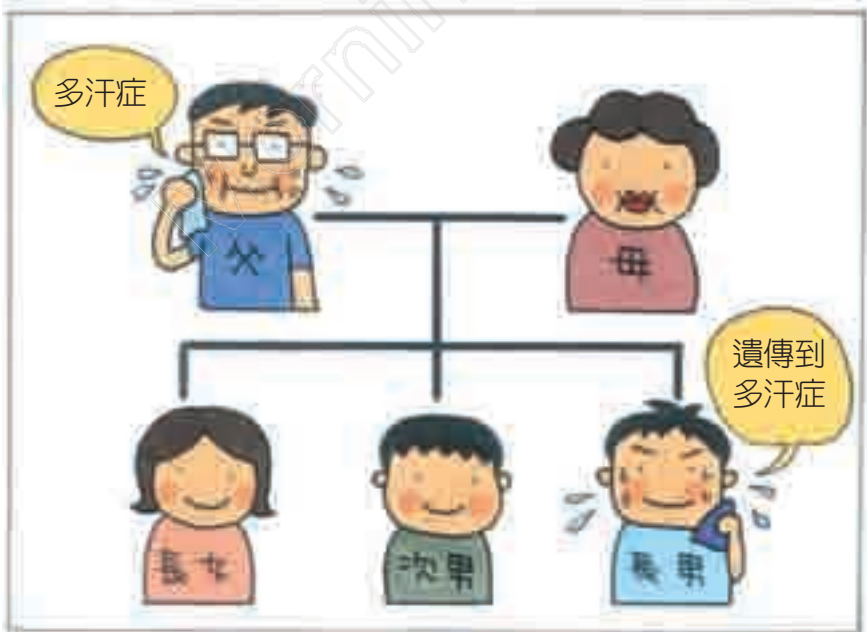
接下來，首先談談比起遺傳，更容易左右體味的飲食習慣，像是日本人的體味近年來有日益嚴重的情形，當地所流行的歐美飲食文化就是原因之一。另外，一個家族都吃同樣的食物，體味也會相似，若為了健康，全家開始吃蒜頭料理，過沒多久，大家身上都會有著濃濃的蒜頭味，如常吃肉食的家庭，即使沒有遺傳性體味，也可能因為皮脂腺分泌大量的脂肪酸（容易氧化的飽和脂肪酸）而造成體味。所以，如果你是因為飲食環境而有體味的人，從現在開始每天試著在三餐裡，以魚（難以氧化的不飽和脂肪酸）代肉或是以增加大豆等方式來攝取蛋白質，先不用強求馬上就要劇烈地改變飲食習慣，可以先從簡單的飲食變化開始做起。

那麼，現在來說說與外泌汗腺有關連的「遺傳性的多汗症」和「會受環境變化的能動汗腺」。

外泌汗腺所排出的汗水，會將皮脂腺或是頂泌汗腺所造成的體味擴散開來，而當外泌汗腺功能亢進時，會分泌旺盛，使排出皮膚的汗量增加，造成多汗症的現象。如果父母有多汗症的話，根據孟德爾遺傳法則，也會遺傳給孩子。所以，如果雙親都有多汗症的話，子女罹患多汗症的機率是四分之三。除了遺傳外，外泌汗腺中的能動汗腺數目也會受到幼兒在3歲前，是否生活在冷氣房裡所影響，一般來說，日本人的能動汗腺數目約有230萬個，比起東南亞菲律賓人的280萬少得多，但又比北方俄羅斯人的180萬多得多。

如果一直待在冷氣房內，能動汗腺的機能會退化，因此即使出

## 根據孟德爾遺傳法則，多汗症會遺傳



生在熱帶國家，只要2~3歲以前都待在冷氣房裡，能動汗腺的數目將會不增反減，甚至可能比寒冷地區的歐美人還少。因此，有人批判1970年代後出生的人因為冷氣的普及，使得汗腺功能退化，導致能真正發汗的汗腺數目太少，造成很多人一到夏天就產生身體不適應，甚至也有人因汗腺數目過少而引發自律性神經失調。

那麼關於體味的構造，我們再來簡單地複習一下吧！體味是由於頂泌汗腺和皮脂腺的分泌物，如荷爾蒙皮脂等，被皮膚上的細菌分解或氧化而造成的濃烈氣味，然後再伴隨著由外泌汗腺所分泌的汗水的氧化，身體的氣味分子也跟著在空氣中揮發而瀰漫開來。

所以，從上述資訊稍加思考的話，有多汗症的人通常也會有濕耳垢，或是遺傳到父母旺盛的頂泌汗腺數目，若再加上習慣葷食的飲食習慣，那麼就有很高的機會得到體味了。

不過即使父母有多汗症，也不用太過絕望，只要在小孩滿2~3歲以前，讓他生活在冷氣房內，就可以有效地使能動汗腺機能下降，若又避免肉食的話，就有可能緩和體味，讓其變得不明顯。因此，遺傳因素的影響是有辦法降低的。

但是，如果能動汗腺數量變得太少，在日趨炎熱的夏天，可能會因為不流汗或是不易出汗導致夏季疲勞、生理不順，甚至得到規律性調節障礙（因為交感神經遲鈍衍生的自律神經失調症），這些後遺症也要好好考慮在內。

另外還有一個影響也不得不提，能動汗腺數目少的話，所排出的汗水鹽分濃度會相對的高，很容易產生濕濕黏黏的汗水，如果汗水又沒有即時氧化的話，長時間下來，附著在肌膚表面上，就會因為有過多的養分引起微生物的分解，造成難聞臭味。

而這種現象又會有導致惡性循環的可能，如能動汗腺機能低造成不易出汗，形成汗腺堵塞，而汗腺堵塞又會使本來不易出汗的肌膚出汗。雖然能動汗腺機能降低可以減少汗疹的出現，但同時，藉

由出汗來達到體溫調節的功能也難以發揮，使得熱氣悶在體內造成中暑，最危險的情況甚至是死亡。如此一來，無形中使自己陷入中暑與死亡的風險之中。

另外，汗腺除了可以出汗並有效調解體溫之外，也可以使皮膚呈弱酸性，讓肌膚能抑制表皮上的細菌活動。要是能動汗腺的功能降低，會引起皮膚表面逐漸抑制免疫功能，暴走的細菌，如引起食物中毒的黃色葡萄球菌和引起白癬病的黴菌等便開始肆無忌憚，因而增高感染皮膚病和其他疾病的危險性。

說到這裡，雖然汗是體味的根源，但是關於它的重要性，大家應該也多少有了解一點了吧！不過到此為止，還沒有人因為能動汗腺的機能降低而發生惡性循環。《論語》說「過猶不及」，別因為自己遺傳性的體味，變得過分神經質，反而把身體搞壞了，不如從飲食和衛生下手，讓汗水可以適度地發揮體溫調節和保護皮膚的機能，讓自己與體味一起自在地生活吧！

## 體味受生長環境影響

---



有些家族，因為檢查遺傳基因後，發現有得胃癌的體質，為了避免得到胃癌，甚至發生將胃切除這樣過於偏激的事，但胃癌是會轉移、擴散，導致死亡的疾病，所以也許是逼不得已的決定。現實中雖然沒有因為體味而死的例子發生，不過倒是有因為不衛生造成身體散發異味，而此種異味進而引發感染的例子。體味並不是像血友病或是漢氏頓病、尿毒症等危險的遺傳病會危害人體甚至死亡的重病，與其煩惱遺傳到體味體質，還不如把身體帶有的體味，當作是父母或是上天賜與的禮物吧！然後，從飲食和習慣方面，儘可能地改善體味。世界上有些人同時有牙齦炎和吸菸的習慣，在雙重氣味加持下，散發出強烈口臭，呼吸的時候大約半徑一公尺內，都可以聞到飄散的氣味，卻也完全不在意自己會散發異味，相當地泰然自若。另外，體味也可以作為身體生病的警訊，請參考P.44，不用感到焦躁不安，從現在開始試著好好跟自己的體味相處吧！

## 體味雖然會遺傳，但還是有各自的氣味！！





## 06 幾歲開始有老人味？



老人味容易發生在50歲左右的男性身上，老人味就是身體產生一種叫做不飽和醛的味道，隨著高齡化社會的到來，老人味的問題也逐漸浮現檯面，現在網路上「抗老化」（anti-aging）一詞甚至已經成為搜尋首頁的關鍵字。

老人味的味道與髮油有點像，簡單說就是一種油脂的味道，隨著年紀增長，人類皮脂腺分泌的脂肪酸被氧化之後，會產生一種叫做棕櫚烯酸（palmitoleic acid）的脂肪酸。人到了30歲，脂質過氧化物的分泌也會開始增加，在被分解氧化之後，棕櫚烯酸和脂質過氧化物會結合，而產生不飽和醛的味道。不飽和醛出現的時間和每個人發生老化的時間有關，有人會因為生活作息而提早老化，也有人是因為遺傳性老化疾病，就像相同年紀中，有的人會看起來比較年輕，有的人則看起來比較老，原因除了臉型和五官搭配，如天生娃娃臉讓人產生年齡的差異外，身體的氧化狀態也是其中因素之一。那到底何時會老化呢？就像有的人，體內有一種酵素，可以分解讓人酒醉的成分乙醯苯胺，但有的人卻沒有，所以有的人天生老化比較早，有的人比較晚。

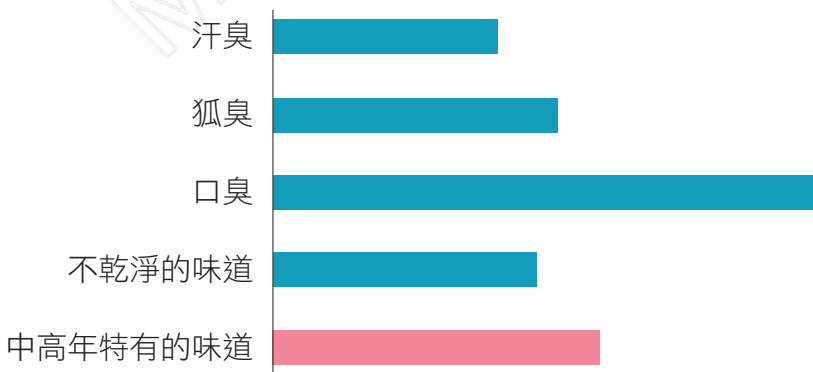
老化除了天生的體質外，再來就是個人嗜好的問題，吸菸、喝酒、喜歡吃高脂食物、還有不喜歡運動等，如果一直維持這種三高族代謝症候群（metabolic syndrome）的生活習慣，身體也比一般人容易老化，因此，屬於這種三高族的族群也比較快出現不飽和醛的味道。

如果發現自己是高危險群的話，現在就開始多攝取抗氧化食品吧！那麼，抗氧化食品到底是什麼呢？讓我先說明一下氧化的

過程，人的身體約由60億個細胞所組成，這些細胞幫助我們生活正常運作，有了它們才有今天的我們跟其他生物，但是，這些細胞每天都會受到強烈的紫外線、臭氧或是香菸……等活性氧攻擊，使細胞開始逐漸氧化，我們也隨之產生老化現象，這些現象也代表生病的源頭和老化的前兆。不過隨著了解細胞氧化的結構，也發現了一些抗氧化食品，如最具代表性的抗氧化選手就是維他命A、C、E和植物性多酚類（polyphenol），像我們每天喝的綠茶就是其中之一，如果你有心想要塑造一個不容易老化的體質，就要重新檢視自己生活中吸菸喝酒的習慣，加上適度地運動，並且時常攝取抗老化食品，如此一來，相信你也可以使不飽和醛味道的出現年齡延後許多。

還有一個因素也會引起老人味，隨著年齡增長，汗水或是老化的頭皮、皮膚等老廢角質的分解機能衰退，也會產生腐敗的臭味，對於這種腐敗臭味，對策就是勤洗澡，而且也要避免每天穿同樣的衣服（防止衣服染上味道）。

### 日常生活中讓人在意的體味（出自：資生堂研究所）



以150位男女為對象的問卷調查結果(1998/5)