

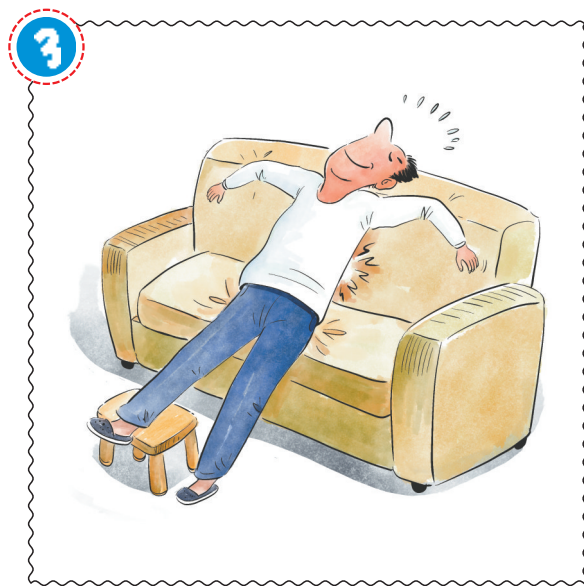
这些小癖好,有些伤身体



1 饭后马上入睡 许多人在进食之后都会犯困,但若是此时入睡,则会影响食物的消化。同时,会让大脑和全身供血量强行减少,加重身体不适,有些人午睡了一觉醒来反而昏昏沉沉,就是这个原理。



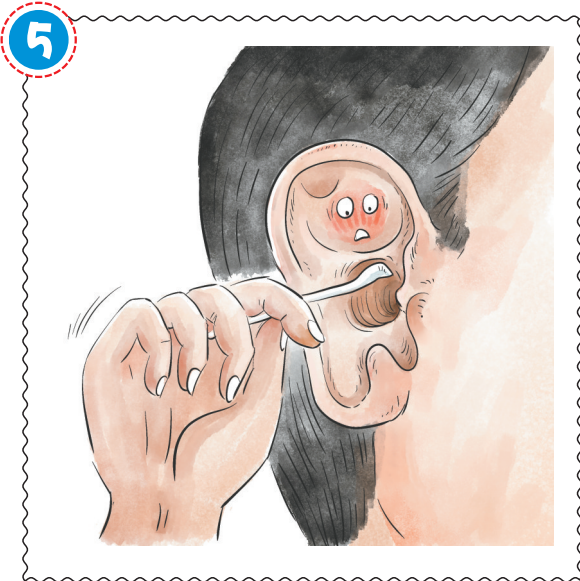
2 指甲剪得光秃秃 如果指甲剪得太过于深入,软组织就会毫无忌惮地生长,当指甲再长回来时,两者就会犯冲,挤在一起,从而形成嵌甲,容易导致甲沟炎。所以,指甲最好不要剪太短。



3 在沙发“葛优躺” 当“葛优躺”时,身体和沙发的座椅、靠背之间形成一个三角形,后背处于悬空状态,此时,肩部和腰部就成了受力点,很容易给腰部脊柱周围的肌肉、筋膜和韧带带来损伤。



4 关灯玩手机 睡前看手机,首先会导致角膜干燥、结膜充血。其次会影响眼压稳定性。再加上手机屏幕会释放蓝光,若高强度的蓝光长时间进入眼睛,就会加大罹患黄斑疾病的风险。



5 经常掏耳朵 耳屎学名耵聍,它并不单纯是耳朵的排泄物,还可以保护耳道,阻挡异物。平时,它会随着人体的咀嚼、运动自然脱落。不正确的掏耳姿势和力度,还有可能损伤耳道,甚至捅穿耳膜。



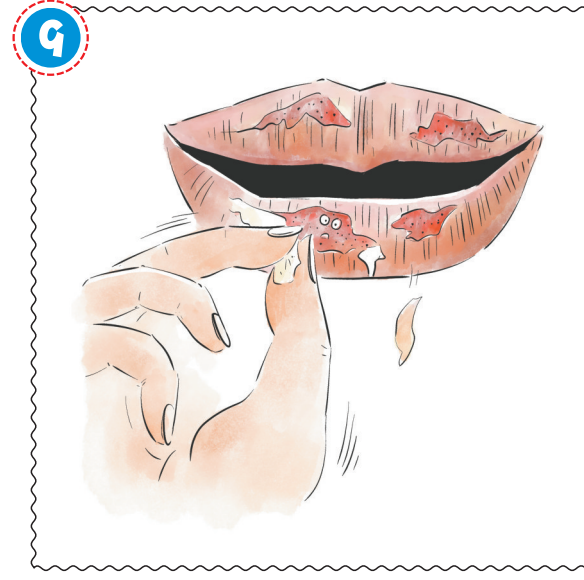
6 久坐不起 久坐会导致臀部变得扁平、松弛,同时还会影响臀部周围其他部位,比如让大腿变粗、腰背经常疼痛,加大患上腰椎间盘突出风险,半月板结构也会日益退化,出现膝关节炎症。



7 经常用手指抠鼻 用手指抠鼻,会刺激到鼻腔黏膜,分泌更多黏液。鼻内的毛细血管异常丰富,稍有不慎就会出血。另外,人的指甲缝往往藏污纳垢,用它来抠鼻,其实是在输送细菌。



8 起床太晚早午饭连着吃 早晨若胃里空空,分泌的胃酸就会腐蚀胃部。到了中午,食量比平常的一餐多出很多,胃部分泌不出这么多胃酸,会造成积食。饥一顿饱一顿也容易导致血糖忽高忽低。



9 撕嘴皮 起嘴皮可能不只是因为喝水少或缺乏维生素,也可能是因为唇炎所致。平时若总是频繁撕掉嘴皮,很容易疼痛或流血,还容易让细菌侵入,长此以往,可能会得口角炎。

©文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!