这8个常见习惯会让你越长越丑

俗话说“爱美之心人皆有之”，但不知道大家有没有发现一个现象：有的人小时候长得十分乖巧可爱，长大后容貌、仪态却不如从前。网友们戏称为“长残了”，这是为什么？

其实，让人变丑的原因，有可能就藏在我们生活中，它们不仅会影响容貌，还可能诱发疾病。

1 低头玩手机:双下巴、“富贵包”

近20年来,颈椎病的高发年龄从55岁降至39岁,年轻化趋势明显。而长时间低头玩手机,不仅会诱发颈椎病,还可能使人“变丑”。

出现双下巴

通常，人在35岁后才会出现颈部皮肤松弛等问题，但现在越来越多的人在30岁左右就出现了颈部皮肤下垂,很可能与长时间低头玩手机有关。

低头时，颈部所受的压力是平时的3倍,脂肪在重力和低头的双重牵引下,容易造成皮肤松弛,进而出现双下巴或加深颈部皱纹。

引起“富贵包”

长时间低头，颈部肌肉处于持续紧张的状态,久而久之,后脖子处就可能出现鼓包——“富贵包”。

“富贵包”多是软组织增生、脂肪化的结果,一般没有疼痛感,但也可能压迫椎动脉、颈部神经,引发头晕头痛、手臂麻木等症。

它也会影响仪态美观,长了“富贵包”后,无论你站得有多直,看起来都像有驼背。

改善方法

除了避免长时间低头以外,还可以通过以下方法进行改善:

①靠墙站:肩胛骨紧贴墙面,保持两肩同高,手臂自然下垂,每次5分钟,每天2~3次。

②力量对抗:双手交叉放于后脖子处,并向前用力,头部向后对抗手的力量。

注意:如果平时没有不良习惯,但脖子处出现了鼓包,建议及时就医。因为一些严重的积液、增生、颈部肿块、肿瘤等也可能导致颈部鼓包。

2 头发扎太紧:发际线后移

常见的脱发原因有遗传、溢脂性皮炎、精神压力大等。但头发扎得太紧,也容易造成脱发,甚至损伤毛囊,从而导致发际线后移。

这种脱发在临床上称为牵引性脱发。有研究调查发现,约1/3的妇女存在牵引性脱发。

改善方法

① 梳头时手法要轻柔,马尾不要扎得过紧,可以时常换换扎头发的方式。

② 避免过于频繁地烫染、拉直头发,以免破坏头皮环境,引起脱发。

3 经常揉眼睛:长眼袋

眼睛干、痒、累,用手揉揉就好？快住手!

眼睛周围的皮肤比较纤薄脆弱,常用手揉眼睛，容易破坏皮肤弹性，导致眼周皮肤松弛、衰老,更易形成皱纹、眼袋等。

更何况,揉眼睛时还可能把手上的细菌带到眼睛上,增加眼睛感染发炎的风险,出现干痒疼痛等多种不适症状。

改善方法

① 常眨眼,常做眼保健操。眨眼可以让泪液均匀地湿润角膜、结膜,缓解眼睛干燥,还有助于清除结膜囊灰尘及细菌。常做眼保健操,有助于缓解眼睛疲劳。

② 适当多吃富含胡萝卜素、花青素、叶黄素、玉米黄素的食物,如胡萝卜、蓝莓、紫甘蓝、玉米、菠菜等,给眼睛提供充足的营养。

4 单侧咀嚼:脸部不对称

研究显示:长期单侧咀嚼,会使常用侧的咬肌过分锻炼，使得颌骨和肌肉更加丰满发达。

不常用的一侧,颌骨与肌肉会因发育不良,显得干瘪瘦小。如此一来,就形成了“大小脸”,影响容貌美观。

而对牙齿来说，如果长期缺乏食物的摩擦,容易堆积牙垢、牙石,增加牙龈炎、牙周炎等口腔疾病风险。

改善方法

① 及时治疗口腔疾病。很多人会因为蛀牙、牙疼等问题而习惯于单侧咀嚼,针对这种情况,首先应积极治疗口腔疾病。

② 有意识地用另一侧咀嚼。有意识地增加使用另一侧牙齿的频率,同时锻炼双侧咬肌。

5 爱吃糖:皮肤衰老、长痘

高糖饮食,不仅会影响大脑,增加肥胖、高血压、癌症等风险,血液中的糖还会附着在蛋白质上，破坏胶原蛋白、弹性蛋白等蛋白纤维,促使皮肤出现皱纹、松弛下垂等。

糖类进入人体后,还会改变表面脂类成分,促进皮脂产生,诱发痘痘。同时,糖类代谢需要B族维生素的参与,B族维生素消耗过多,也会加重痘痘。

改善方法

① 看懂食品配料表。食品配料表中,糖的排序越靠后，说明其含量越低。标明“无糖”或“不含糖”的食品也未必真的不含糖,可能只是含量低于0.5g。

② 控制糖摄入量，适当补充蛋白质。当你感觉到饿的时候,不妨先吃点鸡蛋等富含优质蛋白的食物,能降低对糖的渴望。

6 经常熬夜:皮肤差

健康的成年人，每天的睡眠时间应保证7~8小时;60岁以上的老人,睡眠时间应在5.5~7小时。但达不到这个标准的大有人在。

经常熬夜，人的内分泌和神经系统就会失调,导致皮肤干燥、弹性差、晦暗无光,出现暗疮、粉刺、黑斑等问题;还会降低免疫力、记忆力,增加胃肠道疾病、心脏病等多种疾病风险,甚至增加猝死风险。

改善方法

① 睡前半小时远离手机。很多人熬夜都是玩手机造成的，远离手机这一点大概只能靠自制力了。

② 第二天适当补觉。如果不得不熬夜,而第二天刚好时间充足,可遵循“熬夜两小时，补觉半小时”的原则适当午睡。

7 张口呼吸:龅牙、唇形肥厚

用鼻呼吸时，舌尖会自然触碰上颚，促进上颚牙弓（牙齿排列形成的弓形）横向发展。但用嘴呼吸时，舌头被迫往下垂放，上牙弓少了舌头的作用力，容易慢慢变狭窄，导致上前牙拥挤或前凸，从而造成龅牙、唇形肥厚等。

长期张口呼吸还会造成口腔干燥，易引起口臭、蛀牙、牙龈炎等口腔问题，也容易引起呼吸道疾病；而且睡觉时若是张嘴呼吸，舌根下垂，更易引起打鼾，甚至增加呼吸暂停综合征风险。

改善方法

① 积极治疗造成张口呼吸的疾病，如鼻炎、鼻息肉、腺样体肥大、鼻中隔偏曲等。

② 有意识地养成用鼻子呼吸的习惯，如果较为困难，也可进行上下唇及面肌训练，用上下嘴唇夹住一张硬纸片，坚持5~10分钟，每天做3次。

8 睡姿不对:容易长皱纹

美国科学家曾做过一个实验：让15名志愿者躺在透明的充气枕头上睡觉，观察志愿者的面部情况。结果发现：睡觉时脸部受到挤压，眼角等部位的皮肤易出现褶皱。

当我们年轻时，皮肤修复能力较强，这些褶皱也许很快就能修复。但随着年纪增长，皮肤弹性下降，如果长年累月地挤压皮肤，这些褶皱就可能变成永久性皱纹。

同样的道理，有用手托脸习惯的人，也比较容易长皱纹。

改善方法

① 调整睡眠姿势，避免脸部被挤压变形，纠正用手托脸的习惯。

② 适当给皮肤补充水分、胶原蛋白等物质，保持皮肤紧致。

你或者身边人有以上的坏习惯吗？如果有,一定要及时纠正哦!

据新华网

牛奶一天喝多少比较好?

牛奶是一种营养丰富的饮品,富含适宜各类人群的蛋白质以及正常生命活动所必需的各种微量元素、矿物质等等，中国居民膳食指南推荐所有人每日都应该摄入一定量的牛奶。需要注意的是,这里所说的“一定量”并不是越多越好。

摄入量一天约750毫升

牛奶能给人体带来的好处相信大多数人都了然于胸，然而任何事物都会过犹不及,喝牛奶也一样。

尽管牛奶中含有大量的氨基酸等许多对人体有好处的东西，但也含有大量的脂肪,而且蛋白质、钙等物质摄入过多，也同样会加重肝脏和肾脏的负担。

那正常人每天摄入多少牛奶是适宜的量，能对人体产生好处而不至于产生危害呢？营养专家建议正常成年人每天保持营养需求的摄入牛奶量，应该在每日250毫升到1000毫升之间，750毫升是最适宜的摄入量。

酸奶更适合乳糖不耐受者

亚洲人群中,有一部分人存在乳糖不耐受的症状,那这类人不适合喝牛奶。牛奶中含有大量乳糖，乳糖不耐受的人是因为胃肠道中没有这种能够分解乳糖的酶，这种情况下还长期大量摄入牛奶，否则可能会加重胃肠道负担,造成胃肠道功能紊乱。

目前,很多奶制品根据这部分人群生产了一部分能够适合乳糖不耐受人群喝的奶制品,如酸奶等,经过发酵处理后,其中的乳糖已被分解。

据新华网