

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。岁月是把杀猪刀，网友们将这种现象戏称为“长残了”，这是为什么呢？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。

拉低自身颜值 这些坏习惯你有吗？



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岁降至了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”。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。

此外，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，但可能压迫椎动脉、颈部神经，引发头晕头痛、手臂麻木等症。

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：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；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。

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：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；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。

经常揉眼睛：长眼袋

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，影响美观。

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

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得到锻炼，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：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；有意识地增加使用另一侧牙齿的频率，同时锻炼双侧咬肌。

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。

很多青春期的女孩子经常会因为长痘困扰，特别是爱吃糖的女孩子会发现自己特别爱长痘痘，这是因为糖类进入人体后，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：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；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。

睡觉睡姿不对：容易长皱纹

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：调整睡眠姿势，避免脸部被挤压变形，纠正用手托脸的习惯；适当给皮肤补充水分、胶原蛋白等物质，保持皮肤紧致。(王甘)

丰台工商

启动创建“品牌丰台，质量丰台”系列活动

为深入实施商标品牌战略，积极开展商标品牌创建工作，严厉打击侵权假冒，同时，通过全面的质量监测、更加专业的技术指导，淘汰假冒伪劣商品供给，切实推动辖区企业增强商标品牌与商品质量意识，近日，丰台工商分局正式启动创建“品牌丰台，质量丰台”系列活动。

在本次活动上，丰台工商分局邀请了上百家企业代表和辖区公安、发改委等相关部门。

会场上，企业代表向与会人员汇报了自身企业在商标品牌创建和保护，商品质量监管等方面

的特色做法。

工商部门一方面向与会人员汇报了丰台工商在商标和商品质量方面的亮点工作，另一方面，向参会的企业提出了要求，希望企业在以后的经营中，能在商标品牌保护和商品质量监管等方面，投入更多的人力物力，树立“品牌响亮 质量优良”的企业形象，为增强人民群众在商品消费中的幸福感和丰台区的经济发展，贡献自己的力量。

最后，由工商部门对参会企业进行了商标和产品质量方面的培训，加强了企业的商标品牌保护意识，提高了企业商品质量方面的法律意识。

(杨红亮)

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年12月12日

单位：元/公斤

品名	物美超市甘霖店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市康家店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京路店	永辉超市金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.96	9.20	8.78	8.70	8.96	13.60	9.78	9.18	9.51	1.6%
土豆/公斤	2.76	3.38	2.78	2.38	2.76	2.68	3.36	2.78	2.43	17.4%
白萝卜/公斤	1.78	1.56	1.58	0.58		2.38	1.58	1.58	1.24	27.6%
胡萝卜/公斤	1.98	3.38	3.98	3.98	1.98	2.78	6.70	3.98	3.73	-3.6%
大白菜/公斤		1.18	0.58	0.84		0.98		0.58	0.51	61.4%
西红柿/公斤	7.96	7.98	5.38	11.96	6.76	6.78	7.98	6.38	7.17	4.9%
黄瓜/公斤	7.96	11.00	8.78	9.96	7.96	6.38	8.78	8.78	6.80	51.9%
葱/公斤	5.96	5.76	5.98	5.96	7.96	4.58	6.78	5.38	4.65	35.4%
姜/公斤	11.96	9.98	11.98	11.96	15.60	8.58	10.76	6.94	10.14	8.2%
蒜/公斤	7.96	7.98	5.98	7.96	7.96	9.18	7.98	6.98	7.77	-1.9%
圆白菜/公斤	1.78	2.56	1.98	1.38	1.98	2.58	1.98	1.58	1.73	14.6%
芹菜/公斤	3.96	2.96	3.38	2.78		2.58	2.24	2.78	2.49	15.2%
菠菜/公斤	1.94	4.96	3.98	7.96	1.94	6.06	2.20	4.94	3.47	21.9%
油菜/公斤	3.94	5.76	4.78	3.36	3.94	4.00	5.96	5.98	3.73	25.9%
富强粉/公斤(古船)	3.96	3.98			3.96	4.38	3.86	4.36	4.05	1.3%
大米/公斤	3.98	5.92	5.18	4.30	3.98	6.70	5.56	5.38	5.24	-2.2%
玉米面/公斤	2.98	2.78	5.98	11.60	4.98	4.80	4.78	6.38	5.53	-6.9%
绿豆/公斤	13.96	11.40	9.58	11.96	13.96	14.00	13.98	11.80	12.21	3.1%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.60	29.18	29.18	29.18	0.0%
大豆油/升		6.78	8.58	8.78	8.78	8.18	8.58	8.58	8.28	0.2%
香油/升	57.56	57.38	57.55	57.56	57.56	44.21	57.11	62.90	56.32	0.5%
猪肉/公斤	27.96	21.80	19.96	23.60	17.96	19.84	27.60		23.01	-1.3%
前蹄/公斤	17.96	19.80	17.98	19.80	17.96	19.24	27.80	17.98	21.03	-5.9%
五花肉/公斤	31.96	27.80	19.96	17.80	21.96	23.64	29.60	21.96	25.13	-3.1%
牛腩/公斤		65.60	55.96	75.60	65.96	90.00	55.60	45.96	66.99	-3.5%
羊肉片/公斤	59.80	67.80	88.96	75.80	59.80	78.00	79.60	89.96	74.57	0.6%
鲤鱼/公斤	17.60	21.80	18.98		17.60	15.60		17.96	17.48	-0.3%
整鸡/公斤	17.96	21.80	15.98		17.96	29.60	23.96	21.98	24.12	-11.6%
鸡翅中/公斤	39.96	43.80	39.96	47.16	39.96	47.84	45.80	39.96	43.37	-0.7%
鸡胸/公斤	17.98	21.80	21.98	17.80	17.98	31.20	18.80	17.96	21.68	-4.1%
三元加钙(袋)/248克		2.50							2.50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.60	11.96		16.60	16.60	13.80	15.40	12.90	14.84	0.0%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)



张娟，请看到本通知于2019年1月7日前到单位商谈人事关系等相关事宜，如逾期不来，视同单方面解除聘用合同，按照有关规定将你的人事档案关系转移到户口所在街道。
北京市东城区光明幼儿园
2018年12月7日