



在日常生活中，人们会自然而然地形成一些习惯性的小动作，比如不自觉的皱眉、咬嘴唇等，但你可能想不到，这些小动作有些无关痛痒，有些则有损健康，最好及早修正。

抖腿、叹气、咬嘴唇……

这些“小动作”其实很伤身

咬嘴唇

——引起唇炎

嘴唇是很脆弱的，经常咬嘴唇会造成嘴唇皴裂起皮，还有可能造成细菌感染，引起唇炎。

长期咬嘴唇，口腔里的颞颌关节得不到休息，容易引发颞颌关节炎。还可能造成前牙反合，下颌向前突出。

其实，咬嘴唇的直接起源是婴儿时期的吮吸本能以及身体接触的需要没有得到满足。当需要没有被满足时，咬嘴唇便在一定程度上稳定了情绪，从而拥有了愉悦感和安全感，久而久之便养成了咬嘴唇的习惯。

对策：改正咬嘴唇的习惯，对女性来说，涂口红是不错的方法，此外，平时多涂润唇膏保持嘴唇的湿润。当紧张或考虑问题咬嘴唇时，可用吹气或者咬牙来分散注意力。

咬指甲

——导致甲沟炎

咬指甲会伤到手指表皮，会使指甲缘出血、指甲畸形，还易招致咬指甲癖和甲沟炎等，并与口腔感染相互传染，影响口腔健康，如引起牙龈的吸收、门牙缘出现裂痕等。

很多家长为制止孩子咬指甲，就在指甲上涂苦、辛、辣的东西，这些只能暂时有用，过不了几天又犯了。处罚、嘲笑、责骂和恐吓无助于行为的矫正。

对策：咬指甲癖的防治关键是心理治疗。要弄清孩子咬指甲的原因，对症下药，比如消除让他紧张、忧虑的因素。另外，还可以通过玩游戏来分散其注意力。

叹气

——伤呼吸系统

“你为什么叹气啊？”“我没叹气啊。”有些人无意识叹气自己都无法察觉。

民间有种说法：“一叹穷三年。”老人家很反感谁一天到晚叹气。经常叹气的确是反映身体有问题，主要表现在肝郁、气虚两种情况。按摩百会、气海、关元、足三里等可以补气提气。

从西医角度看，过度的叹气

也会对呼吸系统造成损害。处于恐慌状态的人经常会频繁地叹气，这使得他们经常出现换气过度综合征，表现为头晕目眩、肢体末端麻木等。

当你叹气时，不仅影响自己，在移情作用下，周围的人也会感到不愉快。

对策：如果想改掉这个习惯，可以有意识地隔一段时间就做几次深呼吸。

挖鼻孔

——感染肺炎球菌

鼻腔内结构复杂，经常用手挖鼻孔，有可能导致鼻腔黏膜和鼻前庭皮肤的损伤，并容易引起细菌感染。一篇发表在《欧洲呼吸杂志》上的新研究首次证明了用手挖鼻孔可能会传播肺炎球菌。

经常抠鼻孔还可能造成鼻结核。鼻结核早期症状常很轻微，可出现鼻塞、头晕等症状，严重者病变向深层发展，破坏软骨，甚至可造成鼻翼塌陷等。

对策：如果想要清理鼻腔，可以自己配制盐水，浓度为0.9%，要用无碘盐。也可以购买专用的鼻腔清洗器，每天给鼻子洗个澡。如果感冒时，鼻腔内分泌物较多引起干痂，可用棉签蘸水后湿润黏膜再轻轻地将干痂拔出来，千万不要随便挖鼻孔。



跷二郎腿

——容易腰疼

跷二郎腿会导致骨盆倾斜，腰椎承受压力不均，造成腰肌劳损，同样也会导致腰椎间盘受力不均，长时间这个姿势很可能会使腰椎间盘突出。此外，还会提早出现退化性关节炎，增加静脉曲张的风险。

对男性来讲，若长时间跷二郎腿，会阴部的压力增加，前列腺的血运受到明显影响，分泌功能会下降。

对策：臀桥训练有助于改善二郎腿。身体平躺在垫上，双手掌心向下平放于身体两侧，双腿微微分开至略宽于肩并弯曲呈60度角，吸气同时收紧臀部，并依靠臀部的力气将下腰部抬起使整个躯干从肩部到膝盖基本处在一条直线上，至最高点后稍停5秒，然后慢慢下放至几乎接近地面的位置即停止。

抖腿

——加重焦虑

很多人在焦虑、紧张的状态下，会做出各种各样的小动作来缓解自己的情绪，比如抖腿、转笔、打响指等。这些习惯有个共同特征：容易形成心理上的依赖。有些人依赖抖腿等小动作来缓解焦虑，结果往往演变成不做小动作就会加倍焦虑。

有种抖腿其实是病，医学上叫“不宁腿综合征”，抖腿同时伴有强烈的疼痛、灼烧等不适感，还常有腿部痉挛现象，而且这种状况常在夜间发生。

对策：抖腿在多数情况下并非疾病，也没有特别大的不良影响。但在社会文化中，抖腿是一种很不雅的行为，会引起旁边人的不满。可以用运动、娱乐等积极健康的方式替代。

皱眉

——加速衰老

有些人会无意识地皱眉头，在身边人的提醒下或者拍照的时候才发现，原来自己竟然在皱眉。时间长了，额头的川字纹和抬头纹会越来越深，看上去更加老态和压抑。对于已形成的川字纹，可以通过注射肉毒素等医美手段解决。但有些皱眉可能和面部神经麻痹有关，建议去医院神经外科检查是否是面肌痉挛引起的。

最新研究称，表情也会影响人脑对情绪的处理能力，也就是说，表情和情绪是互相影响的。眉头皱多了，你会更难过。

对策：改正皱眉这个小动作，可以让亲友在你皱眉的时候及时提醒你，不过，最好还是从内因上寻找答案。（张耀文）

生活资讯

减肥期间的饮食还是很有讲究的，尤其是主食，选择一种合适的主食，肯定会让你减肥效果事半功倍。

可以代替米饭的减肥主食

燕麦粥

燕麦粥是一道营养丰富易消化的粥品。燕麦中含有极其丰富的亚油酸，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等有辅助疗效，降低胆固醇，而且养胃，对老年人增强体力，大有裨益，对糖尿病患者也有非常好的降糖功效。

蒸煮土豆

很多人以为土豆是淀粉类食物，吃了容易肥胖。其实，土豆中的淀粉多是抗性淀粉，具有减肥效果。但是要注意土豆的烹饪方式，要避免煎炸的方式，用蒸煮的方式烹调，并且少放调料。

黑豆糙米饭

糙米是稻谷脱去外保护皮层稻壳后的颖果，内保护皮层（果皮、种皮、珠心层）完好的稻米籽粒，由于内保护皮层粗纤维、糠蜡等较多口感较粗，质地紧密，煮起来也比较费时，但其瘦身效果显著。与普通精制白米相比，糙米维他命、矿物质与膳食纤维的含量也更丰富。

而糙米中所保留的外层组织却具有很高的营养价值，既减肥又美容。糙米含有丰富的膳食纤维，加速肠道蠕动，饱腹感强，并且能促进胆固醇的排出。它是代替精细白米饭的很好选择。

（王佳佳）

煮红薯

据测定，每100克红薯热量为99大卡。而白米饭的热量是115大卡/100克。红薯的热量比米饭的热量低。此外，红薯含脂肪仅为0.2克，是大米的1/4。并且，红薯还含有均衡的营养成份。如维生素A、B、C，纤维索以及钾、铁、铜等10余种微量元素，其中纤维索对肠道蠕动起到良好的刺激作用，促进排泄畅通。

当然，红薯也属于碳水化合物。如果一天里吃了红薯，要扣除相应的主食量。对于减肥的朋友来说。每天有一餐用红薯代替主食，也是很好的减肥做法。



丰台工商开展案卷评查实务培训研讨会

为进一步提升分局行政执法规范水平，提高执法效能，强化执法人员依法行政意识，推动分局法治工商建设，近日，丰台工商分局召开了专题案卷评查实务培训研讨会，分局法制科、公职律师、法制员、业务骨干等30余人参加了此次培训。此次培训体现出五大亮点：

一、形式新。以实务评查促业务提升，培训共分为7组，做到一人一卷一评，通过互查的方式取长补短，通过查找别人的不足反思自身存在的问题，使得案卷审核工作更接地气。

二、范围广。此次参加培训的人员全面覆盖了工商所、业务科、稽查大队执法单位，法制员作为执法工作的基层抓手，以点带面，通过抓力提升进一步促进执法效能的提升。

三、互动强。此次培训通过个人评卷、小组交流、集体点评的形式开展。每组

配备法制科干部一名、公职律师一名，做到遇到问题及时交流。

四、点评精。此次培训涵盖商标类、商品类、广告类、无照经营类等多种专业类型，业务骨干就专业类型案件执法办案过程中存在的问题进行了指导和交流。

五、效果好。参与人员通过此次培训，提高了业务水平，获益匪浅，收获颇丰，进一步提升了行政执法规范化水平。

（王佳宁）

