这10个行为，看似很爽，其实很伤身体

生活中每个人都会有一些让自己“爽”的小习惯：累了一天，直接瘫在沙发上“葛优躺”刷手机；熬夜后睡到中午，把早饭和午饭合并成一顿……

殊不知，这些行为看起来很爽，实际上，对身体的损伤很大。

饭后马上午睡

许多人进食后都会犯困，这是由于米饭等主食会令血糖上升，从而增加胰岛素的分泌，促进褪黑素的形成，而褪黑素有助于睡眠。

但若此时入睡，则会影响食物的消化。在睡眠状态，消化道的蠕动、排空以及吸收过程都会变慢，对于肠胃功能本来就不太好的人而言，食物滞留在胃里可能还会发酵产气，也就是俗话说的容易放屁。

同时，进食后随着胃肠的蠕动，血液循环也会变快，若此时立刻午睡，则会让大脑和全身供血量减少，加重身体不适，有些人午睡一觉醒来反而昏昏沉沉，就是这个原因。

午饭时最好少吃米饭、馒头等精制碳水化合物，饭后过一会再午睡。另外，午睡最好不要太久，半小时以内最好。多项研究结果显示，午睡超过一个半小时，会增加糖尿病的风险。

久坐不起

当代年轻人，待得最久的地方就是椅子了。无论是办公、吃饭还是休息，久坐不起，是有风险的。

比如，它会让你患上“臀肌失忆症”。就好比一块弹性很强的橡皮，按一下，它会复原，但如果用重物一直压着它，即使把重物拿掉，它也会保持被压迫的样子。臀部同样如此，如果久坐，臀部会变得扁平、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。此外，人如果长久保持屈曲的姿势坐在椅子上，腰椎的受力会比站立时增加一倍，从而加大腰椎间盘突出的风险。

不止于此，人体膝盖的半月板本身不存在血管组织，主要依靠关节腔的压力来汲取营养，如果久坐不动，没有压力差，半月板结构无法获得充足营养，就会日益退化，出现膝关节炎症。

当然，想避免以上这么多问题，也很简单，那就是运动。每坐一小时，起来运动三分钟就可以很大程度改善健康。

经常掏耳朵

每个家庭都会常备掏耳勺，有些人还会去采耳，每当看到一大块耳屎被挖出来，别提有多爽了。不过，大多数人其实都不必掏耳朵。

耳屎有个学名，耵聍，它并不单纯是耳朵的排泄物，而是耳朵的保卫者，可以保护耳道，阻挡异物，也能维持酸碱平衡，不让细菌滋生。平时，它会随着人体的咀嚼、运动自然脱落。如果长期过度掏耳，则会刺激分泌，让耵聍越来越多。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。

目前，采耳店对采耳工具的保管和消毒并不到位，去了采耳店从而让耳朵染上真菌感染的也不在少数。如果确有需求，比如老人、小孩或油耳，最好去正规医院。

在沙发“葛优躺”

“葛优躺”是一种介于躺和坐之间的姿势，虽然很舒服，但对人体的伤害很大，容易造成腰肌劳损和脊椎病。

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、筋膜和韧带造成损伤。如果这个时候给自己拍个照，你会发现，此时的头部其实是呈现前倾的状态。有研究证实，弯曲角度越大，颈椎受到的压力也越大，长期“葛优躺”会加速颈椎间盘的退变，带来肩颈背酸痛、头晕恶心等不适。

从长远看，最好还是尽量避免这种短暂的舒爽。

晚睡晚起早饭午饭连着吃

人体存在昼夜节律，也就是生物钟，每个器官会记住这个规则并以此作为工作依据。如果平时都是正常进食，忽然有天熬夜后早饭、午饭一起吃，则会让它们适应不来。

到了早晨，该吃早餐的时候，胃部会自动分泌胃酸，若胃里空无一物，胃酸就会直接腐蚀胃部。而到了中午，由于早饭午饭的总量会比平常的一餐要多，胃分泌不出这么多的胃酸，就会造成积食。

同时，在饥一顿饱一顿的状态里，你的血糖会像坐过山车一样，忽高忽低，在这个过程中，胰腺接受不了刺激，可能就撂挑子不干了。所以尽量按时作息，按时吃饭，营养均衡。

经常用手指抠鼻

抠鼻这个动作，不但有实用价值，也有内涵意义。点开你的表情包，就能看到这样的同款黄豆表情，建议你不要长期做这个动作。

鼻屎并非是鼻子的排泄物，它的来源是鼻腔黏膜分泌的黏液，用来湿润鼻子，黏住灰尘以及细胞碎屑。用手指去抠鼻，会刺激到鼻腔黏膜，令其分泌更多黏液，造成恶性循环。同时，鼻内有异常丰富的毛细血管，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。

当然，还有一个最大的危害，那就是你的手指头远比鼻孔粗，常常探进去，日积月累，鼻孔可能会变大哦。如果实在想抠，最好轻柔一些，最好用柔软的棉签沾上干净的水滚动清洁。

撕嘴皮

许多人有撕嘴皮的“怪癖”。怪癖一词并不只是调侃的说法，这指向的也许是一种轻微自残行为，医学上把它称为“强迫性皮肤剥离症”。

其实，起嘴皮不只是喝水少或缺乏维生素，也可能是唇炎。撕掉这层嘴皮，并不能解决问题。

平时若总是频繁撕掉它，还可能带来负面作用。嘴唇上的皮肤很薄，也分布了很多毛细血管，用手撕扯很容易疼痛或出血，另外，嘴唇上的死皮相当于一道防护，反复扯掉这道防护、刺激嘴唇，就容易让细菌侵入，长此以往，可能会引发口角炎。

正确的做法是，用热毛巾热敷几分钟，待死皮软化，再用柔软的刷子刷去死皮，涂上润唇膏进行保湿呵护。

关灯玩手机

睡前看手机，是大多数人的习惯，但这种习惯却会给眼睛带来伤害。

首先，它会破坏由角膜上皮、结膜上皮和泪膜组织组成的眼表结构。由于屏幕和周围的光差较大，若长时间在黑暗中使用手机，泪膜的稳定性会遭到破坏，还会出现角膜干燥、结膜充血的情况。

其次，会影响眼压稳定性。暗环境下，许多人会近距离盯着屏幕，此时，瞳孔缩小，眼球内聚，眼压会小幅增高。而长期盯着屏幕滑动，眼球肌肉也在保持运动，进一步增加了眼压。

最后，它会给眼睛健康带来长期的损害。人的眼球中有一道感官组织，能提供给人90%以上的视觉信息，也就是位于视网膜的黄斑，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。

另外，许多睡眠不好的朋友习惯在睡前看助眠视频，但这只是饮鸩止渴。手机里的信息会刺激大脑，若看得入迷，破坏了昼夜节律，就不只是睡不着这么简单了，还会影响第二天的正常作息。

小手指甲剔牙

如果给迷惑行为排名，小手指甲剔牙绝对位列前三。无他，这实在是有百害而无一利。

小手指甲的厚度远远超过普通人的牙缝，根本清理不干净。但它却很锋利，医生做口腔检查时往往会拿着镜子仔细看，但大多数人自己清理牙缝时却都是凭感觉，一不小心，脆弱的牙龈就会被破坏。最重要的是，它可能前一秒还在掏耳朵，下一秒又在挖鼻孔，这一刻，就又进入了嘴中。谁能想到，用小手指甲剔牙，指向的会是卫生安全呢。

想要剔牙，其实有很简单的办法，最好常备冲牙器和牙线，能在呵护牙齿健康的前提下清除大部分食物残渣。

指甲剪得光秃秃

有人喜欢把指甲剪到底，完美贴合趾头的曲线，不但看起来美观，也能拉大下一次剪指甲的间隔。但此举，对手指本身并不是什么好事。

人的手指和脚趾都包括了甲板与被甲板盖住的软组织，两者相互制衡，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。两者相碰，必有一伤，足够坚硬的指甲会把甲沟扎破，当细菌侵入，红肿化脓，也就形成了甲沟炎。

所以，剪指甲时不要剪得太短，两侧不要太深，要保证指甲和软组织的覆盖。

张宇