mrrinboy / March 13, 2014 04:53PM
花點時間,每天做已下6個小事
在自來水中，氯仿和三氯化烯是水中容易揮發的有害物質，由於在沐浴時水滴有更多的機會和空氣接觸，從而使這兩種有害物質釋放很多。

1.起床先疊被

人體本身也是個汙染源。在壹夜的睡眠中，人體的皮膚會排出大量的水蒸氣，使被子不同程度地受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化學物質有145種，從汗液中蒸發的化學物質有151種。被子吸收或吸附水分和氣體，如不讓其散發出去，立即疊被，易使被子受潮及受化學物質汙染。

2.飯後即睡

會使大腦的供氧量隨之減少，易引起心口灼熱及消化不良，還會發胖。

3.留胡子

胡子具有吸附有害物質的性能，留有胡子的人吸入的空氣汙染指數，是普通空氣的4.2倍。如果下巴留有胡子，又留八字胡，其汙染指數可高達7.2倍。再加上抽煙等因素，汙染指數將高達普通空氣的50倍。

4.瞇眼看東西、揉擦眼睛

瞇眼看東西，眼角易出現魚尾狀皺紋。習慣性瞇眼還可使眼肌疲勞、眼花頭疼。揉眼時，病菌會由手部傳染眼睛，導致發炎、睫毛折斷或脫落。

5.強忍小便

有可能造成急性膀胱炎，出現尿頻、尿疼、小腹脹疼等癥狀。美國的壹份研究報告指出，有憋尿習慣的人患膀胱炎的可能性比壹般人高5倍。

6.睡前不洗臉

留在臉上的化妝品和灰塵不洗掉，會引起粉刺和針眼之類的炎癥，還能使眼睛發炎，引起皮膚過敏反應。
[url=http://ameblo.jp/skrillexs/entry-11795106332.html][color=white][size=1px]青春を、いくら使い込んでも[/size][/color][/url]
[url=http://swaseykiosk.blog.shinobi.jp/%E3%83%AC%E3%83%96%E3%83%AD%E3%83%B3/%E7%94%9F%E3%82%92%E5%B9%BD%E8%8D%89][color=white][size=1px]生を幽草[/size][/color][/url]
[url=http://caierine.blog.fc2blog.us/blog-entry-17.html][color=white][size=1px]他是世間最美的情郎[/size][/color][/url]
[url=http://eudora.blogoo.ne.jp/e2139341.html][color=white][size=1px]相看兩不厭，靜待，花開[/size][/color][/url]
[url=http://somesunyril.da-te.jp/e710075.html][color=white][size=1px]寫意人生，重要的是無愧與世[/size][/color][/url]