

枯藤老树昏鸦
上班摸鱼
下班回家



健康方面：

- 1.不吃烫食，不喝过热的水。防止[食管癌](#)；
- 2.注射[乙肝疫苗](#)，[宫颈癌疫苗](#)。防止肝癌，宫颈癌；
- 3.不佩戴隐形眼镜、美瞳。容易感染眼阿米巴原虫；
- 4.家里所有的碗，杯，筷子都专人专用。防止[幽门螺旋杆菌](#)交叉感染；
- 5.染过一次发，后来再也不染了。因为在肾内科收过好几例因染发导致中毒相关性肾病的患者（好奇的朋友可以自行查阅文献或者pubmed）；
- 6.口腔健康方面：每半年洗一次牙，龋齿全部填补好，坚持用牙线。年老时还能有一口健康的牙齿。
- 7.远离二手烟，从不饮酒；
- 8.睡前不吃东西，不止为了保持身材，更为了防止[胃食管返流](#)；
- 9.早睡。之前都是12点都睡不着，后来自己强行把生物钟调到了10点多睡觉。

为防止非专业人士模仿，上段对[褪黑素](#)的调生物钟的描述已全部删除。因为不断有人问我怎么用褪黑素，无视我反复提醒的有副作用...褪黑素是人体正常分泌的激素，但**长期服用会负反馈抑制自身激素分泌，甚至造成不育。**

- 10.每年坚持体检。如果是单位体检，我会事先核查体检项目。如果项目对我而言不够全面，会自费加钱把所需项目补全；

美容抗衰老方面：

- 1.只喝矿泉水，基本不喝饮料。拒绝糖类添加剂。糖促进皮肤老化；

2.严格防晒，出门都会戴防晒口罩，开车加戴墨镜。日晒导致皮肤老化；

3.控制自己不跷腿，防止脊柱变形；

4.用鼻子呼吸。很多人不自主就会口周肌肉松弛用口呼吸。这个习惯很不好，长期会导致[腺样体面容](#)，也是很多人为什么之前很好看，后来越长越残的原因。具体可以自行百度；

5.不做用力抬额的动作，防止形成抬头纹；

6.从来不用不知名的护肤品，尤其是面膜。每一个护肤品都看成分，确定原理有文献支持才使用；

7.除了三甲医院皮肤科，不在任何美容院或者资质不明的机构做皮肤管理。不把自己的皮肤交给所谓的“美容师”。

以上都已经成了日常生活习惯，所以不觉得累，也不需要痛苦的坚持。

七天养成一个习惯，习惯就好。

作者：清秋

来源：知乎

著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。