

5 นิสัยที่เกียจ ...ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

ความขี้เกียจนั้น ยิ่งไงก็ไม่ดีแน่ๆ แต่ถ้าขี้เกียจด้วยเรื่องต่อไปนี้ละก็ นอกจากจะไม่ดีแล้วยังมีผลร้ายกับร่างกายด้วย มีอะไรบ้างนั้น...มาดูกันค่ะ ❌ 3. ขี้เกียจนั่งแช่นานๆ

สาวงานยุ่งที่รีบกินรีบไปแทบจะไม่เสียเวลาเคี้ยวอาหาร คงต้องเลิกนิสัยนี้เสียที เพราะการเคี้ยวอาหารแค่นิดๆ นั้นจะไปเพิ่มภาระให้กระเพาะต้องทำงานหนักตอนย่อยอาหาร อาจทำให้กระเพาะและลำไส้ของคุณมีปัญหา แถมยังเป็นตัวการชักพาคนสวยๆ อย่างคุณไปสู่วัยโศกอนโดยไม่รู้ตัวอีกด้วย

❌ 4. ขี้เกียจเช็ดผารองชักโครก

เวลาเข้าห้องน้ำสาธารณะหรือไปเข้าห้องน้ำบ้านเพื่อน ถึงแม้ว่าชักโครกนั้นจะดูสะอาดเหมือนใหม่ขนาดไหน แต่สาวๆ ก็ไม่ควรจะลืมเอาทิชชูเช็ดตามขอบฝาชักโครกให้แห้งสะอาดก่อนหย่อนก้นลงนั่ง เพราะตามขอบฝาเหล่านี้อาจจะมีเชื้อโรคที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เรื่องแบบนี้กันไว้จะดีกว่าแก้

❌ 5. ขี้เกียจถือโทรศัพท์

วิธีที่สาวขี้เกียจพวกนี้ชอบใช้ก็คือการทำท่าสุดเก๋ หนีบโทรศัพท์เอาไว้ที่ชอกคอ ปากก็คุยสนมมือก็ทำงานไปด้วย แมทาทางจะดูเร็ด แต่ผลร้ายที่ตามมาอาจจะทำให้คุณถึงกับเตียง เพราะท่าแบบนี้เป็นการฝืนธรรมชาติของกล้ามเนื้ออย่างแรง จะทำให้กล้ามเนื้อที่ยึดข้อต่อเสถียรเอ็นกับข้อต่อกระดูกบริเวณลำคอเกิดอาการเกร็ง ทำครั้งสองครั้ง อาจไม่รู้สึกรถึงความผิดปกติ แต่ถาลองทำเป็นประจำ คุณจะเริ่มมีโรคปวดคอเรื้อรังประจำตัว และอาจทำให้เส้นประสาทบริเวณนั้นอักเสบด้วย

❌ 1. ขี้เกียจล้างเครื่องสำอาง

สาวๆ ที่ขยันทำสวยแต่ขี้เกียจล้างเมคอัพโปรดทราบ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังของออสเตรเลียเคยบอกว่าการทิ้งเครื่องสำอางไว้นานวันข้ามคืนนั้นจะทำให้ผิวหนังระคายเคือง โดยเฉพาะถ้าคุณมีผิวบอบบางด้วยละก็ สารเคมีจากเครื่องสำอางจะซึมลงสู่ผิวหนังอย่างง่ายดาย

ทำให้เกิดการอุดตันและกลายเป็นสิ่วอักเสบที่จะทิ้งร่องรอยไว้บนหน้าคุณได้นานเป็นอาทิตย์ และถ้ากลายเป็นแผลเป็น ทีนี้ละต้องนั่งรองไห้ไปนานเลย

❌ 2. ขี้เกียจถอดคอนแท็คเลนส์

กระบวนการถอดคอนแท็คเลนส์อาจจะยุ่งยากอยู่สักหน่อย แต่ก็จำเป็นมากสำหรับดวงตา เพราะการทิ้งคอนแท็คเลนส์เอาไว้ทั้งคืนจะทำให้ตาเสี่ยงกับการติดเชื้อ อาจทำให้กระจกตาเปื่อยเป็นแผล และสุดท้ายก็ถึงขั้นตาบอด ถ้าขี้เกียจใส่ๆ ถอดๆ งั้นก็ยอมใส่แว่นดีกว่า จะใส่ง่ายถอดเร็ว และไม่เป็นอันตรายกับสายตาดวง



ที่มา ... [spicy /women.thaiza.com/](http://spicy.women.thaiza.com/)