

# 这7个习惯赶紧改,可能诱发“致命危机”

**1 舔嘴唇、撕嘴唇,小心唇炎找上门**  
冬季气候干燥,嘴唇很容易干燥起皮,有些人就习惯舔一舔,或者撕嘴唇。

用舌头舔嘴唇,看似唾液能滋润唇部,但持续时间很短,而且会陷入越舔、越舔越干的恶性循环,导致唇部出现皲裂甚至肿胀、结血痂等慢性唇炎的症状。唇部太干就难免起皮,但如果直接上手撕,最直接的后果就是疼痛加重、唇部出血,还可能引起感染、创口难以愈合,甚至发展成慢性唇炎。

**三招改善嘴唇起皮**  
①充足饮水+吃水果:每天至少饮水1500~1700ml,250~300g水果摄入也必不可少。  
②保持环境相对湿润:将室内湿度控制在50%~60%左右。  
③用对唇膏:选择含有透明质酸钠、神经酰胺、霍霍巴油、凡士林、维生素E等成分的唇膏,并且要竖着涂。

**2 搓澡越干净越好?皮肤屏障易受损!**  
北方尤其是东北地区,特别喜欢搓澡。然而,这却让皮肤很“遭罪”。首先,皮肤最外层是角质层,其能保护皮下组织,防止体内水分流失,抵御一些细菌、病毒入侵,是保护皮肤的天然屏障。而使劲搓澡时,容易破坏角质层,让未老化的细胞提前脱落,降低皮肤屏障功能,加快水分流失,使皮肤更容易干燥、过敏、发痒等。

其次,用搓澡巾搓澡,稍微擦几下,就容易把皮肤搓红、搓痛,这对皮肤来说是一种机械性损伤,轻则出现干痒、脱屑,严重时还可能出红疹子,甚至引发皮炎等疾病。

冬季洗澡,记住3个要点更安全  
①不要太频繁:一周2~3次即可,不要过度搓澡。  
②不要频繁使用清洁力强的沐浴产品:建议选择中性的浴液,洗完擦干后涂一层身体乳。  
③水温不要太高、时间不宜过长:水温40℃上下为最佳,淋浴时间控制在5~10分钟。

**3 经常挖鼻子,呼吸道黏膜很“受伤”**  
冬季鼻腔干,总觉得鼻腔有异物感,忍不住抠鼻子。其实,鼻腔里有一层黏膜,它能黏附并阻止外界的细菌和有害物质进入呼吸道。但干燥就会破坏鼻腔的环境,若还经常挖鼻孔,反而破坏鼻黏膜,导致鼻腔敏感、出血,更容易感染病菌,出现打喷嚏、过敏等症状。

【建议】可以用棉签蘸取生理盐水,放入鼻子中,轻轻地慢慢滚动进行清洁。  
**4 上厕所玩手机,让你从手伤到脚**  
如今,很多人上厕所手机都不离手,于是一蹲就是二三十分钟。长此以往,危害可能悄悄遍布全身。

**影响大脑供血** 不论是蹲坑还是坐便,时间久了,血液会集中在下肢,猛然起身时容易发生一过性脑缺血。  
**颈椎、腰椎曲度改变** 如厕时,身体会不自觉地前倾,此时还低头看手机,颈椎受到的压力成倍增加,颈椎曲度容易发生变化,甚至诱发颈椎间盘突出等。

**增加痔疮风险** 一方面,人体肛管的黏膜下有一层环状的肛垫,它有弹性收缩的作用,可以关闭肛管,控制排便。但长时间的腹压升高,会导致肛垫弹性回缩作

用减弱,下移形成痔疮。  
**便秘** 排便是机体反射的动作之一,产生便意时,人体的中枢神经参与了这个反射活动。而玩手机会干扰大脑对排便传导神经的指挥,延长排便时间,很容易形成排便困难,或是习惯性便秘。

**增加下肢静脉曲张风险** 长时间蹲着或坐着不动,血液容易瘀滞在下肢,不仅会出现腿部肿胀、麻木,还会增加下肢静脉曲张风险。  
【建议】上厕所尽量不要带手机,排便时间最好控制在10分钟以内;如果带了手机,出来后记得用75%的酒精棉片给手机消毒。

**5 衣物穿不对,竟也会影响血管健康**  
天气一冷,很多人会把自己裹得严严实实的,但也有人为了追求美丽,还在露着脚踝。然而,这两种做法都会影响健康。  
【建议】上身所穿衣物要宽松,不要勒得太紧,影响脑供血,很可能引起“衣领综合征”。我们的脖子上有个颈动脉窦压力感受器,如果压到它,可能引起心悸、头晕、两眼发黑等症状,体质差的人甚至可能直接晕过去。

**露脚踝易致寒气体,升高血压。**脚是人体内的“第二心脏”,而脚踝是脚部血液流通的重要关口,又很难抵御寒冷。一旦寒冷从此处入侵,血管遇冷收缩,血管压力变大,就会导致血压升高。  
**6 跷二郎腿可能比久坐更伤身**  
都说久坐伤身,但很多人不仅久坐,还翘着二郎腿,危害就更大。跷二郎腿时,容易导致腰椎压力分布不均,时间一长就容易腰酸背痛,日积月累下来还容易脊椎变形、侧弯。同时,跷二郎腿或交叉腿时,

胸腔、踝关节处受压,静脉回流受阻,静脉曲张风险更高。  
【建议】坐着的时候,最好双脚都放在地上,保持腰背部挺直,可以在腰部放一个靠垫。

**7 脖子不舒服,扭一扭就好?后果你可能想不到**  
现代人长期久坐对着电脑,颈椎多多少少都有些不舒服,有些人就习惯扭扭脖子。  
适当扭脖子确实可以缓解紧张的韧带得到放松,释放颈部关节压力。但长期频繁扭脖子,韧带经常被拉扯,韧性就会下降,容易引起炎症,导致颈椎酸痛。如果扭脖子用力过猛,还容易导致颈椎错位、关节挫伤,严重的甚至导致瘫痪。

扭脖子时,血管也会发生扭曲,而血管有内膜、中膜、外膜三层,就像同时在拧几条毛巾,容易导致内膜脱离、膨出,甚至破裂,增加卒中风险。  
【建议】用头写字,能放松颈部肌肉,但要注意动作幅度别太大。  
除此之外,像经常掏耳朵、戴耳机睡觉、弯腰搬重物、背单肩包等等,也都容易损害健康,平时要注意避免。

来源:《科普中国》

科普之窗  
主办:绛县科学技术协会



## 中华人民共和国市场主体登记管理条例

**第十四条** 市场主体的经营范围包括一般经营项目和许可经营项目。经营范围中属于在登记前依法须经批准的许可经营项目,市场主体应当在申请登记时提交有关批准文件。

市场主体应当按照登记机关公布的经营项目分类标准办理经营范围登记。

### 第三章 登记规范

**第十五条** 市场主体实行实名登记。申请人应当配合登记机关核验身份信息。

**第十六条** 申请办理市场主体登记,应当提交下列材料:

- (一)申请书;
- (二)申请人资格文件、自然人身份证明;
- (三)住所或者主要经营场所相关文件;
- (四)公司、非公司企业法人、农民专业合作社(联合社)章程或者合伙企业合伙协议;
- (五)法律、行政法规和国务院市场监督管理部门规定提交的其他材料。

国务院市场监督管理部门应当根据市场主体类型分别制定登记材料清单和文书格式样本,通过政府网站、登记机关服务窗口等向社会公开。  
登记机关能够通过政务信息共享平台获取的市场主体登记相关信息,不得要求申请人重复提供。

**第十七条** 申请人应当对提交材料的真实性、合法性和有效性负责。

**第十八条** 申请人可以委托其他自然人或者中介机构代其办理市场主体登记。受委托的自然人或者中介机构代办

理登记事宜应当遵守有关规定,不得提供虚假信息和材料。

**第十九条** 登记机关应当对申请材料进行形式审查。对申请材料齐全、符合法定形式的予以确认并当场登记。不能当场登记的,应当在3个工作日内予以登记;情形复杂的,经登记机关负责人批准,可以再延长3个工作日。

申请材料不齐全或者不符合法定形式的,登记机关应当一次性告知申请人需要补正的材料。

**第二十条** 登记申请不符合法律、行政法规规定,或者可能危害国家安全、社会公共利益的,登记机关不予登记并说明理由。

**第二十一条** 申请人申请市场主体设立登记,登记机关依法予以登记的,签发营业执照。营业执照签发日期为市场主体的成立日期。

法律、行政法规或者国务院决定规定设立市场主体须经批准的,应当在批准文件有效期内向登记机关申请登记。

**第二十二条** 营业执照分为正本和副本,具有同等法律效力。

电子营业执照与纸质营业执照具有同等法律效力。  
营业执照样式、电子营业执照标准由国务院市场监督管理部门统一制定。

**第二十三条** 市场主体设立分支机构,应当向分支机构所在地的登记机关申请登记。

**第二十四条** 市场主体变更登记事项,应当自作出变更决议、决定或者法定变更事项发生之日起30日内向登记机关

申请变更登记。

市场主体变更登记事项属于依法须经批准的,申请人应当在批准文件有效期内向登记机关申请变更登记。

**第二十五条** 公司、非公司企业法人的法定代表人在任职期间发生本条例第十二条所列情形之一的,应当向登记机关申请变更登记。

**第二十六条** 市场主体变更经营范围,属于依法须经批准的项目的,应当自批准之日起30日内申请变更登记。许可证或者批准文件被吊销、撤销或者有效期届满的,应当自许可证或者批准文件被吊销、撤销或者有效期届满之日起30日内向登记机关申请变更登记或者办理注销登记。

**第二十七条** 市场主体变更住所或者主要经营场所跨登记机关辖区的,应当在迁入新的住所或者主要经营场所前,向迁入地登记机关申请变更登记。迁出地登记机关无正当理由不得拒绝移交市场主体档案等相关材料。

**第二十八条** 市场主体变更登记涉及营业执照记载事项的,登记机关应当及时为市场主体换发营业执照。

**第二十九条** 市场主体变更本条例第九条规定的备案事项的,应当自作出变更决议、决定或者法定变更事项发生之日起30日内向登记机关办理备案。农民专业合作社(联合社)成员发生变更的,应当自本会计年度终了之日起90日内向登记机关办理备案。

**第三十条** 因自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等原因造成

经营困难的,市场主体可以自主决定在一定时期内歇业。法律、行政法规另有规定的除外。

市场主体应当在歇业前与职工依法协商劳动关系处理等有关事项。

市场主体应当在歇业前向登记机关备案。登记机关通过国家企业信用信息公示系统向社会公示歇业期限、法律文书送达地址等信息。

市场主体歇业的期限最长不得超过3年。市场主体在歇业期间开展经营活动的,视为恢复营业,市场主体应当通过国家企业信用信息公示系统向社会公示。

市场主体歇业期间,可以以法律文书送达地址代替住所或者主要经营场所。

**第三十一条** 市场主体因解散、被宣告破产或者其他法定事由需要终止的,应当依法向登记机关申请注销登记。经登记机关注销登记,市场主体终止。

市场主体注销依法须经批准的,应当经批准后向登记机关申请注销登记。

**第三十二条** 市场主体注销登记前依法应当清算的,清算组应当自成立之日起10日内将清算组成员、清算组负责人名单通过国家企业信用信息公示系统公告。清算组可以通过国家企业信用信息公示系统发布债权人公告。

清算组应当自清算结束之日起30日内向登记机关申请注销登记。市场主体申请注销登记前,应当依法办理分支机构注销登记。

绛县农村经济事务中心 宣