

不良姿势使你腹肌无力、双肩下垂、背部压力增大。

八、用齿距不当的梳子梳理湿发

湿头发容易折断，所以要用齿距大一些的梳子梳头，切忌用细密的梳子梳理湿发。

九、空调机

空调虽然能使我们凉快，但同时吸走了空气中的水分，令我们的眼睛、鼻孔和皮肤干燥。若要保持湿度，可用湿度调节机或放一碗水在空调机前面。