1、低头玩手机增加颈椎的重量。当头部弯曲大于60度的是，颈椎承受的力量大约为45斤。

2、仙人掌防辐射。仙人掌能够抵挡太阳的光线、紫外线的辐射，但是与电脑屏幕中的辐射不相同！

3、吃到食物相克。有研究表示，人们在生活中吃到“相克”的食物，不会对身体产生太大的影响！

4、老咬舌头是中风。老人总是说咬舌头是想吃肉了，如果发现经常咬住舌头，可能就会发生中风，大脑神经被压迫不能正常流通！一定要注意！

5、擦屁股是从前往后。尤其是女孩子，擦粪便的时候要从前往后擦，顺序为，尿道，阴道，肛门，这几种器官的抵抗病毒的作用依次增强！

6、刷牙要刷舌头。舌头表面也会有细菌的滋生，长时间不刷舌头，会使得细菌侵害牙齿、牙龈，所以一定要轻轻刷舌头。

7、泡脚水温不要过烫。水温为40度最好，太高的水温容易造成心脑血管疾病，刺激脚底神经系统，对温度的感知出现变化！

8、煲汤时间不要过长。尤其是高汤炖的时候太长，容易增加嘌呤的含量，进而会出现高尿酸和痛风的情况，并且也会将食物中的营养成分流失！

9、运动时别用嘴呼吸。在剧烈跑步的时候，用鼻子吸气，嘴凸起，这样能够避免出现冷空气进入咽喉，会刺激呼吸道！

10、豆浆不能代替牛奶。虽然这两种食物中都含有钙元素，但是豆浆中的钙低于牛奶中的钙！对中老年人来说，多喝牛奶比较好！

11、眼药水不能滴在眼球上面。如果把眼药水滴在眼球上，会刺激是视角膜，及时眨眼的频率，就会导致药物流失！

12、运动后坐下屁股不会变大。生活中能够让屁股变大的因素只有通过锻炼身体，长时间的坐不运动也会出现屁股变大，而运动后坐下屁股不会变大！

13、补充胶原蛋白不如吃鸡蛋。女性都是要补充胶原蛋白，真正的补充蛋白质，不如每天多吃一个鸡蛋吧！

14、掉一根头发长出十根头发。能不能长出头发，与身体的素质，和体内分泌的黑色素有关，与掉头发长头发没有关系！

15、乳腺增生不用治。如果体检的话，女性十个九个都有乳腺增生的情况，一般都是良性的，一定要注意上医院检查就行！

16、最有效的止咳方式吃糖。咳嗽时吃糖能够在喉咙中形成保护膜，缓解对喉咙的伤害！

17、脚气是一种全身性疾病。虽然脚气出现在脚上，但是，通常全身都有真菌的存在，这个需要上医院诊断和药物的结合！

18、胃溃疡和吃什么东西关系不大。这种疾病的形成原因主要是幽门螺杆菌的存在，通过抗酸剂可以治疗！不要吃辛辣刺激的食物。

19、流鼻血仰头没用。仰头只会让鼻血流入嘴里，进而通过咳嗽咳出来！出血量大，容易被吸入气管中和肺部中！

20、腹泻不要禁食。腹泻的时候，身体的抵抗力和免疫力比较脆弱，一定要吃点东西，让身体恢复体力，才能让腹泻减轻！