

大家好，关于打完瘦脸针坐着睡着了有影响吗很多朋友都还不太明白，今天小编就来为大家分享关于打完瘦脸针还会恢复原来一样吗的知识，希望对各位有所帮助！

本文目录

1. [小孩打呼噜正常吗？](#)
2. [56岁的男人开始老了吗？](#)
3. [拍脸能不能瘦脸](#)
4. [脸有婴儿肥怎么瘦能快速成功](#)
5. [世界上真的有僵尸吗？](#)

小孩打呼噜正常吗？

以下回答摘自南医大深圳医院儿童耳鼻喉科《小儿鼾症有什么影响》@程超

不正常，有危害，

具体参考如下：

鼾症通常是出现在小儿睡眠阶段，主要影响是引起大脑缺氧，同时伴有张口呼吸、憋气、烦躁、多动、易醒等表现。若小儿睡眠出现打鼾症状，则对其睡眠期间的发育影响较大。一方面可能影响小儿生长激素的分泌，导致小儿的平均身高、体重、智力发育方面均落后于同龄儿童；另一方面，大脑神经连接在夜间的生长和发育，也有赖于深度睡眠的支持，睡眠打鼾较易导致小儿睡眠节律的碎片化，从而影响大脑的发育。

56岁的男人开始老了吗？

我爸64年的，今年58岁，过了55岁后，明显感觉自己一天不如一天。

首先外貌和形体上变化很大

我爸很年轻的时候就有些少白头，到了五十岁左右头发基本上全白了，但他的皮肤属于比较紧致的那种，眼角的皱纹很少，头发染黑后一点也不像是五十岁的人，说他刚四十岁也有人信。后来他听人家说经常染发不好，于是就不再染发，顶着一头花白的头发，天天找人打听如何才能让白发变黑。

就这么过了几年后，头发没有变黑，脸上的皱纹却越来越多了，皮肤还变得特别干燥，夏天的时候还好，到了冬天，手上、脚上干燥的会起一道道裂痕。而且脸上、

胳膊上还起了一些老年斑。

形体上的变化也很大，以前走起路来风风火火，可现在只要坐下，再站起来就给人一种有些费劲的感觉。背也开始有些驼，走路的时候佝偻着身子、慢吞吞的，就算是刻意注意，腰杆挺的还是没有以前直。

不论谁见了他，都说他近几年老了很多。

体力上一年不如一年，感觉有些力不从心

我爸年轻的时候不怎么爱运动，没有一点健康意识，可过了四十五岁后，突然就变得特别注重养生和锻炼身体。饮食上少油少盐，少食肉多吃菜。他是一个自律性很强的人，给自己制定的目标是每天至少要走一万步另外加五十个俯卧撑。在学校不用授课的时候他就围着操场走大步，白天没有完成目标的话，晚上回到家后就算不吃饭也要先围着我家的院子走上几十圈。

那时候他坚持锻炼的效果还是很明显的，体力比二十多岁的小伙子还要好，拉单杠轻轻松松就可以拉几十个，出去游玩，不论大包小包都是他背着，即便如此也从来没听他喊过累。

2020年的时候，他56岁，那年他和我老公一起去爬泰山，从山脚到山顶，连登山杖都没用，爬得非常轻松。反观我老公，还没到半山腰就累得不想再爬了，最后快到山顶的时候还是我爸把他拽上去的。直到下山我爸才开始有感觉，他左腿以前受过伤，下山的时候有些疼，回到家后休息了两天就缓过来了。而我老公的两条腿足足疼了有半个月，每天早上起床都要嗷嗷叫上几句。

那时候我爸对他的体力有着充分的自信。

可到了今年，也就是2022年，正月初八，我带他去爬我们家附近的一座小山，龙洞山。龙洞山的海拔也就是四五百米，根本没法和泰山比，可下山的时候我爸的腿已经有些发抖了。不过就是不到两年的时间，我爸的体力变化真的太大了，他自己说如果现在去爬泰山的话，他肯定是爬不上去了。

说实话，他说这话的时候，我的鼻子有些微微发酸。他就这样悄无声息地老了，老得如此之快，快得让我猝不及防。

脾气变得越来越怪、很爱生气

我爸以前很热爱他的工作，他和学生亦师亦友，从未听他抱怨过工作和学生。可近

两年，经常听他抱怨学生不听话、不想再工作，想赶快退休。课堂上学生的一个小动作就能把他气得火冒三丈，特别是对于调皮捣蛋的学生，更是一点耐心都没有。慢慢地，他开始接受一个现实，那就是他应该是进入了更年期。

他不止对同学、同事这样，对我们家里人也是这样，经常对着我们发脾气，有时候还会自己生闷气。他以前是个心胸很豁达的人，还总是劝我们对别人要宽容、大度，可现在有时候鸡毛蒜皮的一点小事就能让他大发雷霆。

不仅脾气越来越怪，还变得有些执拗，自己认定的事就一定是对的，别人再怎么劝都没用，谁不听他的或是说他几句不好听的，他就会对谁有意见。

他在我哥家上厕所，他出来后，我哥紧接着进去了，就因为我哥抱怨了一句臭，嫌他没有开换气扇，他就气呼呼地收拾行李回了老家，还说以后再也不去我哥家了。我哥又是无奈又是哭笑不得。

我爸现在的情绪波动也越来越大，以前很少见他流泪，现在只要喝点酒就很容易哭，莫名其妙地说自己心情不好，逢年过节的时候一定会痛哭上一场，理由是想我逝去的爷爷。

酒量变差

以前，我爸的酒量虽然不高，但白酒喝上七八两还是没有问题的，也就是微微有点醉意，很少见他喝得酩酊大醉。但近两年，喝到三四两的时候舌头就有些发硬了，再喝下去整个人就完全醉了。去年有一次和同事一起喝酒，他高估了自己的酒量，回到家后吐的昏天暗地，当时我妈在我哥家带孩子，家里只有他一个人，最后他躺在地板上直接就睡着了，第二天醒过来后，头天晚上发生了什么事，自己一点也不记得，事后他想想就害怕。

酒量虽然不高，但还渐渐有了酒瘾，不管有没有好菜，每天中午都要自饮自酌一小杯，一天不喝就浑身难受，偏偏他自己还不承认有酒瘾，口口声声自己喝也行，不喝也可以。可到了中午，就算桌上只有一盘小咸菜，他也会悄悄把酒杯拿出来。

前几天他来我家住了一周，六天喝了一瓶白酒，到第七天的时候，我说再给他开一瓶，他不让开，说隔天就走了，不值当的再开一瓶，于是就喝了点啤酒，结果刚喝了三瓶就说自己感觉到醉意了。

视力突然变得很差

说起来挺可悲的，我爸十四五岁的时候就高度近视，看东西模糊、不清楚，但他那

时候压根不知道自己近视，还以为所有的人都是那样。

他的姑姑、也就是我的姑祖母，定居在离我们老家很远的一个城市，那时候交通不怎么便利，我爸直到十八岁的时候才第一次去姑祖母家走亲戚。姑祖母注意到他看电视的时候离电视很近，而且还微眯着双眼。于是就带他去眼镜店里验了一下光，他这才知道自己看不清东西是因为近视，戴上眼镜后不由惊呼：原来戴上眼镜竟然可以看得这么清楚。

他现在想起来还觉得那时候的自己真的很傻，别说00后、90后了，我作为80后听起来都觉得有些不可思议，还能有人连自己近视了都不知道？可我爸的这个经历是千真万确的，只能说那时候因为条件过于艰苦，以至于人们的见识都受到了局限。

他的视力趋于稳定后，好几年才更换一次眼镜，那时候戴着眼镜的矫正视力还能达到1.0，可近两年就算是戴着眼镜，看东西也变得越来越模糊。他现在戴的那副眼镜是去年刚换的，刚戴上的时候还觉得看东西挺清晰的，可没用半年就觉得有些模糊了。

前段时间他重新去验了一下光，就算是戴着眼镜，左眼视力也只能达到0.8，而右眼也就刚刚0.6，摘下眼镜后看什么都是模糊的，可如果看手机或是书上的字，还又得把眼镜摘下来看。他的视力之所以变化那么大，一方面可能是因为老了，另一方面应该也和长时间看手机有关系。

频繁失眠，记忆力衰退严重，没了以前的自信，甚至开始变得有些自卑

我妈被睡眠问题困扰了二十多年，以前她最羡慕的就是我爸的睡眠，基本上是倒头就睡的那种，可不知道从什么时候开始，我爸也经常失眠了。

有时候他明明觉得自己很困，可闭上眼睛又很难睡着，在床上辗转反侧，翻来覆去地难以入眠。好不容易睡着后，最多睡上两三个小时就醒了，醒了之后一直睁眼到天蒙蒙亮，觉得有点睡意了再闭上眼睛睡上半个小时或是一个小时就又该起床上班了。

因为休息不好，所以看起来恹恹的，做什么事都提不起精神来，吃完早饭就开始哈欠连天，但午休的时候照样还是睡不着。频繁失眠的另一个后果是思维混乱、记忆力严重衰退。别人交代他的事情，可能他转身就忘了。

更夸张的是，有时候前一秒刚想起什么事情，到了下一秒就忘了，写字的时候经常忘了怎么写，我们长时间不写字出现这种情况还算正常，可他是老师，每天都和书本打交道，出现这种情况着实让人心里有些不安。

正因如此，他变得越来越焦虑、自卑。别人如果当着他的面说他老了不少，虽然他嘴上说自己都是快六十岁的人了，也该老了，可面上的表情很明显地能看出来有些郁郁寡欢。

因为自卑、不自信，他越来越不喜欢和别人打交道，以前的一些朋友现在都不怎么常联系了，每天一下班就往家里跑，回到家打理他的那些花花草草。现在对他而言，他的那些花草比有的朋友还要重要。

饮食越来越清淡，消化功能却越来越差

以前他无肉不欢，可现在吃肉越来越少，最喜欢吃野菜，周末的时候经常提着篮子去地里挖野菜。以前我最爱吃他炒的菜，可现在总觉得他炒的菜淡而无味。他觉得盐味正好的我觉得偏淡，我觉得正好的他觉得太咸，还一遍遍劝诫我们不要吃得太咸。

最近半年，他基本上不怎么吃晚饭，加上饮食又比较清淡，所以他并不像很多中老年人那样大腹便便，但他并不是刻意不吃晚饭，而是吃了晚饭会让他觉得不舒服。

饿的时候会喝上小半碗粥，然后就不敢再多吃，不饿的时候连口点心或是水果都不会吃，假如吃了，当时可能没太有感觉，可过半个小时或是一个小时后，就会觉得胃胀的难受。直到睡觉都还会觉得不舒服。

正是因为近一两年来他衰老得太快，身体各个方面变化过于明显，不止他自己，就连我都悄悄在心里想他是不是得了什么不好的病。好在他们单位每半年组织一次比较全面的体检，结果并没有什么大的问题，只能说他正在一步步走向衰老，他的这些变化可能是每个人必须要经历的。

我爸不由感叹道：人过了55岁就开始老了，一年不如一年，甚至一天不如一天。

衰老是不可逆的，我们每个人都有变老的那天，只不过有的人早一点，有的人晚一点，那么我们要如何做才能让自己老得慢一点呢？

1、坚持锻炼身体。

不论是年轻人还是老年人都要坚持锻炼身体。锻炼一天或是几天可能感觉不出来身体的变化，可如果坚持锻炼上几个月、几年，你就会有很明显的感受。我爸坚持了这么些年，虽然现在体力已经不如从前，但体质是真的好，很少生病，偶尔有点小感冒也不用吃药。他变老是多方面的原因，但坚持锻炼身体真的让他受益良多。

2、保持一个积极乐观的心态，坦然面对变老。

我们要正确地看待变老。有的人看着镜中白发苍苍的自己会有点接受不了，但年轻的自己有年轻时的风采，年老的自己也有年老的魅力。经过这么多年生活的沉淀，年老的你们会更加睿智和沉着、冷静。另外，你们的儿女都已经成家立业，他们可能也有了自己的儿女，这些都是你们的成就和骄傲。你们不变老，他们如何长大？你们虽然没有朝阳的朝气，但你们有夕阳独特的美好。所以一定要积极乐观的生活，只要心态好了，八十岁的你照样可以有一颗童心。

3、保持一个科学、健康的饮食。

首先就是少油少盐，多吃蔬菜和水果，当然肉类也要吃，但要多吃瘦肉、少吃肥肉。老年人体内钙流失得比较快，所以要适当地补一些钙，每天晚上睡觉之前可以喝一杯热牛奶，既可以补钙又有助于睡眠。保持合理、规律的生活作息，每天早睡早起，多到户外呼吸一些新鲜空气。做自己喜欢做的事，没有兴趣爱好的可以培养一种兴趣爱好，多找老友们聊聊天，心情好了，老得也就慢了。

想要延缓衰老，至少要做到以上三点。人过了55岁，甚至过了50岁后身体可能就会开始走下坡路，但变老并不可怕，我们每个人都应该坦然、积极面对，只要我们心态好，就算老了仍旧可以活得潇洒、精彩！

拍脸能不能瘦脸

拍脸并不能起到瘦脸的作用，个人认为瘦脸前先区分下自己的脸型很有必要，知道自己的脸型是哪种再针对性瘦脸会更快更有效的。

一般来说大体上分：咬肌型，脂肪型和水肿型。下面说说这几种对于的瘦脸方法：

一、肌肉型胖脸

简单的来说就是咬肌发达

方法：

1) 大张嘴

将嘴尽量张大，做出喊“啊”时的口型，保持此动作约10分钟，而后闭上嘴，放松面部肌肉，可重复做3~6次。此动作可锻炼脸颊和下巴处的肌肉。

2) 撇嘴

闭紧嘴唇，将右嘴角尽量向右撇，保持此动作10秒钟。而后放松右嘴角，再将左嘴角尽量向左撇，重复上述动作可锻炼脸颊和嘴角的肌肉。

3) 吹气

像吹口哨般将嘴唇轻轻撅起来，慢慢吹气，使脸颊膨胀起来，保持此动作5秒钟。然后放松面部肌肉，可重复做3次。此动作可锻炼脸颊部的肌肉，增强脸颊部肌肤的弹性。

二、脂肪型胖脸

因为不健康的生活习惯，摄取营养不均衡或者过多饮用碳酸饮料，吃得过多，而皮下脂肪的燃烧率低，就会导致脸部多余的脂肪堆积，造成脸上皮脂腺的脂肪多于肌肉，如此一来，脸当然就胖了。

方法：

1) 脸部按摩，促进脂肪燃烧。

涂上瘦脸霜，放松脸部肌肉。按摩从下颚开始，到耳边，然后再以额头为中心点向外侧按摩。眼周的按摩方法是从鼻子到眼角两侧做旋转式按摩。

用大拇指顶起下颚两侧的凹陷处。将头部的重量全部由大拇指来支撑，也就是用大拇指托起头部，每次动作3秒钟，做3次。

2) 健康饮食

胡萝卜汁+蜂蜜

它的制作方法很简单，只要早晚空腹喝一杯鲜榨的胡萝卜汁，再加入一勺蜂蜜，搅拌均匀后食用，就能帮助你重塑瓜子脸！

三、水肿型胖脸

主要是由于体内平衡紊乱、精神紧张，抑或盐分、糖分摄取过多等原因造成。

方法：

1) 每天睡够8小时

研究发现，每天睡足8小时的人比睡眠不足的人要瘦得多。这是因为人在熟睡状态，身体各项排毒工作可以有条不紊地进行。只要体内的废物顺利排出体外，你也就不会那么胖了。

2) 冷热交替敷脸

方法：先用热毛巾敷脸，接着冷敷，重复3次。热冷敷脸的时间要以1：2比例分配，至少敷15分钟。

原理：热冷交替敷脸，能让血管收缩再扩张再收缩，促进肌肤的血液循环，促使排出脸部多余水分。

脸有婴儿肥怎么瘦能快速成功

去除婴儿肥方法一、睡眠加呼吸

睡眠：每天有良好的睡眠质量，睡足8个小时能够让皮肤及身体的新陈代谢，都能充分获得休息及滋养，让皮肤随时保持水份及养份，醒来时你自然会发现自己的脸蛋越来越小了!

呼吸：呼吸系统不但影响到鼻子与嘴巴的形状及牙齿的咬合，许多人在睡着时，无意识地用嘴巴呼吸，久而久之会造成嘴巴中的舌头前倾，甚至影响咬合，而且下巴也会不自觉变形，因此，要矫正自己的呼吸习惯，让鼻子充分主导呼吸状态。

去除婴儿肥方法二、饮食加姿势

饮食：健康的小脸饮食习惯，除了坚守淀粉类食物及油脂摄取成份，早、午、晚餐摄取量的比例是三比二比一之外，食物咀嚼的时间及方式也与脸型息息相关。

正确的咀嚼方法是吃东西时最好一口食物能够在牙齿两侧细嚼25到30下，平日的食物挑选上应该多多注意摄取含高钾质的食材，因为钾质能够促进体内代谢功能，排除因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题;此外，瘦脸果和一些海带都是高钾质的食物，对我们瘦脸都有很大的帮助。

姿势：姿势为小脸之母。坐时要自然挺直起来，如此脸部肌肉不会松垮。睡姿则要避免侧卧或是横趴。站姿则是与人面对的第一印象，自然的站直、挺直腰背，那么长腿和臀部曲线自然会出来，整个人脸上的表情也会明亮、抢眼!

去除婴儿肥方法三、穴位按摩刺激

手掌穴位刺激：手掌部位的穴道对于肾脏及泌尿的代谢有相当程度的作用，尤其以小指与无名指间的穴位为最，因此建议大家在上下班拥挤的公交车上能够手握紧拉环套，利用手与环套的触觉来按摩手掌，尤其是小指与无名指间的穴位，对促进身体代谢肯定有相当的帮助。

世界上真的有僵尸吗？

“世界上真的有僵尸吗”？你能够玩网络问答啦？能够提出这样的疑问，应该说，你是有答案的！并且，你是吃过僵尸的！

在大千世界，人不是吃僵尸的霸主，处在食物链的顶端！人能够吃僵尸，人成为僵尸以后，又会被其他生物吃掉！

这就是天道循环吧？没有这种自然的平衡，就没有人与自然的和谐共处！

所谓的僵尸，就是有生命的飞禽走兽，虫鸟人鱼！他们死后，留下的躯体！

一切有生命的生物，结束生命，不管是意外夭折，还是寿终正寝，都会留下躯体！这些冻僵的躯体，就是僵尸！这是广义的僵尸！

世界上，对于没有腐烂的躯体，又按照躯体存在的时间来划分僵尸！我们吃的冻肉，把时间比较长的，才称之为“僵尸”肉！

人，作为僵尸，在传说中，把人死后，躯体在一段时间里，没有腐烂，就称之为僵尸！于是有了赶僵尸回故乡入土为安的职业！

人，作为千年僵尸，在我国出土的，在埃及出土的，在世界上其他国家出土的，比比皆是！

值得一提的是，埃及的木乃伊，证明了他们的祖先，很早就应用了防腐技术！最神奇的是我国，千年古尸不腐烂，刚刚出土的时候，尸体像熟睡活人！

僵尸是无处不在的！僵尸的复活，在人们的传说中，文学作品的表现形式中，在影视作品中，是存在的！

复活的僵尸，如果让你遇到了，就是存在的！如果你没有遇到，对你来说，是无所谓的，有也好，没有也罢，都不会影响你的生活！

END，本文到此结束，如果可以帮助到大家，还望关注本站哦！