银龙鱼老在缸底游，也吃食，偶尔也到水面上，大部分都在缸低，怎么回事啊

正常的，没事。

缺维生素B吃哪些食品好一些啊？？？

常常保持头发清洁，注意保持饮食的营养均衡性、保持充足的睡眠、乐观的情绪，这样就会形成一种良性循环，也有助于头发的生长。多吃含维生素和矿物质多的食物，如绿色蔬菜、水果、豆制品、瘦肉和花生、芝麻、蛋黄，限制脂肪和糖类食物及刺激性食物的摄入，头发出油多的人更应如此。头发主要成份是角蛋白，含有多种胺基酸及几十种微量元素。若缺铁和蛋白质头发就会变黄及分叉。缺植物油、维生素a、蛋白质和碘时，头发会发干、无光泽及容易折断。缺维生素b群时会出现脂漏性皮炎及头发脱落现象。 所以应多食下列食物
：多吃含硫蛋白质：鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆类、鱼贝、酵母等。
多食蔬菜、水果：内含有许多构成发质所必需的微量元素。 多食维生素b6、维生素e：维生素有预防白发和促进头发生长的作用。例如麦片、花生、豆类、香蕉、酵母、蜂蜜、蛋类及猪肝。 头发饮食保健原则：经常食用含维生素和矿物质丰富而饱和脂肪酸低的食物。防治头发早白可多食动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、桑椹、核桃、黄豆芽；防治脱发可多食黑豆、黑芝麻、蛋类、奶类等；防治头发干枯、开叉、变黄，应少吃甜食、脂肪类食物，多吃富含蛋白质的食物，如蛋类、瘦肉、鱼类、果仁、谷类，同时应多吃新鲜蔬菜。多油型头发的人不宜吃肥肉、油炸食品、黄油、坚果等。 要想头发长的快，就要每天保持好的心情，天天开开心心的，没什么烦恼，头发就会长的快一点的。 头发的生长有一定的周期，可分为生长期、退行期和休止期三个阶段。在生长期，毛囊功能活跃，毛球底部的细胞分裂旺盛，分生出的细胞持续不断地向上移位，供应给毛发的本体和内根鞘，保证毛发的生长。当头发的生长接近尾声时，毛球的细胞停止增生。毛囊开始皱缩，头发停止生长，这就是退行期。在休止期，头发各部分衰老、退化、皱缩，毛发行将脱落。与此同时，在已经衰老的毛囊附近，又形成一个生长期的毛球，一根新发又诞生了。 头发生长的快慢不仅与生长期有关，也受其他因素如种族、遗传、内分泌、疾病、精神状况、性别、年龄、季节等的影响。 如果想让头发长快,可以在平时膳食中多吃:黑芝麻,黑大豆,海带,核桃等,补充够头发生长所需要的营养就可以了。 如果你的头发某一个区域被你扯断了很多，市面有产品可以使你的头发长得比较快。例如资生堂有个长青产品叫『不老林』，用它来搽头皮，头发会长得快又浓密。另外，想让头发快速生长可以使用含有海藻成分的洗发精，像是在美容药妆店里卖的海藻生姜洗发精，它会让头发长得很快，可是头发也会因此变干，用完后要记得加强润发。 茶水护发 在洗完头发以后，再用茶水冲洗，可使头发乌黑柔软，富有光泽。 啤酒护发 先将

头发洗净，擦干，然后将【凭□鹊赝坎朐谕贩(s)希□13.□腥啻臧茨Γ□蛊渖□父□?0分钟后用清水洗净，这样不仅使头发光亮，而且能防止头发干枯脱落，促进头发生长。 醋蛋护发 先在洗发液中加入少许蛋白，调匀后洗发，并轻轻按摩头皮。然后洗净，用新鲜蛋黄调入少量醋，使其充分混合，顺发丝慢慢涂抹，用湿毛巾包1小时，再用清水洗净。此法最适宜于干性和发质较硬的头发。 葱泥护发 先将圆葱捣成泥状，用纱布包好，用它轻轻拍打头皮，使圆葱汁液均匀地敷在头皮和头发上。过几小时后，再将头发洗净，这样能消除令人讨厌的头皮屑。 蜜蛋油护发 用一匙蜂蜜，一个生鸡蛋蛋黄、一匙植物油、两匙洗发液和适量葱头汁放在一起，充分搅匀，涂抹在头皮上。戴上塑料薄膜帽子，再在帽子外不断用湿毛巾热敷。过一两个小时，将头发洗净。如果坚持每天一次，过一段时间，可以缓解头发稀疏症状。
柚子核护发 用柚子核25克，开水浸泡，晾干，将其汁涂抹于发根，也可配合生姜涂搽，每天二三次，可以治疗秃发、黄发，加快毛发生长。陈醋护发取陈醋150毫升，加温水1公斤，搅匀。用此液每天洗头一次，能去屑去痒，防止脱发，还能有效减少头发分杈。
另外，在理发吹风前，往头发上喷一些陈醋，可使发型耐久，并使头发柔软润泽。我告诉你一个方法，是我阿婆说的，每次洗头，洗净shampoo后，用一个鸡蛋和spuelung混在一起涂在头上，用毛巾包好十五分钟后洗去。有奇效。