

正確洗髮 8 大注意事項

導讀：很多人都會以為洗髮護髮是很簡單的事，因為廣告裡只要把洗髮香波或護髮素往頭上一抹，就萬事大吉了。錯，要想擁有一頭靚髮，就得先知道，洗髮護髮究竟有哪些要注意的地方。

一：洗髮用品含有大量化學成分，因此每天洗頭會傷害頭皮，使頭髮變得乾枯。

．錯！隨著技術的日益成熟，優質的洗髮護髮品中的化學成分都酸鹼度適中，而且通過大量臨床實驗研究，天天使用不會對頭皮造成任何刺激傷害。

．相反，使用好的護髮品能在頭皮上形成保護膜，其作用比自己分泌的皮脂還要好。

二：每天洗頭容易引起脫髮。

．錯！頭髮的髮根長在頭皮深層，一般作用在頭髮上的因素都影響不到髮根。任何優質的洗髮護髮品都不會造成脫髮，也不會影響到頭髮的生長周期。

．粗暴的洗髮方式才會造成脫髮。

三：洗髮時在頭髮上打泡沫

．洗髮其實就像洗臉，需要先在手心揉出豐富泡沫，才能更好地溶解污垢，洗髮水也是一個道理。

． 如果將洗髮水擠在頭髮上再揉，首先頭皮根部容易殘留，其次，泡沫是用來阻隔髮絲摩擦的，靠揉頭髮出泡沫，是不能對頭髮起到保護作用的。

． 如果打不出泡沫，就滴入幾滴水，雙手呈空中迅速摩擦，或者在髮尾處打出泡沫再過度到頭皮上。

四：把頭髮堆在頭頂揉洗

． 清洗洗頭時要記得從上至下捋著頭髮洗，毛鱗片就不會“搗亂”，洗出來的頭髮會比你原來的的方法更加柔順。

． 具體做法：洗頭時，把雙手張開，成龍爪手狀，然後插入頭髮，從上至下捋著頭髮，試過之後你就會發現頭髮沒有那麼糾結了。

五：偶爾少用一次護髮素

． 洗加護絕對不分離。請不要為了省事，就不適用護髮素，因為護髮素的功效之一就是用來閉合毛鱗片，如果毛鱗片閉合不好的話，之後用吹風機吹髮，或者在陽光的照射下就會更容易傷害頭髮，這時候再用免洗的護髮素來彌補都是無濟於事，

． 所以姑娘們還是勤快一點，洗髮護髮都要認真對待。適用護髮素時，用毛巾吸乾頭髮上的水，或至少把頭髮上殘留的水擠掉。否則，護髮素不能被有效吸收。

六：頭髮剛洗過沒型，過兩天頭髮油了，反而比較好看。

． 錯！剛洗過的頭髮蓬鬆沒型，是因為油脂還沒從髮根分佈到髮乾。如果等到油脂分佈到髮梢，那麼就已經沾染上很多髒東西，直接危害到個人健康和美觀了。

． 怕蓬鬆可以單獨使用潤發露或用免洗潤發露。

七：濕髮睡覺會得頭疼，用風筒吹乾則會傷害頭髮。

． 錯！根本沒有科學根據顯示濕髮睡覺會導致頭疼或感冒。如果習慣乾髮睡覺，可以先用毛巾吸去水份。

八：頭皮敏感易傷，盡量吹髮絲

． 其實恰恰相反，頭皮吹乾了，髮絲很快也會變乾，這就會大大縮短吹風時間，減少對頭髮的傷害。方法是用手撩起髮根，快速晃動吹風機，吹乾頭皮。

． 另外，不要一味兒排斥吹風，因為這一步能讓毛鱗片充分閉合。七八成乾足矣，頭髮會很蓬鬆柔順。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

