

我觉得头
有点凉

脱发 | 生命不能承受之轻

狂掉发、青年秃、少白头……全都不是这个年纪该承受的痛！

拥有一头健康的头发，是种什么体验？

据调查，我国有2.5亿人受到脱发困扰，就连年轻人也难以置身事外。媒体不久前对全国643所高校的大学生进行问卷调查，结果显示超过5成大学生有掉发、脱发困扰。



目录

我觉得头
有点凉

01 | 烫发染发，美丽的代价

02 | 科学护发重点注意三方面

03 | 掉发厉害是可以治疗的

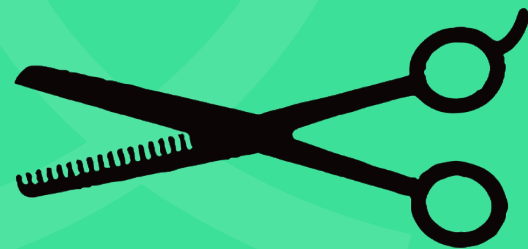
04 | 正确认识“少白头”

我觉得头
有点凉

『 01 』

烫发染发，美丽的代价

拥有一头健康的头发，是种什么体验？





烫发染发，美丽的代价

染烫后回到家中——

- 妈：你这个头发给折腾成什么鬼样子了？！
- 爸：哇哈！我女儿真好看！头发弄了多少钱？爸给你……
- 我：谢谢爹地（美滋滋）

开始疯狂掉发后——

- 爸：女儿，你的头发看上去这么干，还发黄！
- 妈：就是！就是！还分叉，发质太差，都影响到了相亲的气质。
- 我：……（汗汗汗）

我觉得头有点凉





烫发染发，美丽的代价

染烫头发的过程中，在化学或物理因素的作用下，毛干最外层的毛小皮会出现损伤，导致头发看起来干枯、分叉。特别是拉直头发，还会损伤头发的弹性，让你的头发更容易断裂。

值得注意的是，头发干枯、分叉有很多原因。比如阳光紫外线照射、过度洗涤，使用含较多可溶性钙镁化合物的硬水洗发。还有物理损伤，如使用电夹板、接发等。

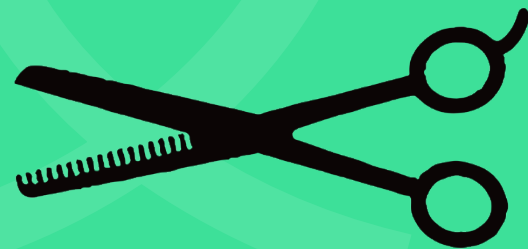


我觉得头
有点凉

『 02 』

科学护发重点注意三方面

拥有一头健康的头发，是种什么体验？





科学护发重点注意三方面

1.避免日晒

头发也怕晒!

头发和皮肤一样，都会受到阳光的损害！强烈的紫外线照射，会使头发很容易就分叉和断裂，失去光泽，没有弹性。

01

02

夏季头发也要防晒

夏季出门，给自己选一顶既漂亮又清爽透气的遮阳帽，或是撑上一把防紫外线的遮阳伞，可以有效阻止紫外线对头发的伤害。更讲究的妹子，还可以在头发上涂抹具有保护作用的免洗护发素。



科学护发重点注意三方面



2.合理洗发



现在正是夏季，潮湿的气候环境下基本可以一天洗头一次，干燥的时候可以减少洗头次数，如2~3天洗一次。

一般建议洗后吹干，正常梳理，不要让水分留在毛发里，容易造成发干膨胀、断裂。



记住！如果你的毛囊本就是健康的，那就不要刻意挑选洗发产品，这样还能减轻头皮负担。

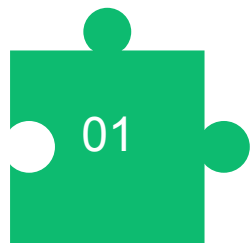


洗发后可以外加润发乳，或外用植物油、矿物油等保护毛小皮。过度清洁会造成头皮干燥，引起刺激性皮炎。



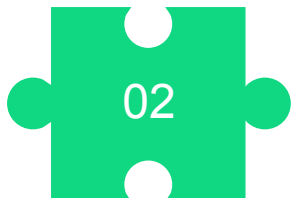
科学护发重点注意三方面

3.爱美不过度



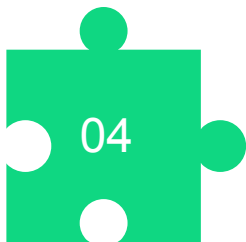
一般来说，染发或烫发不会引起脱发，但为了保护发质，建议选择不会引起头皮过敏的染发剂、烫发剂。

从频率来说，一年1~2次染烫发相对合理。



如果需要经常染发，建议选择暂时性染发剂。

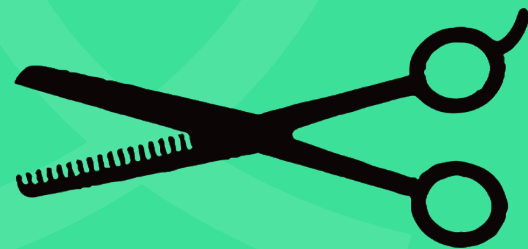
因为这种类型的染发剂颗粒比较大，不容易
穿透毛小皮进入发干。



『 03 』

掉发厉害是可以治疗的

拥有一头健康的头发，是种什么体验？



我觉得头
有点凉



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/336001105243011004>