

救救被“二手烟”伤害的头发

今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩

公交车、卫生间、小餐馆……公共场所中，总有一个地方让你免不了遭受二手烟的缠绕。众所周知，二手烟对身体的伤害很大，也一度被称为肌肤的“杀手”。然而它对头发的损伤你又知多少？

深秋驾到，不少女性对脱发干枯等头发问题似乎早已习以为常。殊不知，身边的二手烟很可能是导致这些问题产生的根源——“吞云吐雾”的发丝该怎样保养，看来你得好好学学了！

伤害之一：头发稀少、脱发

树叶凋零是秋季常见的美景，可头发脱落对我们来说，并不是一件好事。“秋季较干燥，头发的营养和水分本来就不足，再加以‘烟熏’，头皮皮脂腺分泌大大减少，就加剧了毛发干枯和脱落。”联合利华集团多芬品牌公司资深造型师淳子介绍，掉头发的原因有很多，而二手烟导致脱发的可能性很大。因为吸烟会阻塞与头盖连接的小血管，造成营养与氧气无法送达毛囊，影响头发生长，严重的会导致发炎，引发脱发情况出现。“香烟中含有有毒的尼古丁，它会伤害到头发发囊中的DNA和自由基，抽烟的环境同样会对头发有影响，损坏毛囊制造头发纤维的能力。”

支招>>

释压调养 + 产品护理

“在秋季，控制头发烫染频率是首要的护发条件。除此之外，使用适合自己发质的护发产品也是重点。”淳子建议，脱发的女性朋友首先要保证规则正常的生活、睡眠和饮食习惯，适当地锻炼身体，做一些自己喜欢做的事情，把累积的压力释放出来。其次，要减少使用电吹风吹头发的次数，多做滋养的护发倒膜。同时，在选取洗发水的时候，尽可能选择滋润型洗护产品。



欧莱雅深层修复多效防护喷雾 100ml 价格：40元

欧莱雅深层修复多效防护喷雾质地十分特别，分为两层，水乳混合，给秀发双层滋养。喷雾介于水与油之间，很均匀，其香味也十分好闻。性质十分温和，使用后感觉清爽不油腻。



多芬莹润精油养护洗发乳 (180ml/20.8元, 375ml/35.8元, 650ml/55.8元)

温和清洁秀发，瞬时沁入发丝修复秀发干枯毛糙，让秀发持久水润，拥有由内而外的顺滑触感，提供卓越日常基础护理的同时为修护干枯秀发做准备。

多芬莹润精油养护发膜精华护发素 (180ml/25.8元)

结合发膜精华的滋养功效，深度滋养，带来轻盈不粘腻的水润秀发，持久焕发莹润光泽。

伤害之二：没光泽

拥有一头发质柔软、充满光泽、富有弹性的秀发是每个女人的梦想。“经常遭受二手烟侵扰的朋友，头发胶原蛋白的流失厉害，所以不会太有光泽。”永琪美容美发(长沙)分公司美发经理黎军介绍，头发没有光泽度的原因分为几种——营养流失、色素流失、身体状态不好、护理不恰当。而二手烟后的干枯头发恰恰属于营养流失导致的。黎军介绍，在头发和皮肤上，烟草残余化学物质尼古丁表面黏附力很强，会与空气中的亚硝酸起化学反应，形成致癌性极强的亚硝酸胺，因此，对头发的损伤不容忽视。

测试>>

光泽度小测试

清洁头发后，正视镜子，以能看到自己的头顶为准，站在灯光下面，使灯光从头顶射下来，形成圆形光晕。光晕越亮，说明头发的光泽度就越好。如果灯光是分散开的，就会显得头发暗淡无光，也说明头发的光泽度不够。

支招>>

让秀发更有光泽

方法1:吸二手烟后，我们可以立即在头发上喷上具有保湿功效的喷雾，不但可以保持秀发的丰盈弹性，还能保护秀发不受紫外线的侵害。

方法2:每周一次使用为秀发补充胶原蛋白的发膜类产品，保持秀发湿度的同时可以为头发增添弹性。

伤害之三：秀发也有“分裂症”

头皮明明看上去油得要命，头发却干燥枯黄——大多数女性面对这样的情况，不知道到底该控油还是滋润？对此，黎军介绍，这是一种秀发分裂症，是“二手烟头发”的通病。

“吸烟过程中产生大量自由基，同时烟中的焦油也在不知不觉中渗入头发中，所以即使再干枯的头发，也会在表层油腻腻的。”黎军认为，头发在吸收了香烟中的毒素后，会加速出油，导致这样的状况。

测试>>

你有秀发“分裂症”吗？

伤害之四：头发干枯、分叉

“二手烟对头发最直接的伤害就是干枯分叉。”淳子介绍，长时间暴露在“烟雾”环境下，秀发因失去天然胶合质和表层油脂的保护，水分或者是空气中的湿气很容易就会渗透进发丝，让发丝的结构膨胀而变得脆弱。

“深度滋养而不粘腻，是这个季节秀发护理的一大重点。”淳子认为，选择一款莹润精油养护产品就是改善头发干枯分叉的选择。因为精油成分不仅能深度滋养秀发，还能快速渗透发芯，不让油腻留在秀发表

手指测试:早上洗完头发，到了下午或晚上用手指触摸一下头皮，手指上油亮亮的。

外观测试:距发根一两寸的头发总是很油亮、软塌塌的，发梢却很干枯、毛燥、乱飞。

变化测试:头发好像慢慢在变，跟以前的发质很不一样，不是越来越油腻，就是越来越容易干燥断掉，而且对洗发水也越来越挑剔。

造型测试:无论烫发还是用卷发棒之类做造型，发型总是很难保持，很快被打回原形；染发也越来越不容易上色。

支招>>

每天洗发 + 更改发型

“在干燥的秋冬季节，修复秀发的双重性格的重点在于平衡油脂。”黎军建议，这种情况下，我们需要每天清洗头发，但不要大力抓挠头皮。只需要用一点点洗发水，在手掌揉匀后，用手指揉擦发梢。

除此之外，黎军认为，尽量让发根蓬起是修饰油头皮的关键。

“头皮出油很难堪，不妨通过扎马尾等方式，即刻改变发型，先低下头用喷雾把头发喷湿一点，然后扎成马尾，再用免洗护发素之类，抹在发梢，避免毛燥。”

面。“尽可能选择蕴含椰子油、矿油、杏仁油等精选配比精油配方的产品，将基础护理与深层修护结合，给‘二手烟头’发做个修复护理。”

支招>>

远离干枯、分叉

完整的清洁:将洗发精倒在手掌中揉搓起泡，再以指腹将泡沫推入发丝间，以避免洗发精伤害头皮；要用指腹轻轻按摩头发，就连冲水的时候也不要用力搓揉；水温不要太热，以免头发和头皮过于干燥。

良好的饮食及睡眠习惯:良好的饮食、水分的补充和充足的睡眠有助于人体新陈代谢，如果代谢正常，头发自然健康美丽了！

正确的吹整:洗完头发之后，可以先用毛巾以拍打的方式轻轻吸干水分，再用吹风机从相反方向吹干头发，可以让发型更蓬松。

深层护理:润湿头发时，先将水分略微吸干，只要在发尾抹上润丝精，稍作停留后再冲净；正确的深层护发，可以一周进行一次，将护发乳从发根推向发梢，避过头皮的部分。

妙招一

美女护肤DIY:

蜜蛋油护发

——彭小强(22岁,传媒工作者)

以前在微博上看到的蜜蛋护发，大家的评论都还蛮不错的，就开始自己试用这个方法，效果确实不错，想和大家分享一下。先将一匙蜂蜜，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。这个期间你可以做任何你想做的事情，不受任何限制，一两个小时洗净。如果坚持每周两次，你的头发就不会脱落得似以前那么严重，而且会很有光泽感。

黎军点评>>

这种做法是有一定的可取之处的，但是每个人的体质都不一样，这个方法并不适用于每一个人，葱头是一种刺激性的原材料，有些人的头皮受不了会出现过敏的症状，要慎重对待。

妙招二

美女护肤DIY:

倒膜+喷雾24小时护理

——小懒(21岁,在校大学生)

秋季来了，头发经常会出现干枯分叉的情况，头发整天都会乱糟糟的。我每次洗完头发后，都会往头发上涂抹一层倒膜，这样可以让其特有的滋润物质可以附在头发表面，我与别人不同之处就是会加用一层喷雾，倒膜选择哪种免洗类型的，再喷上一些护发喷雾，感觉效果特别好。

淳子点评>>

“倒膜+喷雾”确实可以起到一定的护发作用，因为倒膜附在头发表面，给头发提供一层保护膜，这样就不会让头发所需的水分和养分轻易流失掉了，当你觉得头发比较干燥时，还可以往头发上涂抹多效防护喷雾让头发“喝饱”水分。但是在产品的选择上是有讲究的，因为倒膜直接涂抹在头发上，长时间容易造成营养过剩，所以一定要选用免洗产品，这样头皮的负担就不会那么重。