

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

提到“初老症”，是多数女人不愿意直视的现实。然而，你可能不知道，脱发、干枯等发质问题，也都属于头皮“初老症”哟！

女人抗老，只注重脸部肌肤的保养是远远不够的，头皮的抗老化更是刻不容缓。皮肤科专家曾说过，头皮是全身老化最快的部位，速度是脸部皮肤的6倍。而头皮老化、松弛等问题，还会直接影响头发的质量，甚至影响脸部肌肤，使脸部线条变得松垮。赶紧照照镜子，找出你的“初老症”信号，才能从根本上解决这些问题哦！



对抗“初老”，从头开始



头皮“初老症”的四宗罪

关键词1: 干燥瘙痒

总有女人埋怨，父母发质都好，为何自己的头发又枯又黄？其实，埋怨的同时还得多反省自己。

当今气候干燥，环境污染严重，头皮的生长环境并不好；加之每天用电吹风造型，使得本来健康的头皮变得非常干燥，原来有光泽的头发也变得异常毛燥，时间一长，头屑问题就来了。尽管如此，很多女人也不会好好“照顾”下头皮，久而久之，头皮“初老

症”就出现啦——头皮长出小结子，痒痒难忍，头发也跟着“遭殃”：暗哑，干枯，无光泽。

专家帮帮忙>>

特邀专家：李云洋（长沙尚艺美发造型连锁曙光店店长）

针对这种干燥瘙痒的头皮，在产品选择上，可以有选择性地准备3种洗发水：营养洗发水、倒模型洗发水和帮助头皮净化和循环的头皮洗发水。然而，

每一种洗发水都适用于不同的头皮状态——如果是头皮异常瘙痒的，就需要首先选用能够改善头皮状况的洗发水；如果是头皮状况良好，头发干燥严重的，那就需要选用补充发质营养的洗发水。需要提醒的是，平常在洗完头发后，我们还需要涂抹适量的清爽顺滑型护发素，或者一周做一两次发膜，为头发深层提供营养。

除了这些，我建议大家可以日常在生活细节中来给头

皮和头发做一次简单护理。涂好发膜后，可以把湿毛巾放在微波炉内稍微加热，用湿热毛巾包住头发，这有助于提高发膜效果；而在吹头发前，我们也可以适当地往头发上涂抹些护发油或精华，有助于减少电吹风的热风对头发的损伤；在洗头发的过程中，也可以对头皮进行轻度的指腹按摩，有助于促进头皮的血液循环，进而有效地去除头皮角质，防止头皮衰老。

关键词2: 头皮敏感

相信很多女人都有过皮肤过敏的经历：一不小心涂抹了刺激性强的化妆品，皮肤马上就开始发红，一段时间后就会感觉很痒，甚至还会长出很多小红疹子。

然而，头皮过敏虽不如其他部位的皮肤严重，但是一旦出现了过敏现象，也会让你“抓狂不已”。内分泌紊乱和频繁烫染、戴假发、不恰当地

束发、头皮受到过热、曝晒等内外刺激都是引起头皮敏感的诱因，而过敏也是导致头皮“初老症”的主因。

专家帮帮忙>>

特邀专家：李云洋（长沙尚艺美发造型连锁曙光店店长）

如果你是敏感性的头皮，在选择洗发水时就需要慎重，应该根据头皮和头发的性质来正

确选择。头皮接近中性，但头发偏干性，我们就应轮流使用针对头皮和头发的洗发水：今天用镇静效果的洗发水，让头皮和头发处于适中状态；隔天改用营养顺滑的洗发水，可以为干燥头发提供充足的水分和营养；再过几天可以使用有助毛发生长的防脱发洗发水。当头皮感到很痒时，我们还可选用镇静功效的头皮专用发膜，经常使用可

缓解此症状。

当然，头皮出现敏感时，一定要引起我们的高度注意。如果确定头皮敏感，我们就应尽量减少染发和烫发的次数，从而减少对头皮的直接刺激。同时，雾霾和紫外线也会让头皮加倍敏感，所以，雾霾严重时，出门回来，应仔细洗头；紫外线充足时，我们需要撑起太阳伞，或者戴一顶帽檐宽的帽子，保护头皮。

关键词3: 油性头皮、干燥头发

在造型店，我们经常会听到顾客抱怨：“每天洗头发，这头发还是这么容易出油。”其实，导致头发易“出油”的罪魁祸首就是头皮，而恰巧这也是一种头皮“初老症”的表现——油性头皮新陈代谢快，头皮皮脂分泌旺盛，所以头发就很容易出油。而一边出油，一边经常烫染吹，头发就失去了应有的活力。

专家帮帮忙>>

特邀专家：陈再（长沙发泽造型连锁店侯家塘店店长）

针对油性头皮，可选用油性头皮专用的洗发水，洗去头皮的油脂。在洗发后，用毛巾擦干水汽，往手上滴几滴护发油，从发梢轻轻涂到中间，然后在发梢再涂一次，但要避开发根，防止头皮再度变油。

如果要避开头皮“初老症”，就要从根本上改善干燥的发质。一周可以做两次头发专用发膜，为头发提供营养。做发膜时，从发梢开始，涂1/3的长度，不要接触发根，然后冲洗干净。这种干燥的头发，发梢经常打结。针对这种打结的头发，在洗头发前，先用圆头梳子轻轻解开发梢；再涂抹柔性洗发水，洗完，还要涂抹护发素。这种头发最好是采取自然风干，不要过多地使用电吹风。



类型4: 头皮脆弱

模特们为了摄影，经常用各种机器为头发造型，也常染色。过度频繁的烫发和染发，也会对头皮和头发造成严重伤害。一般做造型都会使用发胶来定型，定型后的头发很不容易清洗，如果毫无方法地生扯硬拉，往往会把脆弱的头发都扯下来。这种情况最让经常需要做造型的女性头疼了。

专家帮帮忙>>

特邀专家：陈再（长沙发泽造型连锁店侯家塘店店长）

经常做造型的女性，通常头皮“初老症”会来得更快。因此，这类女性在洗护发时，需要讲究小方法。

如果要洗缠在一起的头发，可以先在水中倒入适量的护发素，待头发浸泡一段时间后，用护发素泡过的头发会无比顺滑，这样就可以轻松解决缠绕难解的头发了。如果要彻底洗净头发上的定型喷雾或摩丝，可以通过多次反复冲洗来达到目的。先用洗发水轻轻冲洗一次后，再充分揉出洗发水的泡沫，利用指腹轻轻按摩，静置3分钟，再冲洗干净，如此反复多次即可彻底洗净头皮了。

另外，我们还可以一周做两次头皮和头发护理膜。涂抹发膜前，先用深层的洗发水洗干净头发。做完发膜后，可用指压按摩，或者用木质的气垫刷子轻敲头皮，促进血液循环，帮助吸收更多营养。

