

护发乳“蒸”入，自制水果发膜，还有奇葩的蜡烛疗法……

# 秋季防脱，女明星都在想办“发”



整理 / 李诗韵

常言道：“头发是人的第二张脸”，拥有一头乌黑亮丽的秀发，是每个女人的梦想。可是，每逢初秋之季，当高温与干燥的气候碰撞出脱发的苦恼时，爱美的女人便开始使出“十八般武艺”来护发。

这不，连行走在潮流前线的女明星们也不例外——林熙蕾利用高温将护发乳“蒸”进头发，而妮可·基德曼则自制发膜，张梓琳则认为头发也需要防晒。她们的办法有用吗？我们听听广东省皮肤病医院激光整形美容中心副主任医师鲜华的点评吧！

求真相 |

## 林熙蕾护发乳“蒸”法

工作一结束，林熙蕾一定会尽快将头上的发胶洗干净。在头发上抹上护发乳，戴上浴帽或包上毛巾。洗澡时利用浴室的蒸气，把护发乳的养分“蒸”进发根，护发效果就很棒了。

**辨证：使用护发乳一定要冲洗干净**

**专家点评：**习惯使用发胶、发泥等造型产品的人一定要注意，在使用这些产品之后，一定要冲洗干净，否则会对头发造成损害。头发也需要“呼吸”，倘若护发乳冲洗不干净会造成毛囊堵塞，损伤发根，引起脱发。另外，护发乳应当涂抹在头发中部或发梢，而非紧贴头皮的发根，这样才能避免护发乳接触到头皮造成毛囊堵塞。

## 全智贤自然风干法，晚上不洗头

无论头发多脏，时间太晚都不要去清洗。因为晚上洗头，不少人待头发干透就睡觉，这样容易头痛；有人选用风筒吹干，这样又很伤头发。洗头以后最好是让头发

自然风干，即使用风筒也只是稍微吹干水汽，否则对头发伤害很大。

**辨证：这个方法最靠谱**

**专家点评：**湿头睡觉易患头痛和感冒。中医认为，头部是人体最“高”的地方，容易被风刮到。而头发的毛孔是人体与外界交流的通道，也是外邪入侵的通道，因此洗头之后要尽快弄干头发，否则影响头发生长并可能引发头痛。吹风机可以用，但使用时需要注意温度不能过高，不能只对着一个地方吹，要多变换角度。

## 妮可·基德曼自制水果发膜

自制水果发膜增加头发弹性。妮可·基德曼(Nicole Kidman)的秘密武器是香蕉蜂蜜护发素，制作简单而且纯天然。香蕉富含钾，可以增加头发的弹性；酸奶和牛奶提供维生素A和B，所以长期使用这种自制的水果发膜，可以保持头发水分，并且增加头发的弹性。

**辨证：效果有限**

**专家点评：**水果里面某些成分的确对护发有效，但是仅仅把水果涂到头发上，其中有效成分的浓度太低，因此效果

有限。但是头发反映了一个人的健康状况，多吃水果有利于身体健康，所以提倡多吃水果蔬菜，保持营养均衡。

## 张梓琳丝质枕套法

在张梓琳看来，把普通枕套换成丝质枕套可以减少摩擦，但同时头发也要做好防晒。

**辨证：基本靠谱**

**专家点评：**枕套对头发的影响不大。倘若人们觉得换了枕套对自己的睡眠有帮助，那就建议更换。因为睡眠对头发的影响很大，人只有睡眠充足，饮食清淡才能保证头发健康。另外，炎热夏季已经来临，我们的头发也和肌肤一样需要做好防晒工作。紫外线的强烈照射，对头发产生的危害巨大，它会使头发变得像枯草一样干燥、易断，缺乏弹性。因此，建议大家出门带上一把遮阳伞或者戴上帽子。

鉴偏方 |

## 巴西超模芭芭拉蜡烛疗法

巴西超级名模芭芭拉(Barbara Fialho)曾向众人披露了其头发保持光泽顺滑的独门秘诀——蜡烛疗法，即用烛火烧头发治疗分叉。据说这种疗法早在20世纪60年代就已十分流行，许多巴西女性甚至会自己在家用蜡烛来烧掉分叉。

**辨证：太不靠谱**

**专家点评：**首先，这种方法很危险，有可能会“引火上身”；其次，这种方法治标不治本，头发分叉是由于头发干燥、营养不良等引起。使用火烧方法即使真的能够烧掉分叉，但过一段时间，分叉还是会“找上门来”。

## 大S橄榄油护发

烫发毕竟伤发质，为了寻找护发秘方，大S本着神农氏的精神，无论成功失败，她都要亲身体验，觉得有效才说好。她闲来无事在家里看《女人我最大》，听说可以用橄榄油保养，她真的买了一瓶食用橄榄油，倒了满满一身，护发兼护肤，问她成效如何？她说：“就是很油而已。”

**辨证：视不同发质而定**

**专家点评：**油对头发的保养很有好处。在北方地区，因为气候干燥，以前的老人会在木梳子上面沾上香油梳头，这对改善干性发质很有效

果。但在天气炎热的南方地区，人们出汗多，大部分人属于油性发质，橄榄油护发只会让头发越来越油，因此不建议油性发质的人使用该方法。



专家帮帮忙 >>

## 脱发越早治疗效果越好

不少人养发护发只关注头发是否光泽，但实际上脱发更加影响头发美观。鲜华表示，如果发现自己有脱发迹象，一定要及早到皮肤病医院进行治理，越早治疗效果越好。

“一个成年人的头发有十万根左右。”鲜华介绍，一般来说，每天掉50根左右的头发属于正常现象。如果超过3个月连续每天脱发100-120根，就属于病理性脱发，应当尽早到正规医院皮肤科就诊，以免延误治疗良机。

脱发在男性和女性之间表现

不同。男性脱发主要发生在额、颞和顶部，即平常所说的“地中海式”脱发。而女性脱发则通常以稀疏为主。脱发大多数是因为雄性激素过高而引起。目前面对脱发，除了服用药物，还可以使用红外线照射和植发进行治疗。

除了遗传、营养不良、内分泌失调等因素，精神压力也是导致脱发的一个重要原因。“斑秃”即是我们平常所说的“鬼剃头”，其病因就与人的精神状态息息相关。所以，在日常生活中，保持心情舒畅也是养发护发关键。

## 洗头过频反而增多头皮屑

生活中，不少人被头皮屑问题困扰。有的人为了去除头皮屑，会增加洗头的频次。鲜华提醒，洗头过频不但不能让头皮屑减少，反而会让头皮屑增多。

头皮屑在医学上称为头皮糠疹，主要由马拉色菌引起。马拉色菌在头皮上的大量繁殖引起头皮角质层过度增生，从而促使角质层细胞以白色或灰色鳞屑的形式异常脱落，这种脱落的鳞屑即

为头皮屑。一般而言，油性发质比较容易产生头皮屑。平常如果洗头太频繁，会导致头皮油脂分泌过多，头皮发痒，自然就会出现头皮干燥、头皮屑过多的现象。

因此，治疗头皮屑应当减少洗发的次数，让头皮分泌的油脂数量恢复到合理的水平。倘若头皮屑问题过于顽固，则应当及早到医院寻求医生帮助，进行专业的治疗。据《广州日报》

