

# 一天洗头一次： 洗不走雾霾，加重了油腻

文 / 黄蓉芳

为什么冬天一到我的头发就掉得特别厉害？为什么我的头发这段时间特别干燥、容易开叉？为什么我天天洗头，头发仍然好油好油啊……

每到冬天，关于头发的“十万个为什么”就会接踵而来。每个人都想拥有一头乌黑亮泽的头发，但遇上严重的雾霾天，发质遭到了破坏，想要拥有一头秀发就变得更难！那么，雾霾天，如何养出健康的头发呢？



## 想要好的秀发，先要有健康头皮

标准：健康头皮呈青绿色

想要一头漂亮健康的头发，健康的头皮非常重要。什么样的头皮才算健康呢？广州医科大学附属第五医院皮肤科主任医师雷水生介绍，头皮就好比头发的土壤。它的下面分布了众多的皮脂腺、汗腺及毛囊；它的最外层拥有一套由皮脂膜和正常益生菌组成的天然防御系统，以抵御外界异物的刺激。通常情况下，头皮的表皮细胞角化以及更新速度，会比身

体其他部位的皮肤快。“其正常的新陈代谢为18天—25天。”

雷水生说，从头皮的外观来看，健康头皮的颜色通常略呈青绿色；从头发的生长来看，头皮如果健康，通常不会导致大量的脱发。“不过，每天掉一些头发，也不必过于紧张。每天掉发的数量在30根—100根都属于正常。”

## 头皮保健，靠食养

多吃一些含有维生素B的食物

雷水生认为，要想头皮健康，选择健康的生活方式十分重要。吸烟、饮酒、过度摄入辛辣或高能量食物，都会增加对头皮的刺激；情绪紧张和熬夜，则会导致内分泌失调，影响皮脂腺分泌和毛囊健康。如果生活方式不健康，时间一长，就会造成头皮脱屑的增加和微生物菌群的失衡，最终导致头皮疾病，或者因此而出现继发毛发疾病。

“爱美人士需要注意，经常使用美发产品也会降低皮肤屏障功能，增加头皮的敏感性，引起瘙痒、刺痛等不适感觉。”雷水生提醒，尤其是对于皮肤敏感人群而言，染发、烫发通

常会引起严重的头皮接触性皮炎，有过敏史的人应特别注意。在饮食上，要想拥有健康的头皮，可以多吃一些含有维生素B的食物，如糙米、肉、花生、蛋黄等。

在护理头皮方面，雷水生认为，频繁洗头并不能促进头皮的健康，因为清洁只能洗掉一时的油脂，并不能从根本上调节皮脂腺的油脂分泌。要想头发清爽、不油腻，应该每天多梳头，保证头皮血液循环。同时，也可选择合适的头皮护理产品，温和调养。“比如，可选择能够恢复头皮生态平衡的中药洗发水。”



## 科学洗头

秋冬一周1—2次

雷水生说，洗头，看似简单，但是，并非人人都洗得科学。“因为洗头的频率、水温以及搓揉方式、洗发水的使用都是有讲究的。”

频率：一般春夏一周2—3次，秋冬1—2次。

频繁使用洗发水，容易造成毛发干枯、无光泽、分叉。另外，频繁清洗头发使得头皮油脂减少，皮肤代偿性增加油脂分泌，使得局部油腻，这样恶性循环会造成头皮正常的皮脂代谢紊乱，产生一系列头皮问题。

水温：以35℃左右为宜，过热会刺激毛发皮脂分泌，水温过低则会使毛孔收缩。

搓揉方式：用指腹搓揉头皮，切忌用指甲用力搔抓头皮。搔抓头皮不仅使得

局部皮肤产生组胺等物质，也容易导致毛细血管扩张，破坏头皮的皮肤屏障功能，容易使得头皮局部细菌感染，从而造成毛囊炎的发生。



洗发水的正确使用：洗发水直接涂抹于头皮易刺激头皮，可能会加剧头皮屑形成。正确方式是将洗发水倒在手心，搓揉起丰富泡沫后再将泡沫抹在头发上。

## 按摩头皮有利于头发生长

功效：防止脱发、变白

“经常按摩头皮好处多多。”雷水生介绍，按摩头皮可使大脑皮质的工作效率提高，并使头皮血液回流改善，从而有利于头发的生长，防止头发脱落及变白。

“按摩头皮的好处还不仅仅限于有利于头发的生长，”雷水生说，头皮上有很多穴位如上星、百会、太阳、前顶、玉枕等，按摩这些穴位，能够通经

活络，起到防治神经衰弱、头痛、失眠、老年性痴呆、健忘症的作用。雷水生建议，可采用以下简单按摩方法对头皮进行按摩：1.左右手五指分开，用指腹在头皮上轻轻按摩，先从前发际到后发际，轻推30次；2.再从双耳尖到头顶轻推30次；3.最后用十指腹轻叩头皮各部位5分钟；4.每日早晚各一次。

(据《广州日报》)

## 美容课堂

### 传说“最火”的素颜霜，竟有78%受访者表示没用过

趁着韩流，伴随着海淘代购来到中国，素颜霜似乎火了，几乎每个品牌都出了那么一款号称百搭的素颜霜，一时间素颜霜泛滥，一片火热，俨然又一款爆品的样子。

不过，在近日中国化妆品协会发布的一张星图数据中显示，2016年第三季度素颜霜产品在6个B2C平台上的线上销售，对比2016年第一季度增长了65.26%，比第二季度增长了10.37%。但是，这个总量在第三季度整个线上化妆品销售额中占比仍不到1%，几乎可以忽略不计。也就是说，传说“最火”的素颜霜，其实是被炒作了。

### 认知：素颜霜概念不清，消费者认知模糊

在记者的调查中发现，对素颜霜表示“没听过”的受访者占比达到45%，这是一个相当大的比例，“听过但没有用过”的占33%，“听过并且用过”的仅占22%。41.6%的消费者把它定义为护肤面霜类产品，她们借由此类产品通过调亮肤色，达到让皮肤变白的效果。第二类人群认为应该是属于底妆类产品，毕竟很多品牌在宣传上采用了“不需要底妆也能净白”的说法，另外有22.3%的消费者将其定义为遮瑕类产品，3.3%的消费者将其定义为粉底类替代品。

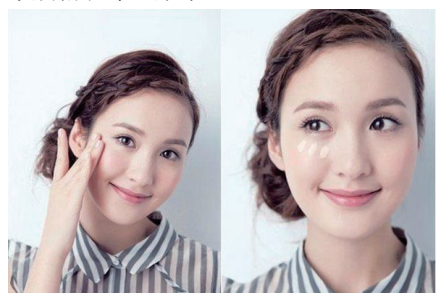
### 揭秘：素颜霜的成分是啥

那么，素颜霜到底是什么？近日，在微博上，一个认证为“国际芳疗师”的达人对素颜霜进行了揭秘。

这位达人用日常护肤品中的保湿霜，加上二氧化钛，就制成了“素颜霜”。这样简单步骤和材质制作的素颜霜，经过达人的实验，和网红们在网上展示的素颜霜效果几乎是完全一样的。

素颜霜中的维生素C和白参、白玉等成分能否起到即刻美白的作用？二氧化钛又有何用途？

济南市皮肤病防治院医务科主任王大见介绍，在制作化妆品时，二氧化钛是防晒霜中的重要成分，同时，二氧化钛也是一种能够即时美白的着色剂，即涂完后就有白的效果。维生素C可以增强免疫力，抗氧化，白参、白玉属于中草药，它们或许能够对提亮肤色有一定作用，但肯定不是立竿见影的。同时，跟BB霜等彩妆相比，防晒霜确实不用卸妆。但这也不代表素颜霜就那么神奇。



济南一位化妆品经销商宋先生告诉记者，现在随着“网红经济”的到来，一些化妆品会采用网红营销的方式，让网红帮忙推介，然后网红从中抽成。所以说，对于网红们的推介，女性们还是应该理性对待，不要盲目听从她们的宣传。

(据《都市女报》、中国美妆网等整理报道)