

# 体质不同去头屑方法也不同? 不靠谱!

## “天天洗头”去屑也是护发误区,抗真菌才是根本

如果你的头发中散落着许多头皮屑,如果你的外套两肩看上去白茫茫一片,那么你一定正在忍受着头皮屑的折磨。有调查显示,有逾六成的中国人都为去头屑的问题感到担忧。为了战胜头屑,人们推出了各种各样的产品,并声称产品根据国人不同的体质来设计,能够改善不同体质人的头屑问题。然而,真如宣传语中所写,不同体质的人去屑方法不同吗?

### 真菌是头屑形成的罪魁祸首

其实,头屑的形成受人们体质的影响并不大,而让人产生头皮屑的罪魁祸首就是寄生在头皮上的真菌——马拉色菌。尤其是头发油腻的人,更为马拉色菌提供了理想的生长环境,导致头皮屑来势汹汹。所以,要说到头皮屑的产生和治疗,其背后的科

学原理几乎完全相同。无论对中国人还是外国人,无论是什么体质,抗真菌都是治疗头皮屑的根本手段,治疗方法在人们体质之间并没有太大差别。人们大可不必在意宣传所说,某些去屑产品是否只适用于某一种人。

### 有头屑也是病,重在养心护发

如果你的头皮没有达到“无头屑、无瘙痒、无油腻、有活力”的四大标准,那么就说明它正处于亚健康状态。尤其是头部皮肤出现了问题,从而引发了头屑危机。除了人们头皮上寄生的真菌外,人体内部因素也决定了头屑的多少。

比如一个人长期处于工作、生活压力大的情况下,导致个人免疫力下降,头皮就更容易出现

头屑增多的现象。所以调节好个人心态,保证每天规律的生活习惯,养足精神,这些做法都有助于头皮恢复健康。此外,外在原因也会导致头皮的损伤从而出现头屑。如很多爱美女性喜欢为头发做造型,选择染发、拉直、烫发等,这些操作使用的化学用品往往会对头皮造成一定损伤,让头皮屑有机可乘。所以,要想让头屑远离你的身体,学会护发吧。



### 天天洗头除头屑,是护发误区

有些朋友希望通过洗头的方式去除头屑,所以天天洗头。然而这种频繁的洗头方式不仅不能缓解头屑烦恼,还可能造成其更加严重的头屑问

题。这是因为,单纯的增加洗头频率并不能彻底除菌,只有选对合适的洗发护发产品才是问题的关键。如果过度洗发很有可能将头发表面的脂质清除干

净,从而损伤皮肤屏障和毛鳞片,导致皮肤和毛发受损,头发暗淡、干枯,头皮则有可能出现头屑和瘙痒加重等症状,更易引发头皮健康问题。

#### 乐读怡性



阿拉伯特供肝仔



懒人的拖地姿势



点个赞



吃货总是有办法

#### 幽默笑话

##### 足球比赛

在看足球比赛的时候,妻子问丈夫:“这位观众干嘛骂他身旁那个人?”丈夫说:“是他朝裁判扔的汽水瓶子。”妻子说:“不是没有打中他吗?”丈夫笑着说:“所以他才挨骂。”

##### 征兵广告

军队征兵发了一则广告,上面写道:“参加伞兵吧,从飞机上跳下来还不如过马路危险。”只见广告下面有人写道:“我很愿意参加,可征兵办公室在马路对面。”

##### 经验丰富

甲:“你知道西方国家闹离婚的为什么比中国多吗?”

乙:“这还不简单,因为西方的爱神丘比特是个小娃娃,而中国是月下老人,经验当然丰富得多!”

##### 拳击比赛

拳击比赛中一位选手的牙齿被打掉了,观众都为他捏了一把汗,唯有一位观众高兴得眉开眼笑,手舞足蹈。坐在旁边的观众好奇地问:“先生,你是拳击教练吗?”

“不,我是牙科医生。”

##### 坐飞机

小明第一次坐飞机,非常恐惧,不敢睁眼。20分钟后睁开眼往窗外看,大叫:“哎呀,飞得真高,人都像蚂蚁一样。”邻座说:“飞机还没起飞,那就是蚂蚁。”

#### 日常提醒

### 风雨天,到家记着先“洗洗眼”

天一下雨,人们在骑车或走路时,常有雨水溅入眼睛的情况发生,不少人甚至因此出现眼睛红肿、感染等。相关眼科专家指出,秋季这类患者相当多见,一般在大雨后第二天,因眼部感染就诊的人数约增加一成,暴雨持续期间,门诊的患者人数更是增了两成。

临床上常见病人因酸性雨水刺激眼睛,或是雨水夹带灰尘、病菌、汽车尾气等污

染物感染眼睛,造成结膜炎、角膜炎,尤其是戴隐形眼镜、接受过眼睛手术的人更易发生。

风雨天气,回到家不妨先用清水洗净双手及眼周皮肤,用凉开水或生理盐水冲洗眼睛。冲洗时不要直接冲在角膜上,以免损伤角膜。如果眼睛不慎被雨水溅到,出现不适感,必须尽快到眼科就诊,一般结膜炎或角膜炎3~5天即可恢复。



### 6个金点子,不午休精力也充沛

午休是给身体“充电”的过程,但对于没有午睡习惯,或者没有午睡条件的人来说,午休似乎成了很奢侈的一件事。近日,台湾《康健》杂志刊文教大家6个午休新点子,让你不睡觉也能精力充沛:

**点子1:按摩头部或洗个头** 如果整个上午都在电脑前,几个小时下来,不但眼睛酸涩,肩颈也会紧绷僵硬。午休时不妨按摩一下睛明穴、太阳穴、百会穴、风池穴等头部穴道,有助于舒缓肌肉,达到明目的效果。此外,还可以去美发店洗个头,整个人都会变得神清气爽。

**点子2:饭后遛弯** 疲倦不一定是因为没睡够,也可能是缺乏运动导致的。不妨趁

午休时间到室外散散步,有助于放松心情,让筋络畅通、气血运行更顺畅。

**点子3:冷毛巾敷脸** 忙了一个上午后,人们早已一脸油光,皮肤闷在油脂和灰尘里透不过气来,让人精神状态不佳。午休时洗把脸,或者用手帕、小毛巾蘸冷水,敷脸几分钟,脸部温度降低,能让你下午神采奕奕。

**点子4:斜靠在椅背上** 许多人午休时会趴在桌子上将就一下,但是趴着睡容易压迫手臂及胃部,一觉醒来往往手麻、消化不良,反而影响休息效果。如果没有午睡条件,还不如将椅背向后倾斜,并放一个靠垫来支撑腰部,靠在上面眯一会儿。

**点子5:站着和同事聊天** 饭后和同事聊聊天也是很好的放松方式,适度发泄一下,吐吐苦水,有助于缓解心理压力。但是不能坐着聊天,否则小腹会越来越大,最好能站着,或是一边散步一边聊天。饭后站立15~30分钟,不但能防止脂肪囤积在小腹,还有利消化吸收。

**点子6:整理办公桌** 如果连午休都绷紧神经埋头工作的话,就会更加疲乏,导致整个下午工作效率降低。这时最好能做些自己喜欢的事,例如下盘棋、做点小手工,转换一下心情。也可以稍微整理一下杂乱的办公桌,把跟下午工作无关的东西收起来,以免分心、降低工作效率。