



农历“二月二”，民间一直有“理发去旧”的风俗。据说在这一天理发能够给一年带来好运；而发型的改变，也会给人以从“头”开始的新气象。你是否打算换个新发型或者发色？在发型师对你的头发“动手脚”之前，你是否知道自己脆弱的发丝已经很受伤了？在改头换面之后，你又懂得给亏了“元气”的头发加营养吗？本期健康“发”则，让你在龙抬头理个好兆“头”。郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 龙抬头 健康“发”则要知道

### 洗发频率 取决于头发质量

洗发频率的多少主要取决于以下3个方面。首先是头发的清洁程度，不干净了就应该洗。如果头发出油、出汗多、工作环境脏，频率就应该高一些。

河南中都皮肤科主任毛虎指出，其次，洗发频率还由洗发水的品质而定。如果习惯天天洗头，应该选择有护发

作用的二合一洗发水，长发者则一定要使用护发素。

最后，洗发频率还要取决于个体的头发质量。有些人的头发天生干枯或由于反复染烫受损，洗发频率就应该减少，并加强护发。最简单的参考指标是：如果洗发后头发干涩、易打结，应该减少洗发频率或者更换洗护发产品。

### 洗发动作 拉拽揉搓要不得

“很多人习惯洗发后梳通头发，梳不通就使劲地拉拽，或者洗发时将头发堆在一起揉搓，这些都是不正确的洗发方式。”毛虎说。

洗发时头发是湿的，擦力大湿发更易于受损，揉搓或梳头都会使毛发表面的毛鳞片翘起来甚至剥脱，头发就会逐渐干枯、缠结，甚至断裂。

所以正确的洗发方法是：淋湿头发前将头发梳通或披在后面，或者梳到前面。用温水顺着头发淋湿，洗发水均匀涂在头发上，可以先用

双手搓出泡沫，然后用双手顺着头发做挤奶样动作，洗净发丝，而头皮可以用双手做梳头样动作清洁头皮和头发根部。将头发淋洗干净后涂上护发素，方法同前，注意护发素不要涂在头皮上。清水冲干净后，用干毛巾将头发上多余的水吸干，然后自然晾干头发。

### 做好5点 闪亮秀发自然来

**发膜要经常用** 发膜是在护发素之上的又一种护发措施。头发在风吹日晒、清洗、梳理、染烫等作用下，或多或少会受到损伤，而这些损伤是不能自行修复的，护发素和发膜会暂时性地、一定程度上修复或填补这些缺损，但需反复使用才能保持效果。

**护发素不可缺** 无论用什么洗发水，都应该使用护发素，尤其是那些洗发频率高、头发长、发质受损的。

**烫发产品要选“对”** 市面上的烫发产品有贵的也有便宜的，是否越贵的对头发的伤害就越小呢？不一定。一个产品的价格受多方面因素影响，所以价格并不能和产品质量简单地一一对应。但原则上还是建议大家选择信誉好的产品。

**首次染发皮肤测试不可省** 过敏反应和个体的自身体质有关，如果属于过敏体质，在首次染发前一定要进行皮肤测试。如果对染发剂过敏，则最好不要再染发，或者换用低敏染发剂，但使用前也一定要做皮肤测试。

**染发烫发不能同时进行** 染发和烫发不要同时进行。为了保护头皮，也为了头发易于着色，染发前不要洗头。染发前还可以在发际部和耳廓涂抹一些油脂，防止这些部位的皮肤着色。如果有头皮湿疹、皮炎等皮肤病，或皮肤破损时，不要染发。

## 拜博种植牙：联想 10 亿引中原种牙海啸，凭什么？

全国首家央视荣誉口腔品牌，“种三免一”史无前例“成本价”

我们上春晚啦  
全国首家央视荣誉口腔品牌  
看牙就选 拜博口腔

### 70岁老太50岁容貌 种牙创造“不老神话”

70岁的张老太自从种牙后年轻了许多，但是这样也有“烦恼”。咋回事？烦恼在于张老太每次乘坐公交，一拿出老年卡，司机就会质疑“这么年轻怎么用老年卡”。面对这样的情况，张老太只能让司机仔细辨别才能相信，种口好牙竟能显得这么年轻！

张老太虽然被误解，但是总听见别人夸她创造了“不老神话”，心里别提多高兴了：“拜博种植牙不但外表和真牙一样！缺牙5年，我吃吃不得，还随时肠胃不舒服，多上几层楼梯就喊累。哪像现在，吃啥都很香，走路飞快，跟原来简直就是两个人。第一次见我的人都误认为我‘长了一口好牙’，可以当‘牙模’呢！”

全国首家央视荣誉口腔品牌  
200家40城引发种植牙“海啸”

2016年，拜博高调亮相央视春晚倒计时

15秒，截至目前医疗行业中仅有拜博口腔有过此举。作为全国首家央视荣誉口腔品牌，拜博二十三载专注种植牙，业界首推“种植牙签约手术全国维护制度”，得到了全社会的肯定。

据悉，近3个月3000老人借助水激光找回“好牙”。不仅如此，拜博200家连锁40城都同时掀起了种牙“海啸”，究竟拜博有何魅力？

据拜博王映予院长介绍：“传统的种植牙用牙钻直接手术，就如同电钻在墙壁上钻个窟窿眼，怎能不痛苦？拜博种植牙，用高速动能水分子代替了传统的牙钻，以水为刀，借水种牙，温柔如水，不疼不出血就种口好牙，当然会火！”

联想10亿探底种植牙最低价  
“种三免一”史无前例“成本价”

为何种植牙价格居高不下？王院长

指出，一般口腔机构至少需经过亚洲、中国、区域三层代理订购种植体，层层加价，加上医生回扣、医院利润，种植牙价格必高无疑。

据悉，拜博近期又有大动作。凭借联想10亿巨资支持，拜博与欧美种植体厂家达成了正品联盟协议，借助全国200家连锁海量采购等优势，拜博降低成本，并让利消费者，推出了“种三免一”史无前例的“种牙成本价”，名额有限，缺牙老人敬请关注。

### 拜博口腔三重豪礼

一重惊喜：种植牙史无前例“种三免一”（德国植体除外）。

二重惊喜：价值20000元隐形矫正器0元试戴。

三重惊喜：全口美白原价1500元，公益价只需750元。

# 郑州拜博口腔医院

爱牙热线 0371-5599 3333

# 种植牙