

秋冬季疯狂脱发? 专家教你科学应对

近日气温逐渐下降,空气湿度降低,许多市民出现头发掉落明显增多的问题。在秋冬季节里,如何科学地护发养发,成了许多人关注的焦点。专家表示,不良的作息习惯、生活压力、不当的护理方法等都会加重脱发。

■融媒体记者 苏玮杰



(CFP)

面对脱发困扰 市民分享护发心得

近段时间,不少市民表示头发掉落的情况有些严重。“一抓一大把,洗头的时候掉发特别多。”赵小姐是一位白领,她对自己这阵子疯狂掉发很是忧虑,“不知道是因为工作压力大,还是季节变化的原因”。

市民张先生则认为,除了季节性因素,生活习惯也是脱发的重要原因。“我平时作息不太规律,经常熬夜,饮食也偏油腻,这些都会影响头发健康。”

在采访中,许多市民对秋冬季如何护发养发有着自己的见解。市民陈女士表示,这个季节头发特别干燥,所以她会选择一些保湿效果好的洗发水和护发素。市民董

先生则认为频繁使用电吹风会损伤头发,“所以我尽量不用它”。

还有市民提到许多实用的护发小技巧。万女士建议,洗完头发后用宽齿梳轻轻梳理头发,这样可以去除打结,减少头皮和发丝的拉扯。市民黄先生称会定期进行头皮按摩,促进血液循环,有助于头发生长。

从市民的反馈来看,秋冬季的脱发问题引发人们广泛关注。那么,究竟该怎么改善这种情况呢?记者连线了相关专家。

几大因素不可忽视 内调外养科学护发

国家高级公共营养师柳耀红指出,秋冬季节头发问题频发,与气候干燥、皮脂腺分泌减

少、毛囊萎缩等因素有关。此外,不良的生活习惯、不合理的饮食习惯以及精神压力等也是脱发的重要因素。

“气候干燥导致头发水分流失。秋冬季节,空气湿度降低,头发容易失去水分,变得干燥、脆弱。如果补水不足,头发就会出现干燥、分叉的问题。”柳耀红介绍,皮脂腺分泌减少也会影响头发健康。秋冬季人体皮脂腺分泌减少,毛囊萎缩,头发缺乏必要的油脂保护,就会变得干枯、易折。

频繁染发、烫发,使用碱性过强的洗发水等都会损伤头发和头皮。“精神压力也是导致脱发的重要因素。长期的精神压力会导致头皮血液循环不畅、毛囊受损,进而影响头发健康。”柳耀红建议,科学护发养发可以从内调和外养等方面入手。

●内调:均衡营养饮食

柳耀红强调,头发的健康与饮食密切相关,要想拥有健康的秀发,首先要注重饮食的均衡,注意补充蛋白质、铁质、锌元素等。

头发的主要成分是蛋白质,补充蛋白质有助于养发。优质蛋白质的来源包括鸡蛋、鱼、瘦肉及豆类。缺铁会导致贫血,从而影响头发的健康。红肉、菠菜和红枣都是富含铁质的食物。锌元素有助于维持头皮健康,减少脱发。海鲜、南瓜和芝麻都富含锌元素。

“此外,还要补充维生素A和E。这两种维生素有助于保持头发的弹性和光泽。胡萝卜、甘薯、杏仁和鳄梨是这些维生素的良好来源。”柳耀红介绍。

●外养:科学洗发护发

除了合理饮食,正确的洗发护发方式也是秋冬季护发养发的关键。柳耀红建议大家在选择洗发水时,尽量选择滋润温和的产品,避免强力去油成分对头皮造成刺激。“含有天然植物精华的洗发水是不错的选择,它们可以更有效地滋润头发和头皮。洗头时要控制好水温,在40℃左右,过热会损伤头皮。可以轻轻按摩头皮,促进血液循环。”

护发素应涂抹在发梢而非头皮上,以免堵塞毛孔。涂抹护发素后,可以用热毛巾包裹头发,让护发素更好地发挥作用。洗发后尽量让头发自然风干,如果需要使用吹风机,也要选择低温模式,并保持一定的距离。

此外,柳耀红提醒,充足的睡眠是保持头发健康的重要因素。“对于精神压力方面,可以通过运动、冥想等方式来放松心情。”

绿水青山就是金山银山 植树造林创造美好明天

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



宗元中国·海丝泉州
QUANZHOU
CHINA

泉州晚报社 宣

泉州晚报 / 东南早报 / 泉州晚报·海外版 / 泉州商报 / 泉州网 / 泉州通

绘画:洪志雄