



看明星如何护发

荧屏上的女明星们除了姣好的外貌,还拥有青丝如瀑的长发。我们总能发现,不论是电影、电视剧还是MV中,她们的头发永远是那么柔顺亮泽,令所有女性为之向往。当然,就像她们都有自己的护肤秘诀一样,明星也都有自己独特的护发方法。现在让我们一起来看一下,明星们是如何护发的?

护发要注重“细节”

再好的发质如果不好好地护理,时间长了也会变差。从荧屏上范冰冰一头乌黑秀丽的头发就可以看得出她一直十分注意对头发的养护,她相信好的发质是造型的基础,先天的好发质加上后天的精心护理才会有漂亮的秀发。她说:“头发的护理其实对每个演员来说,都是非常重要,也是非常困难的一件事。忙的时候根本没有时间对头发做专业养护,尤

其是拍外景,经常会面对雨雾风沙,为了一个好的造型,必须使用大量的发蜡等定型用的化学品,一天的戏拍下来,头发又脏又涩,但因为外景条件往往有限,而且第二天还要继续拍戏,没办法太讲究。”所以她十分注意护发的细节,做好细节、做好基础护理才能保障自己的发质一如既往。



【清洁】 仔细清洗,充分按摩

头发就是我的第二张脸,是我形象的重要组成部分。很多人都容易忽略头发的护理,但是我觉得头发就跟皮肤一样脆弱,所以我向来都非常重视头发的养护。不管多晚收工,我都会认真地洗一次头,从不马虎。洗发水、护发素都不能少,而且更细心地按摩不少于3分钟,使头发能够得到充分的清洁和滋养。另外要注意水温,冬天我们往往会贪图舒适,把水温调得过高,其实水温超过40℃就会对头发产生伤害,为了保护秀发,37℃左右的温度会比较合适。

【护理】 不要忽略头皮的健康

头部的皮肤跟身上的皮肤一样,在秋风中也会特别敏感,而普通人往往只重视头发的柔顺,忽略了头皮的健康。好多专业人士告诉我,一定要按摩头皮,我很听话的,在休息的时候,我都会轻轻给头部皮肤做按摩,这样不仅能舒缓头皮的紧张状态,而且能够加强血液循环,让精神百倍。

另外在秋冬季节,头皮很容易干燥,因此发丝才有静电,最好使用清爽又滋润的洗发水,让头发畅快呼吸。另外为了拍戏,我经常变换造型,不停染发和卷发让头发陷入更

加干燥的状态,所以我会洗澡的时候,给头发抹上护发产品,戴上浴帽,利用洗澡产生的蒸汽加强护发产品的吸收。

【吹发】 自然风干最好 一定要用冷风档吹

想想如果每次洗完手都把双手置于热汽中吹十会有什么后果,双手不用多久就会变得干燥皴裂,那么切记你的头皮也会产生相同的反应。尽管秋风带来凉爽,也不能偷懒,一定要用冷风档将头发吹干,注意日常的防护才能保护头皮。由于工作关系,头发经常被

折磨,一会儿直,一会儿卷,有个发型师告诉我,吹头发时一定要由发根朝发尾方向吹,这样头发才能光泽,显得亮丽,不容易走形也不容易伤害头发。

【内调】 含锌食物和好心情必不可少

对于女人来说,真正的美丽来自于健康。秀发也不例外,平时我很喜欢吃芝麻、核桃这一类含锌食品,它们可是对头皮的健康起着至关重要的作用,还有就是要让身心都处于愉快的状态,适当处理压力才能让头皮皮肤和秀发保持健康,让秀发经受住秋燥的考验,时刻清新动人。

TIPS:

吃!让秀发光亮如镜

【海藻类】

头发的光泽度很大程度上取决于体内甲状腺素的作用,但是,女人过了30岁,体内的甲状腺素分泌能力就有所下降,而海藻类食物中的碘极为丰富,这种元素是体内合成甲状腺素的主要原料。因此,常吃海藻类食物,对头发的生长、滋润、乌亮都具有特殊功效。

【绿色蔬菜】&【黄色水果】

维生素B具有促进头发生长,使头发呈现自然光泽的功效,而维生素C可以活化微血管壁,使头发能够顺利地吸收血液中的营养,所以,平常多食用富含维生素的蔬菜和水果,如菠菜、韭菜、芹菜、芒果、香蕉等,不但能美化皮肤,同时它还对头发恢复健康亮泽有事半功倍的效果。

【豆类】

经常吃豆腐等豆制品不但能起到增加头发的光泽、弹力等作用,还能防止分叉或断裂。多吃豆制品,多喝豆浆不但能促进神经细胞的新陈代谢,还可预防白发的生成。

冬天护发一小招

——绿韵兰茜深层水润修护润发乳

面临冬季,很多干枯的头发没有光泽可言,除了缺少水分外就是缺少营养。使用润发乳就是增强头发光泽的好方法。洗发后用润发乳涂抹在头发上,进行轻柔按摩直到营养全部被吸收。坚持一段时间以后,头发的干枯状态会减轻,光泽度自然提升。

【规格】 300ml/750ml

【成分】 去离子水、鲸蜡硬脂醇、十六烷基三甲基氯化铵(1631)、聚二甲基硅氧烷、月桂基聚氧乙烯-20、月桂基聚氧乙烯醚-3、聚季铵盐-7(ME50)、DC1401、水解弹性蛋白、瓜尔胶、丝朊粉、羟基丙基三甲基氯化铵、双咪唑烷基脲、植物精油。

【功效】 专业卓越的氨基酸保湿配方,同时添加植物精油,营养发质,帮助修护毛鳞片,更易梳理。

