



2月27号是农历二月二,有龙抬头的说法。二月二剃龙头,你打算去理发吗?理发看起来是件无关乎颜值的小事,其实却和人的身体健康息息相关。头发的长短、发型的好坏,直接影响你的毛囊、发质、视力等一系列健康状况。趁着二月二“剃龙头”,我们来告诉你关于理发的健康知识。



# 二月二剃龙头,今天你打算理发吗 4种发型可能伤身,护理头发有门道

## A 你多久剪一次头?

对很多人来说,头发长了不剪也“无伤大雅”,但总拖着不剪,不但会给头发带来伤害,也会影响身体健康。

**紊乱代谢:**头发过长会使头皮出油增多,引起皮脂代谢紊乱。

**造成脱发:**长时间不剪发,厚重的头发会让发际线处的头发变得稀疏,严重时还会使毛囊受损,形成脱发。

**影响形象:**每根头发的生长速度不统一,头发就会变得参差不齐,影响形象。

**及时修剪可刺激毛发细胞的新陈代谢,**保证营养供给,促进毛发的生长,使发丝保持健康亮丽的状态。剪出头发的层次,及时减轻头发的重量,并尝试不同的发型,调整分线,可以防止顽固发线及秃发的形成。

**长发:**最久3个月就必须修剪一次,短发:建议每个月修剪一次,油性发质:头皮细胞往往比较敏感,更应该修剪的勤些,干性发质:修剪的同时还需要做补水和营养护理,预防头发发黄、变脆、干枯。



## B 剪发前必知3件事

**头发长到底抢不抢营养?**人的头发从毛囊中“破皮而出”后,就会成为毛干,毛干本身不会有新陈代谢,当然也不会消耗营养。无论头发长与短,健康的毛囊都会“定期定量”地长出毛发。因此留长发不会增加头发生长的营养需要。

**头发太长会让人变笨?**有人认为头发和大脑离得很近,头发太长会夺走大脑营养,让人变笨。头部毛囊的营养是通过头皮内的血管

供应,而大脑的营养是通过大脑前中后动脉供应,两个供血管道不会互相影响。

**剪头发真能让心情好起来?**意大利心理学家莱森斯发现,理发能刺激大脑中枢释放让人心情愉悦的化学物质。此外,坐在理发椅上,会让人进入一种安逸的状态,使心跳、呼吸都慢下来,情绪自然也就好转了。莱森斯说,情绪变坏时理个发,有助于抑制不良情绪的发作。

## C 专家眼里的“最差”发型

**长刘海:**刘海过长,会限制进入眼睛的阳光和感官刺激。视力正常的人容易因此导致近视,原本近视的人则会变成高度近视,此外还可能造成被遮住的眼睛弱视。

**建议刘海长度最多齐眉毛,**不能盖住眉毛,宽度应在眼眶外面,最好超过眼脸的中线。

**马尾辫:**美国亨利福特医院皮肤病学专家戴安娜博士说,马尾辫很受女性欢迎,但这种发型由于紧紧束起,牵拉头皮,久了会导致毛囊以及周围皮肤变得松弛,甚至引起脱发。建议马尾别扎得太紧,隔三差五

放松下头皮,有利于头发正常生长。

**戴发箍:**长时间使用发箍后,鬓角太阳穴周围总会感到胀痛,其实是发箍太紧或与头型不符,压迫头皮,血液循环不良所致。

**建议购买发箍时选择与自己头型相符的,**发箍不要太窄,也不要长时间戴。

**总在同一处分缝:**头皮长期暴露在紫外线下会受到伤害,影响黑色素细胞功能,无论头发中分还是三七分,长期不变会使该处头皮持续受到紫外线辐射,导致长出白发。

**建议每两三个月换个方向梳理。**

## 在家也能做的剪后养护

**短发勤梳头:**头发较短的人大多认为梳头是件多余的事,尤其一些男性,起床后用手随便整理一下就出门了。专家提醒:头发短的人更要多梳头。

**建议选择天然木头或牛角材质的梳子。**梳头时,由前额往后梳理,力道不要太大,也不要硬扯头发。可以双手手指代劳,由前往后梳,并用指腹在头皮上画圈按揉,或轻敲头皮,促进头部血液循环。

**长发多披着:**纽约皮肤科头发健康门诊医生多丽丝·戴博士指出,头发经常扎太紧会对毛囊造成永久性伤害,还会诱发头痛、影响心情。因此女性,不妨松开头发,让气血更畅通。

**建议尽量梳披肩发。**披发同时,做做头部的按摩,用手指梳头,刺激头部的众多穴位和反射区,有助于疏通血脉、调节大脑功能。

**别在太阳下暴晒:**头发暴露于紫外线下,久了弹性和强韧度就会下降。佛罗里达州植发外科医生艾伦·鲍曼博士解释,长时间的紫外线照射会削弱头发角质层,令头发变脆、易脱落。

**建议晴天出门时尽量戴上帽子或打遮阳伞。**

**少用吹风机吹发:**朱学骏指出,经常使用吹风机吹发,头发所含的水分若降低至10%以下,发丝会变得粗糙、分叉。

**如果非得用吹风机,**应注意洗完别马上吹,也别吹太久。洗完头发,先用毛巾按压擦干,等到不滴水时,用吹风机把头发吹到半干即可。不要贴着头皮吹,开关时要离头远一点。

**拒绝高温水洗头:**波士顿植发外科医生瑞安·威尔特博士解释,高温会迅速透过头皮毛孔伤害发根,以致涂抹的护发素还来不及形成保护层。还会引起皮肤脱水,导致头发干燥、变脆、容易脱落。

**建议洗澡时降低淋浴温度,**最好用40℃以下的温水洗头。

**多吃黑色食物:**建议日常饮食中加入黑芝麻、黑木耳、黑豆、桑椹、黑糯米等。含铁及可补血的红枣、深色葡萄也可以防止掉发,尤其女性在生理期结束后,可适量补充。

**此外,海带、紫菜等海藻类,**含碘丰富,可使头发有光泽。

■来源:生命时报



关注三湘都市报微信  
看E报。