

掉发、干枯、发质差?

可能是你梳头方式不正确

你梳头时是否不顾打结，硬扯也要一梳到底？你是否洗完头后立马就梳头？梳子是不是很久才清理一次？如果这些问题的答案都是“是”的话，那你的发质可能正在不断受损。今天就来给你一一梳理这几个错误的梳头方式。

错误梳头方式伤发质

错误的梳头方式会导致头发打结、干枯、出油快，甚至掉发增多。看看这几种方式你有没有中招。

1. 一梳到底 梳理头发时，如果从上到下一梳到底，碰到打结直接硬梳开很容易导致头发被扯断或者掉发。正确做法是握住头发中段，从中段慢慢梳向发尾，梳顺以后再从发根开始梳，一段一段慢慢进行。

2. 不清理梳子 长期使用的梳子会积累头发、灰尘、油脂、污垢，使用时这些污垢又会转移到干净的头发上。木质、牛角等做成的梳子不宜水洗，可以先剪一跟细线，一端缠在一只手的食指上，另一端用另一只手拉住，在梳齿中上下移动，慢慢把梳子清理干净。

3. 洗完就梳头 洗头时，发丝膨胀，变大变软，平时附着在毛鳞片上起润滑保护作用的油脂也都被洗去了。这个时候梳头，发丝间摩擦增大，毛鳞片就容易张开、翘起，继而受损。洗头之后，一定要彻底晾干后再梳头。另外，最好洗头之前把头发梳通顺。

4. 用塑料梳子 塑料梳子摩擦力大、易起静电，刺激头皮，不适合长期梳头。建议根据自己头皮情况选择梳子。

5. 短发不梳头 有人认为只有长发才需要梳头，而头发比较短就不用梳，一些短发男性基本上不梳头。其实，头发的生命周期大约为7年，梳头能让老化的头发松动脱落，为新头发生长“腾地方”。

如何选择合适的梳子？

在选购梳子时，我们要考虑

材质、梳齿的疏密以及与皮肤的贴合度。

梳子的材质非常多，如象牙、牛角、玳瑁、骨、玉石、水晶、金、银、铜、竹、各种木材，以及塑料等，可以选用木梳或牛角梳作为日常梳头保健的用具。

木质的梳子不会过于冰冷，触感舒适，且不易粘带皮脂，适合油性发质。

牛角梳由天然牛角制成，质地温润、触感舒适、材质光滑，能保护发质和头皮，是比较理想的养生用梳。

鬃毛梳能减少头皮摩擦，赶走静电，适合干性发质的朋友。

对于梳齿的疏密，一般来说，短发宜选用梳齿较紧密的梳子，长发宜选用梳齿较稀疏的梳子，以梳头时感觉顺畅舒适，头发、头皮不感觉拉扯、疼痛为度。同时，要求梳齿整齐、头部圆润，这样才能获得比较好的皮脂贴合度。

怎样梳头能保护头皮？

头皮对于头发来说是生长的根本，要想保护好头发首先要保护好头皮，正确的梳头方式能在一定程度上滋养头皮。

梳头顺序 从前往后。先按照前面说的方法从头发中段将头

【延伸阅读】

梳子不能共用

有的家庭好几口人共用一把梳子，即使来了客人也用同一把梳子梳头。实际上梳子是比较私人的物品，家中最好做到一人一梳。共用梳子不仅不卫生，还容易感染疾病，一旦家中某位成员患有头癣，其用过的梳子健康人接着用，就有可能将头癣传染给健康人。

头癣主要由真菌的微生物引起，分黄癣、白癣和黑癣三种，分别由黄癣菌、铁锈色小孢子菌、紫色癣菌或断发癣等真菌感染造成。这些真菌感染头皮后，就会在头发囊里生长繁殖，损坏毛发及其周围组织，导致头发脱落，结疮痴，令人疼痛难忍。

陈海蓉

发质健康的自我测试

你是否具体了解自己的头发是不是光泽亮丽？乌黑饱满？柔亮易梳？健康与否？以下4种简易操作方法可以帮助你做一个自我测试。

1. 看发尖发根 拔下一根完整的头发，将发尖与发根并在一起，比较一下其直径、颜色和光泽的状况。

如果发尖直径比发根小，表明发质已经不健康，缺乏弹性或已干枯；如果发尖呈现浅黑色或浅棕色，这表明头发的黑色素等其它色素正在流失；如果发尖没

有发根那么富有光泽，这表明头发顺滑度较差。

2. 看发丝 用拇指与食指捏着头发从发根猛往发尖拉，若头发是健康的，它就会卷曲得很均匀。相反，若头发卷曲得不均匀，或在两个卷曲的圈圈中间隔着一段直发，表明头发没那么健康。

3. 看弹性 把上述猛拉后已卷曲的发丝放入温水中，健康的头发会很快变回它原来的形状，而且复原得很快，由此能分辨出头发的弹性程度。不甚健康的卷曲

头发虽然仍有能力变回它原来的形状，但是复原速度相对较慢。

4. 看头发光晕环 站在一面镜子之前，让灯光从你头脑后方射出，使你在镜中看不见光线的反射；若见到头发上有一圈光晕，则表示头发很健康。另一种方法是：在一面镜子前，位置以自己能够清楚看到头顶为准；让灯光从你头顶射下来，形成一个皇冠似的光晕。光晕越亮，头发光泽度越好，头发则越健康。

王志成



发打结处梳开，再从发际线处梳到发尾。

梳头力度 适度的刺激能让头发更有韧性、光泽。但是力度过强也会损伤头皮，最好用力平均，仅让梳齿轻轻接触头皮。若头皮有损伤者，可以用手指代梳，梳头时可先轻后重，循序渐进。

梳头次数 最好每天梳三次左右，清晨、午后、临睡前各一次，每次梳50次左右。

按摩头皮 双手十指的指腹按摩头皮，可以加强头皮血液循环，增加局部营养，有利于头皮的营养供应。自额上发际开始由前向后梳拢头发至颈后发际，边梳边揉搓头皮，动作缓慢柔和，每次10分钟左右，有按摩头皮的功能。

廖心怡

家电摆放有讲究

在日常生活中，家用电器的摆放位置很重要，如果摆放不当，不但会影响其使用寿命，还会影响日常生活。

电视机与沙发对面放置时，距离最好在2米左右，切忌距离太近。否则会造成眼睛的疲劳、近视、散光、白内障等。

电视机旁不宜摆放水多的植物。把这类植物放在电视机旁容易使周围的空气湿度增加，比如铜钱草、富贵竹，它们蒸发的水分会对电视机机芯有一定的损害，这必然影响电视机的正常工作，长期这样就会缩短电视机的使用寿命。此外，有些喜光照的植物放置在电视机旁也受不到充足的光照。

电视机不宜与大功率音箱或电风扇放在一起。否则音箱和电风扇将震动传给电视机，容易将电视机显像管灯丝震断。

录音机、电唱机不要放在音箱上。因为震动会传导到唱头和磁头上，使放出的音质变差。

洗衣机切忌放在潮湿的地方，如厕所、厨房等处。长期在潮湿环境下放置，铁皮会锈蚀，同时内部电动机和电器控制部分也会受到潮气侵袭，易使功能出现障碍。

电烤箱、电饭煲等大功率电热炊具，不能安放得离电源插座太远。因为电线过长并经常移动会引起电线外皮老化、脱落，容易造成触电事故或引起火灾。

朱广凯

如何正确使用酸奶机？

现在很多人都喜欢自己动手制作酸奶，下面就为您介绍酸奶机的使用方法：

1. 消毒 刚买回来的酸奶机，一般经过出厂和进卖场等多道程序，不能直接使用。因为上面会附着很多的细菌，买回来后，要先用洗涤剂清洗，再用开水烫一下内部的容器，这样才能使用，但注意不能将整机投入水中。

2. 如果以酸奶源制作的话 (酸奶源是指纯酸奶或者乳酸菌) 那就要以1:10或1:16的比例兑入添加，注意要掌握好量，以免影响制作效果，这些酸奶或益生菌不能够多次使用，建议只能循环用2~3次。

3. 加入酸奶之前，可以先放一些糖，进行短时间的发酵，然后加入一些水果的碎粒，例如香蕉粒、葡萄粒、葡萄干、桃子粒、芒果粒等，再发酵，这样口感会更加好，让你品尝不同口味的酸奶。

4. 通电加热，这是很重要的一步。要掌握好时间，把时间尽量控制在8小时左右，因为时间过长会很酸，看到新鲜的牛奶有凝结的现象就是做好了，冷藏后饮用，口感会更好。

泽川