

十个妙招，拯救被“油头”困扰的你

为什么头发是最容易出油的地方？这是因为头部的皮肤有大量皮脂腺和毛囊，毛囊含有油脂，会产生一种叫做皮脂的油性物质，皮脂从腺体向上进入毛囊以滋润头发，有助于保持头发的健康和滋润。如果头发没有足够的皮脂，它会变得干燥且容易断裂，然而，过多的皮脂往往又会使头发看起来油腻。头发稀疏、直发的人通常有更多的皮脂；卷发的人由于皮脂难以到达末端，更容易出现头发干燥的问题。

大多数时候，油腻的头发是头皮问题或不正确的护发程序造成的。如果你也深受油头的困扰，不妨看看下面这些注意事项。

选择合适的洗发水

找到合适的洗发水是告别油头的关键，大多数洗发水都含有硫酸盐，初次使用硫酸盐洗发水时，你可能会感觉头发非常干净，但随着时间的推移，你的头皮可能会产生过多的油脂来弥补干燥。因此，为了将油腻感降至最低，请选择温和、不含硫酸盐的洗发水。可以寻找含有硫酸锌的洗发水帮助清洁头皮并控制油脂堆积。

洗头时，尽量不要用力擦头皮。为防止脱发，请确保洗发水的pH值不高于5.5。

避免过度洗头

如果你不经常洗头，死皮细胞和过多的油脂堆积会使头发变得沉重。相反，洗头过于频繁会刺激更多天然油脂的分泌。平均而言，两天洗一次头发是大多数人的最佳选择。但如果你经常锻炼出汗，可以尝试增加洗头的频率。

正确使用护发素

使用过多的护发素、错误使用护发素都会导致头发更油腻。应从头发中间到末端涂抹护发素，

洗干净的枕头睡几天就黄了？一天一洗头发还是油得很快？近日，一则“女子吐槽丈夫脑袋掉色导致枕头焦黄”的视频引起大家广泛讨论。

避免在头皮区域添加额外的油脂，使用完后记得将其冲洗干净。如果头发仍然油腻，可尝试偶尔不使用护发素或更换品牌。

尝试使用苹果醋或茶树油

苹果醋的酸性足以帮助头发保持酸碱度平衡并消除头皮上的油性堆积，同时也足够温和。只需在一杯水中稀释苹果醋（大约两到三汤匙苹果醋混合到一瓶水中），淋浴时，将其倒在头发上，穿过根部，然后冲洗干净。

茶树油不仅可以消毒杀菌，同时还能调节油量。洗发前可尝试在头皮上滴几滴，充分揉搓，帮助控油止痒。

避免过度梳头

找到一把好的梳子并定期梳头，可以增加流向头皮的血流量，促进头发生长，同时防止头发缠绕。然而，过度梳头会使你的头皮产生更多的油脂。坚持在淋浴前彻底梳理一次头发，然后在头发潮湿时使用宽齿梳梳理头发，确保刷子接触头皮，去除死皮，让头发更加干净。

少用手触碰头发

手上的油脂会转移到头发上。如果需要固定头发，请使用干净的梳子代替手指。可用发绳、抓夹等将头发扎起来，让头发远离油腻的脸或出汗的脖子。同时，尽量少戴帽子，帽子会在头皮上滞留空气和热量，从而导致更多油脂。

避免使用油性造型产品

如果头发容易油腻，应避免使用厚重的造型产品。这些产品会让你的头发下垂，看起来更油腻。相反，可以寻找更轻的替代品，且只在头发末端使用最少的量来达到预期的效果。植物甘油、芦荟叶和柠檬酸是无油产品中的常见成分。

避免吃油腻的食物

饮食会直接影响头发的状况，生活中尽量饮食清淡，并增加每日水果和蔬菜的摄入量。

定期清洗造型工具

脏的梳子或卷发棒会将油脂重新分配到头发上。如果你有一段时间没有清洁过美发工具，可使用带有温水的湿布擦拭它们。在再次使用之前让工具彻底干燥，以免损坏头发或工具。

寻求专业帮助

随着年龄的增长，身体产生的雄激素减少，很多人会发现头发变得不那么油腻，但是，如果你的头发变得更油腻或使用上述任何方法却没有改善，可能需要去看医生找原因。

如果遇到头皮发痒和头皮屑，脂溢性皮炎可能是罪魁祸首。与此同时，激素失调也会导致头发油脂过多。

郴州技师学院美容专业教师 梁燕

去户外游玩时，你有没有见过有人拿着像滑雪杖一样的设备在人行道上漫步？这其实是北欧人的一种流行的运动方式——北欧式健走。它能最大限度地锻炼全身肌肉，提高身体素质。

什么是北欧健走？

作为越野滑雪运动员的淡季活动，北欧式健走最早在芬兰出现，它通过结合专门的步行杖，将标准步行变成全身锻炼，现在是加拿大发展最快的活动之一。

自新冠大流行开始以来，北欧式健走的受欢迎程度飙升。在健身房被禁止进入的时候，北欧式健走提供了一个在户外锻炼和社交的绝佳机会。

北欧式健走的健康益处

使用专用杆时，我们的上半身会做类似于越野滑雪的动作，这是锻炼心血管健康的最佳活动之一。除了让血液泵出，它还能让70%~90%的肌肉（包括腹部）参与全身锻炼。研究表明，北欧式步行比常规步行平均多燃烧20%的卡路里。

此外，北欧式步行杆为患有髌关节和膝关节骨关节炎以及任何影响平衡的疾病（如帕金森病）的人提供稳定性。有些人甚至发现北欧式手杖是比使用助行器更有效的康复选择。

越野行走的健康益处不仅仅局限于身体。与典型的散步相比，北欧式健走可以对幸福感产生积极影响。“它会让你得到更多的有氧运动，产生更多的内啡肽，从而带来更好的情绪。一些心理健康部门将其用作治疗抑郁症的方法。”温哥华职业治疗师史丹尼说。

初学者注意事项

“它与其他运动没有太大不同，如果你能得到适当的指导，你将获得更多的健康益处。”史丹尼指出。

登山杖是用弯曲的肘部向上和向下，而北欧式步行杖以对角线使用，肘部是直的。使用前，最好寻找专业教练或者学习有关视频。

注意不要过度运动。北欧式健走涉及整个身体，需要花点时间适应环境，否则将面临受伤的风险。

石纤 编译自加拿大《读者文摘》

一项风靡全球的全身运动——
北欧式健走

健康之友 医药参谋



欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》