

## 女人为什么你老是掉头发？终于找到答案了！（图）

【阿波罗新闻网 2016-11-25 讯】

刚出生时，每个人的头发差不多，慢慢地有些人发质没有变化，有些人发质则越变越差，这其中不乏饮食方面的原因，但最主要的原因还是洗护方法不对。所以，掌握正确的洗发方法，是改善发质的关键，也是防掉发的关键。



### 洗发误区1：洗发水直接抹头发上

一直以来就是这样洗头发的，挤出洗发水，直接揉在头发上。但其实这样做是错的，正确的方法是先用手把洗发水打出泡沫再抹到头发上。泡沫是用来阻隔发丝摩擦的，如果直接在头发上揉出泡沫，会导致发根局部堆积更多的化学物质，增加头发损伤。如果泡沫不太好打，就先打在发尾，再过度到头皮上，可以减少头皮的洗发水残留。

### 洗发误区2：把头发堆在头顶揉洗

拥有一头长发的女性朋友洗头时肯定是把头发堆在头顶洗，但正常的方法却不是这样，要从上至下捋着头发来洗，才不会让毛鳞片有机会翘起捣乱。

### 洗发误区3：很少用护发素

护发素的主要功效就是用来闭合毛鳞片，如果闭合不好，头发很容易被热风、阳光伤害，而且这种伤害是累加的。所以，女性一定不要偷懒而不使用护发素。

### 洗发误区4：在湿头发上擦护发素

洗发时备条干毛巾，擦到头发不再滴水再抹护发素，这一步相当重要，因为这样才能使护发素的吸收效果最大化。而且，越浓缩的护发营养，如精华露、发膜之类，对头发干度的要求越高。

### 洗发误区5：吹发主要吹发丝

吹发时最重要的是头皮，头皮吹干了，发丝很快也会边干，而且这样还能减少对头发的伤害。做法是用手撩起发根，快速晃动吹风机，吹干头皮。吹至七八成干就可以，头发会很柔顺蓬松。

### 洗发误区6：洗发水固定一种

专家建议大家不要长期使用一种洗发水，最好能买两三种放在浴室中，轮流使用。这是因为长期使用一种洗发水，容易在头皮、头发上形成残留，长此以往会对发质造成影响，而洗发水又无法洗掉自己的残留。但如果下次洗发时换另一种洗发水，就可以把上次洗发时头发上洗发水的残留物洗干净。

阿波罗网责任编辑：李冬琪 来源：39健康网

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1125/840632.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]