

你家的枕头总是黄黄的？那就要小心了！图

【阿波罗新闻网 2016-02-10 讯】



头发没干就跑去睡觉，相信不少女孩都干过这事。可能你会觉得这没什么，但是，小编要告诉你，这样做，危害是巨大的。不信的话，一起来看看吧。

湿头发睡觉带来的危害

1、枕头变黄了

湿漉漉的头发，肯定会把水分渗透到枕芯里去的，时间久了，枕芯自然就变黄了，甚至还会发霉。

我们知道，枕头也是我们睡眠保健的重要一环。有决明子枕芯、慢回弹枕芯等等，都是为了提高睡眠质量的同时，能带来一定的保健功效。

可是，你却整天枕着发霉的枕芯，干脆这么说，你每天枕的哪里是枕头，简直就是在枕细菌！听起来有点吓人，但是事实就是这样。

2、长出白发

年轻貌美的你，如果有一天突然发现自己长了白头发，不要感叹“红颜易老”。要怪，就怪你晚上老是头发没干就睡觉。晚上是体内激素分泌最旺盛的时候，促黑素细胞激素可以使机体分泌出更多的黑色素。东方人的头发乌黑才代表健康，可如果因黑色素分泌不足，使头发越来越多地出现了其它颜色，就说明身体出现了问题。

当你睡觉以后，由于头发还是湿的，处于受寒状态，黑色素难以分泌，久而久之，就会出现头发变白的现象。在此，小编提醒各位女孩，睡美容觉固然重要，但是头发的保养不应被忽略。

3、引起头痛

洗过头发后，你选择湿着头发去睡觉。可头皮的水分一直在蒸发并不停地带走大脑的热量。很容易使寒气侵入你的头皮，第二天一觉醒来，发现怎么越睡越不清醒了？起床后感觉到明显的头痛。这一切都是因为你急着早点睡觉，想第二天有个好精神的，被一头湿头发给搅和了。

4、引起感冒

如果只是头痛，兴许晚上再好好睡一觉就能缓解了。可是感冒起来，就是几天的事了，严重影响接下来几天的工作效率。

为什么会感冒呢？头部的大量水气蒸发，使头部受寒的同时，也会使机体的其它部分受到牵连，比如呼吸道。呼吸道感受到了凉意，会收缩血管，使局部血液循环不畅，那么呼吸道的抵抗力就会降低。原本就“驻扎”在呼吸道的细菌就会“伺机而动”，大量地繁殖，造成上呼吸道感染，也就是感冒。

我们平时为了防感冒，不知做了多少工作，如出门戴口罩、围巾、帽子，根据天气情况适时增减衣物等等。可结果却因对湿头发的“轻敌”，而造成了“莫名其妙”的感冒，实在是应防患于未然。

5、影响第二天的发型

一觉睡醒，本以为洗得干干净净的头发会让人感觉很清爽。可是湿头发被压了一夜，已经乱得像“鸟巢”了。还得再花时间抹上啫喱等定型产品才能出门。

小编爱叨叨：头发不干就睡觉实在是不可取。可能你会说，如果晚上不洗，早上时间更紧，怎么办呢？小编建议你晚上早点洗头发，实在

等不干还是用吹风机吹干吧。虽然长期用吹风机可能会伤头发，但总比生病要好得多。

而且，只要吹风机离头发30厘米以上，对头发的伤害是很小的。关键的一点，平时只要天气好，就要勤晒枕头，毕竟它每天都跟你的头发和呼吸道打交道。

[阿波罗网](#)责任编辑：郑浩中 来源：tonents

本文URL: <http://www.aboluowang.com2016/0210/689972.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。]