

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ洙鎼伴櫝鏼朵簔 - 鍒 几 櫛 錦 廖 汉 绉 惧 庨 浜 ゆ 稊 防头屑八大秘诀

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2006/11/05 14:04

- 1、避免吃煎炸、油腻、辣、酒精及咖啡因等食物，因会刺激增加头油及头皮的形成，应戒掉。
- 2、戒食过甜食品。因为头发属碱性，甜品属酸性，会影响体内的酸碱平衡， 加速头皮的产生。
- 3、勿将洗发水直接倒在头上。因未起泡的洗发水会对头皮造成刺激，形成头 皮或加剧头皮出现，故应倒在手中搓起泡再搽在头发上。 鍬
- 4、用温水洗头。水过热会刺激头皮油脂分泌，令头油更多；水温过冻令毛孔 收缩，发内的污垢不能清洗掉，应用约20℃温水即可。 鋤
- 5、勿用指甲梳头。应用指腹轻轻按摩头皮，不但可增加血液循环，还可减少 头皮形成。
- 6、七日换一只洗发水。洗发水的清洁对头发只是短暂性，七日后头皮会适应 ，会失去清洁效果，宜同时买两支洗发水交替使用。 錯
- 7、喷发胶等化学性用品会伤害发质，刺激皮肤，同样会加剧头皮屑生成。 錘
- 8、早晚梳头一百下，有助增进血液循环，减少脱发又可减少头皮屑。
- 9、可食用一些含锌量较多的食物。如：糙米、蚝、羊、牛、猪、红米、鸡、意大利粉、奶、蛋。