

这些不良洗发习惯要避免

1. 洗发之前不梳头。

在洗发之前，如头发有蓬乱、打结现象，应先用宽齿缝、圆头梳子梳理后再洗，这样可以减少洗头时掉发。此外，很多污垢、灰尘都藏在头发深处，在洗之前梳头，可以把一些脏东西梳出来，能减少对头皮的刺激。



2. 水温过高或过低。洗发的水温以 35℃~38℃为宜，体感温热，不凉不烫。高温热水洗头，不仅会损伤发质，还会带走过多的油脂，加重头皮出油、产生头皮屑的情况。也不建议用过凉的水洗发，不仅不易洗干净头皮和头发上的油脂，还易引起头痒、感冒等。

3. 乱用洗发水。乱用洗发水易伤害发质，应根据自身发质类型选择合适的洗发水。一般来说，头发出油多的人，建议选用清洁能力强的洗发产品，不要有滋润或修护功能的产品；头发出油一般的人，建议选用有护发和控油双重功效的洗发产品；头发出油少甚至是干发发质的人，建议选用营养头皮、护发功能较强的产品；头皮瘙痒、有头皮屑的人，建议选用含有效抗真菌成分的洗发产品。洗发时，不要将洗发水直接涂抹在头皮上，应先挤一些在手心，加少量水揉擦，打出丰富的泡沫后再涂抹在头皮和头发上，这样洗发会更干净。

4. 用指甲抓头皮。不少人在洗发时喜欢用指甲抓头皮，觉得这样很舒服。但这样做容易抓破头皮，诱发和感染毛囊炎等皮肤病。建议洗发时，用手指指腹画圆圈的方式轻轻按揉头皮即可。

5. 把护发素涂在头皮上。如果把护发素涂抹在头皮上，容易堵塞毛囊，引发头皮健康问题。在使用护发素时，建议从离头皮至少 1~2 厘米的地方开始，往发梢的方向涂抹。发根部分少抹一些，发梢部分可以多抹一些。护发素在头皮上停留的时间不宜太长，一般来说，停留 3 分钟就可以很好地被发丝吸收、修复受损发质，之后再用清水冲洗干净即可。

6. 头皮痒和头屑多是因为清洁力度不够。引起头皮痒、头屑多的原因有多种，不一定是清洁不到位所致。例如，湿疹、银屑病、脂溢性皮炎等皮肤病，以及压力过大、营养素缺乏、内分泌失调等，都会造成头皮痒和头屑多的问题。

曾心月

来源：科普中国网