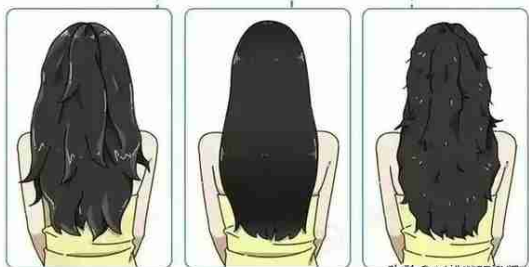


所以，为了拯救大家的形象
九叔今天特意来给大家说说



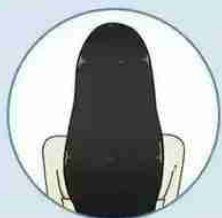
要学会洗头
首先我们要了解头发

跟皮肤一样
头发也有**油性**、**中性**和**干性**之分



头像@M说花不换届M

中性发质



夏天隔1天洗1次
冬天隔2天洗1次

另外，代谢慢的人
(比如老年人和孩子)

每周1~2次即可



早上洗头还是
晚上洗头好?

有人认为早上洗头会损伤阳气

晚上洗头又怕沾染湿气

其实这是没有根据的

特殊人群不宜早起洗头

血压不稳、患有心脑血管疾病的人

不适合在起床后立刻洗头



洗头用冷水 还是热水好?

很多人在冬天或头皮痒时

喜欢用过热的水洗头

高温刺激下确实会使头皮感觉更舒适

冬天干燥头好痒，等我烫一烫它



头条 @M桃花不换酒M

而用冷水

则会刺激我们头部的血管收缩

容易导致头部供血不足

而毛发的营养主要来自血液

从而引起掉发



另外很多洗发水需要一定温度去溶解

水温过低会导致洗不干净

正确洗头水温最好不要超过40°C
应与身体的体温37°C接近为宜



不同发质洗发水 该怎么选?

研究表明

头发在弱酸性环境中性能较稳定

头条 @M桃花不换酒M

时间、温度、洗发水选择我们都知道了

那么，**科学洗头**的“重头戏”也来了

洗头前

先用蘸湿的**宽齿缝、圆头梳子**

把头发梳顺

这样不仅可减少洗头时的脱发量

还可令附着头皮的污垢和灰尘浮于表面

后续洗头更干净

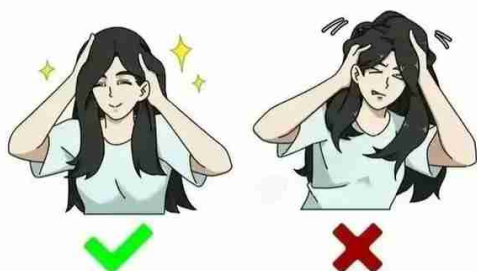


洗头时

洗发水先在手上打泡再涂抹

用指腹揉搓按摩头发与头皮

“推”头皮而不是“抓”头皮



头条 @桃花不换酒

洗头后

要及时擦干头发
用毛巾将头发包起来
并轻轻擦拭，待水分吸收后
再梳好理顺，**自然晾干**



若赶时间需用吹风机
则要控制吹风机的**温度**
到头发的**距离**以及使用**时间**
避免高温对头发造成损伤



大家学会了吧！小九，下次出来见粉丝前记得也先洗洗头~



哼~不一键三连的人，根本不值得我为TA洗一次头~

头像 @M桃花不换酒M

