

皮肤头发的 美容和保健

李 洪 迥

科学技术出版社

皮膚頭髮的美容和保健

李 洪 週

科學技術出版社

1959年·北京

本書提要

人們都希望自己有健美的皮膚和頭髮，並且永遠不得皮膚病。本書就是針對這個問題而編寫的。首先說明皮膚和頭髮健美的原理；再詳細分析怎樣才能使頭髮和皮膚健美，怎樣來預防常見的皮膚病和頭髮病；並介紹了各種美容常識，使我們的皮膚和頭髮達到健美的目的。凡具有高小以上文化程度的人，都可閱讀。

皮膚頭髮的美容和保健

李 洪 適 著

*

科學技術出版社出版

(北京市西直門外新索灣)

北京市書刊出版業營業許可證出字第 091 號

北京市印刷一廠印刷

新華書店科技發行所發行 各地新華書店經售

*

開本：787×1092 $\frac{3}{32}$ 印張：1 $\frac{1}{4}$ 字數：27,000

1959 年 12 月第 2 版 1959 年 12 月第 1 次印刷

印數：45,300—53,820

總號：652 統一書號：14051·52

定價：(9) 1 角 7 分

目 次

一 皮膚和毛髮的功能.....	1
二 怎樣才能使皮膚頭髮健美.....	4
三 皮膚頭髮的保護和清潔.....	6
四 怎樣預防常見的皮膚病和頭髮病.....	14
五 皮膚和頭髮的美容常識.....	27

一 皮肤和毛髮的功能

我們的皮膚和毛髮究竟有哪些功能？這樣的問題一般人很少去了解，大都覺得它們是生來就有，不過是身體的附件罷了。事實上皮膚和頭髮不但結構細致複雜（圖1），而且對人體的保健有很重要的作用。因此，我們就不應當忽視它們，否則會使他們受到損傷，影響美觀和健康。為了使我們的皮膚和毛髮能夠有很好的保健，有必要了解它們的功能。

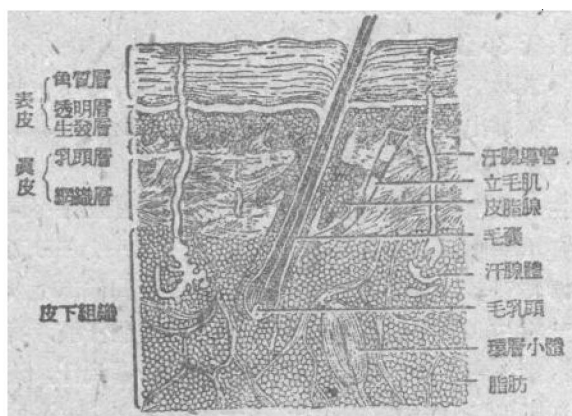


圖 1 皮膚的結構。

皮膚和毛髮像肝和腎一樣，是人體的主要器官，或者更為重要，因為割掉一個腎，我們還是能夠生存，若是剝去了周身一半面積的皮膚，就難保命了。原因是皮膚和它的附件包括汗腺、皮脂腺、爪甲、毛髮在內，有幾種非常重要而複雜的

功能。

第一，皮膚有复盖和保护內部組織的功能 它是一張不透水的韌膜，在完整沒有傷損的情況下，能够阻止病菌和其他有害物体的侵入，并且阻止蒸發，使組織能够保持适当的水分。表皮頂外面的一層角層有很大的絕緣力，尤其是在干燥的情況下不容易傳電。它还能抵抗許多化学品的刺激作用，尤其是酸類，百分之五十濃度的礦酸都能抵抗，不起化学作用。至于皮膚的顏色，主要是由于表皮的較里几層細胞里含着許多色素粒的緣故。这些色素粒可以吸收光能，使內部組織不会因太热而受損害。皮膚的伸縮性和彈性，毛髮的复盖和常受摩擦的部位脂肪的軟墊作用，可以使身体少受摩擦和压挤的损伤。

第二，皮膚有調节体溫的功能 正常健康的人的体溫能够維持在攝氏 36 度上下，主要是依靠皮膚的調节作用。身体热了，皮膚表層的血管舒張，靠輻射、对流和傳导来散熱。同时皮膚的汗腺排出汗液，汗液蒸發散熱。寒冷時皮膚表層的血管收縮，汗腺也停止出汗，热的消散也随之減少。

第三，皮膚有分泌和排泄作用 皮膚里有三种不同的腺，第一种是小汗腺，分布在周身，数目在 200—1,500 万之間，手、脚掌特別多，每平方寸有 3,000 来个，其他部位要少些，每平方寸有 500 来个。这些小汗腺不停地排泄汗液，身体不热的时候，排泄得很少，我們不能够用肉眼来看到汗，这样微量的排泄汗叫做“不能知覺的出汗”，一个成人在 24 小时里要这样排出 700 克上下（一斤一兩六錢到一斤六兩四錢）。要是体力劳动或环境太热，那末汗就排出得多些，成了汗珠。量的多少随着体热的产生率和环境的溫度湿度等不同，剧烈的体力劳动一天中可以流好几公升的汗（一公升約等于兩海碗的容积）。第二种是大汗腺，分布在腋窩、乳頭暈、外生殖器 and 肛門附

近。这种汗腺从青春期的起才活动。它的排泄物比汗稠些，含有机物多一些，而且帶有一种酸臭。这种腺在畜类的發情期中分泌得特別多，它的气味是用来吸引異性的。麝香就是麝臍部大汗腺的分泌物。大汗腺在人类进化的过程里逐漸消失它的作用，所以并不發达。第三种是皮脂腺，除了手、脚掌和趾指端节以外，都有这种腺，不过在头、臉、胸骨上部和肩胛骨間比較多些。这种腺也是要到青春期才加强活动。它分泌的油脂可以滋潤皮膚，使皮膚柔軟不裂，还能避免水侵入皮膚的表層，此外可以抑制某些病菌的活动。

皮膚还能排泄气体，一晝夜成人的皮膚可以排出四公升的二氧化碳。有腎臟病的人的皮膚能幫助排泄尿素、尿酸等廢物。許多內用葯也可以从汗里排泄出来。所以皮膚的分泌和排泄，有散热、排除廢物和保护机体的三种作用。

第四，皮膚有感受外界刺激的功能 在皮膚里有許許多多的神經末梢和球形或盤形的神經小体，專为接受触觉、痛觉、压觉、冷觉和热觉的。在敏感的部分像手和脚掌、嘴唇、乳头、龟头或陰蒂等处最多，据調查平均每—平方厘米（約等于一个大姆指甲的面积）里有1—2个热觉点，12个冷觉点，25个触觉点和100—200个痛觉点。这些感觉点不但可以使机体知道外界环境，而且可以根据所感受的刺激强度而使机体防避危險和損伤。这种感受刺激的功能，是保衛生命和使机体与环境相适应所必需的。

第五，皮膚有吸收某些物質的功能 完整沒有損伤的皮膚是不透水和其他溶液的，但它却能吸收脂肪和調在脂肪里的化学品。此外皮膚能够吸收微量气体，包括氧气在內，但是量很微，不起什么明显的作用。

第六，皮膚經紫外綫的照射后可把它所含的固醇变为維生

素丁 这种維生素和我們体内磷和鈣的代謝有密切关系，兒童缺了会得佝僂病，成人缺了会得骨質軟化病。

第七，皮膚可以反映免疫性和過敏性 我們注射某些預防針，或是把某些物質和皮膚接觸，或注入表皮內，可以根据皮膚的反应来确定免疫性和過敏性。例如我們種牛痘，注射防疫針，不是都通过注入皮內才發生免疫性的嗎？

从上面所說的七种皮膚功能来看，都是非常重要的，关系到我們整个机体的健康，所以我們应当仔細地研究怎样保护皮膚和头髮的健美等問題。

二 怎样才能使皮肤头髮健美

身体是一个有机的整体，它的各种器官虽然各有各的功能，但是互相关連，互相影响，因此一个器官的健康狀況能够影响到其他器官的健康狀況。皮膚和头髮是身体的一部分，它本身能影响其他部分，而其他部分也能影响皮膚和头髮。因此要有健美的皮膚和头髮，必定要有健康的整体。事实証明，一个缺乏营养的人一定不会有光潤好看的皮膚，一个精神不飽滿的人不会有很好的人气色，一个慢性病人很可能是憔悴黃瘦的。所以我們要使皮膚、头髮健美，必定要注意整个身体的健康。

身体健康的重要因素是什么呢？說起来話就長了，但由于本書范围所限，只能扼要地談一談。

第一，要有愉快的心情 愉快的心情誰也願意有的，但是怎么样才能得来呢？首先是要搞通大道理，懂得大是大非，应当認識到我們今天的工作，是最有意义的革命工作，我們的国家正在大躍進，不論工農業以及各行各業的社会主义建設，都值得我們欢欣鼓舞。只有認識了这些，才能和大家一同欢乐地工作，活得有生气和有意义。否則就要脫离現實，脫离羣众，

，孤独地生活着，还能愉快嗎？其次是要建立革命的人生观，不論遇到什么困难，要不怕失敗，要有克服困难的决心，要有讓高山低头，使河水讓路的工作精神，这样，精神就会愉快，对健康是有莫大帮助的。

第二，适当的营养 这是指我們吃的东西在营养价值方面都合乎身体的需要，既要在質的方面有各种营养素像蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和無机物質等，又要在量的方面能够供应体力消耗和新陳代謝，在兒童还要照顧到生長發育的需要。

我們在日常飲食方面常犯的毛病就是只講口味，忽略了适当的营养需要，追究原因，主要是缺乏对营养方面的常識，所以應該了解一些营养常識，既有助于全身的保健，也对皮膚头髮的健美有很大关系。这里只將有关皮膚和毛髮的來談一談。

在食物量的方面，吃得太多，容易發生消化不良或發胖，既浪費粮食，而且过于肥胖了，也有損美观。在皮膚方面來說，肥胖的人比較容易生癬和癰，所以有肥胖趋向的人應該根据体重，适当控制飲食，避免吃脂肪或少吃脂肪，多吃蔬菜，增加运动量來增加热量的消耗。对过瘦的人当然應該采取相反的办法。

在食物質的方面：許多人以为肉类吃得多养人，蔬菜没有什么养料，所以总想多吃肉，其实各有各的营养价值，瘦的魚肉富于蛋白，肥的富于脂肪，却缺少蔬菜具有的無机物和能在体内变为維生素甲的胡蘿卜素。因此这两类食物都应该吃，尤其是要多吃些帶顏色的蔬菜，因为这类蔬菜胡蘿卜素最丰富，是我們需要的維生素甲的主要来源。缺乏維生素甲会使皮膚發干，脫屑，生毛囊性小角刺，容易得化膿性皮膚病等。

其他的維生素和皮膚关系比較大的是維生素乙二、烟草酸和維生素丙。缺乏了維生素乙二，在皮膚方面可以發生皮脂溢性皮炎、外生殖器部的皮炎、口角炎、舌炎等。缺乏了烟草酸

在皮膚方面可以降低皮膚對日光的耐受，在曝露部分發生皮炎。缺乏了維生素丙皮膚的血管容易脆裂，受壓受碰就造成皮內出血，紫一塊，青一塊。維生素乙二和煙草酸在豆类、綠葉蔬菜的葉子和莖、動物的臟器、蛋黃里含得很多。維生素丙在柑桔和新鮮的蔬菜里都非常豐富。

在無機物方面，鈣能降低血管的滲透性和神經的敏感性，可以增強皮膚的耐受性。牛乳、蛋黃等，鈣很豐富。硫對毛髮和指甲的生長很有關係，含蛋白質多的食物像豆类、蛋和肉等含硫也多。

第三，合理的生活安排 把業餘時間安排得恰當些。首先是要保證每天有6—8小時的睡眠，飲食要定時定量，身體鍛煉要經常化，這對腦力勞動的人來說特別重要。此外還要有正當的文娛活動，調劑一下生活。這些都是十分必要的。

三 皮膚頭髮的保護和清潔

1. 皮膚的類型

要把皮膚的清潔和保護做好，先應該了解自己的皮膚屬於那一類型。若是你的皮膚紅紅白白，又細又嫩，像小孩的皮肤，毛孔不顯，也不出油，這是屬“干皮膚”的一類。這類型的優點是看起來干淨美觀，缺點是經不起風吹、日晒的刺激，否則就會發紅，厲害的還有灼痛，干得起糠粃樣的皮屑，用鹼性大一些的肥皂洗會感到刺痛，而且比較容易打皺。若是你的皮膚很粗，毛孔很大，像桔子皮上有許多小點式的，並且臉部油膩亮亮的，那末是屬“油皮膚”的一類。這類型的優點是不容易起皺紋，經得起刺激，缺點是容易長粉刺和小疙瘩。若是你的皮膚既不太細，也不太粗，處在上述兩類型之間，那末是“中間

型”，它比干皮膚的耐受性要大一些，不太敏感，看起來也不很粗。這三種類型的皮膚各有優缺點，不能夠說這一類型比那一類型好，只要我們根據自己皮膚類型的性質適當地加以處理，都是可以獲得健美的。

2. 清潔皮膚需要哪些種類的肥皂

肥皂大致可以分為硬皂、軟皂、過脂皂和藥皂等四種。硬皂是硬脂酸和苛性鈉合成的，含鹼較多，我們用來洗衣服的肥皂大都屬於這類。軟皂是軟脂酸和苛性鉀或鈉合成的，含鹼在0.25%以下，一般用來洗臉的香皂，是屬於這類。過脂皂除了脂酸、鈉或鉀外含些脂肪，沒有多余的鹼分，所以刺激性最小。藥皂是在肥皂里加石碳酸、硫黃、煤焦油等藥品而制成的，一般作消毒用。

有干皮膚的人應該用過脂皂或軟皂，因為皮膚上本來就很少油脂，並且經不起較強的刺激，所以用不含鹼或含微量鹼的肥皂最適當。有油皮膚的人用些含鹼較大的硬皂，比較合適。中間型的皮膚可以用軟皂。

你看到這裡，一定會問，“鋪子裡的肥皂有許多種類，又不註明是硬皂或是軟皂，叫我怎麼去挑選合乎自己皮膚要求的肥皂呢？”回答是：你的皮膚若是干的，就買質量高，價格較貴一些的香皂。若是你的皮膚是有油而粗的，可以買較次的肥皂。此外應該將買回來的肥皂試用一下，若是用了以後皮膚有癢或刺痛的感覺，說明這種肥皂對你的皮膚有刺激，不宜再用。若是用了不感覺什麼，那末你就可以用這種肥皂。

3. 隔多少時候洗澡

皮膚像一切活的組織一樣，不斷地有新陳代謝。表層是陳

老的部分，逐漸脫落，新的細胞从表皮底層繁殖后又來代替較老的細胞。汗液、皮脂和外界的塵埃污物在皮膚的表面積儲，和脫落的皮屑留在表面，若不加以清除，既不干淨，而且有酸臭、不舒服，又易使致病菌等繁殖侵入皮膚。所以我們必需常常洗濯身體各部，保持清潔。這種洗濯，大家都知道是通過洗澡來達到清潔的目的，但是我們應該隔多少時候洗澡呢？這個問題，要隨各人的具體情況來決定。一般地說，出汗多的工作，和在粉塵、油煙等的环境中工作的人，在條件許可的情況下，應該下班時洗干淨，目的在於清除汗和工作中落在皮膚上的東西。這些東西不及時清除，往往刺激皮膚，能夠發生皮炎，輕的發癢，皮膚充血發紅；重的皮膚上起皰流水，影響健康和工作。這種由於工作中受到生產物品的刺激而得的皮膚病，醫學上叫做“職業性皮膚病”，它在一切職業性疾病中約占60—80%。尤其是在化學、石油、制革、油漆、洋灰、煤炭、煉焦、機械等等企業工作的人，特別應該注意到這點。當然除了工畢洗澡外，還應該嚴格遵守操作規程和盡量利用企業供給的保護條件，像防護衣、保護性的葯膏等。

4. 洗澡有哪幾種

洗澡可以分為四種，就是興奮浴、鎮靜浴、溫浴和清潔浴。

興奮浴是用來鍛煉皮膚，提起精神的。一般在清晨做，水溫在攝氏18°（或華氏65°）左右。淋浴、盆浴，或用雙手把冷水潑遍全身都行。時間不要超過三分鐘。洗畢要用干的大毛巾用力把皮膚擦紅。擦完以後在腋窩折皺處撲一些爽身粉或滑石粉。皮膚干的人應該用些潤膚劑像油制冷霜或30%甘油溶液等。

鎮靜浴是使洗澡的人安靜，輕鬆，休息得好。這種浴的水溫應該在攝氏32°（或華氏90°），人躺在浴盆里，使全身松

弛，浸泡 10—15 分鐘。擦干后就休息。

溫浴又分为兩種，一种是熱浴，另一种是冷浴。前者为受冻后或在剧烈的体力劳动后肌肉酸硬时洗，水溫是攝氏 38°（或華氏 100°）左右，洗 10 分鐘，快快擦干后就睡。后者是为降溫用的，在體溫升得太高，像發燒或中暑，可以用冷水把毛巾或海綿浸濕，揩擦周身，使體溫下降。这种冷浴像藥浴一样，应在有医学护理人员指导下才能进行。

清潔浴是用来去垢污、汗味和干燥的皮膚的，水溫最好和體溫差不多，即攝氏 35—38°（或華氏 95—100°），用肥皂洗擦，洗完以后用水冲洗。如在睡前洗，那末冲洗的水要稍热一些，为的是使身体松弛，容易入睡。如在清晨洗，那末冲洗的水要稍凉一些，为的是使精神振作，好紧张工作。洗完以后在身体的折皺处扑点粉可以吸收汗，促进汗的蒸發，同时減輕摩擦的作用。

5. 洗澡用哪一种肥皂好

洗澡用哪一种肥皂好，这要根据自己皮膚的类型来决定，上面已經談过了。为了节约，洗澡用的肥皂質量可以比洗臉用的差些，因为一般洗澡决不像洗臉那末勤，所以刺激性稍微大一些的肥皂，不致使皮膚有反应。当然洗澡时應該尽量把肥皂沫洗淨。藥皂含石碳酸很高，可到 10%，对皮膚是有刺激的，常用可引起皮膚癢痒，皮膚干的更易發生，所以最好不用藥皂洗皮膚，但是用它来洗公用的澡盆或臉盆却是很好的。

6. 臉的清潔和保护

臉的清潔和保护，要看自己的皮膚屬於那一类型来决定。若是屬於干皮膚型，那末，每晚睡前用較热的水和質量好的香皂把臉洗淨，要把肥皂沫完全洗掉，擦干后用油制冷霜擦皮膚。

次晨再用热水和肥皂洗淨，洗完后擦一点含油脂或甘油的雪花膏或冷霜，可以保护皮膚。如要擦粉，有冷霜或雪花膏做底，可以保护皮膚不受香粉的收斂作用，使皮膚不会更干。若是皮膚特別干而敏感，早上可以不必用肥皂洗，只用湿手巾把眼角口角擦淨，然后用一点白蜡油擦臉，不勻的地方用軟絨布擦去，再擦雪花膏或冷霜。太干的皮膚，每天晚上洗臉时用較热的毛巾做热敷 1—2 分鐘，擦点潔膚霜或油制冷霜，按摩臉部数分鐘。在飲食里可以多一些脂肪，到冬季应吃魚肝油。总之保护干皮膚應該注意以下几点：（一）挑用合适的肥皂；（二）洗臉用較热的水，必須把肥皂沫洗掉，越干淨越好；（三）要擦冷霜或雪花膏和扑粉来保护皮膚，少受風和陽光的刺激。

如果你的臉部皮膚很粗、多油，就很能耐受外界刺激，但是容易長粉刺和小癬子，清潔和保护的方法也就不同了。每晚用溫水或热水和普通的香皂用厚毛巾或軟毛刷擦洗 3—4 分鐘，然后把肥皂沫洗掉，再用冷水擦在臉上，使表層血管收縮，减少对皮脂腺的血液供应，从而使它减少分泌。次晨可像晚上一样处理，洗完后臉上不要擦油，因为本来就分泌許多皮脂，再擦油更显得油亮了。妇女若是要擦粉，可以直接把香粉扑上，不必用冷霜或雪花膏打底，扑粉有收斂作用，对油皮膚有好处。若是条件允許的話，多洗几次臉对油皮膚可以减少油亮的外表，减少長粉刺和膿癬的机会。总之油皮膚毛孔大，皮脂分泌得多，塵土容易粘在上面和栓塞毛囊口，可以發生粉刺和毛囊炎，所以必須注意几点：（一）勤用肥皂洗滌，（二）不用在洗淨后擦油，（三）油出得特別多的應該請医师开点葯水搽。

7. 手的清潔和保护

手接触的东西比身体任何部分接触的要多得多，因此最容

易弄髒，也最容易受外傷，第一應該隨時洗手和適當的保護。如有工作時用的手套、保護性藥膏、去污物的洗劑等應當充分利用。有些人嫌帶手套不方便，對保護藥膏又覺得費事，對洗掉生產過程中沾污手的物品的重要性認識不足，這樣本來可以避免工傷和皮炎的發生，但由於自己不去作，所以弄到後來既受痛苦，也影響生產。第二是在用去污劑或多次刷洗後皮膚會特別干，洗後應該擦些凡士林，這對預防手部發生職業性皮炎是很重要的。

有些人的手在冷天很容易拆裂，很痛，洗手做事都不方便。主要原因是這些人對寒冷特別敏感，血管收縮較強，汗腺的活動也較低，天冷時不易出汗，以致受寒較烈的部位因干燥而發生皸裂。有這種情況的人應該特別注意保暖，天稍涼就應多穿衣服，戴手套，不用冷水洗手，最好用“豬胰子”或“鷄胰子”洗手，洗完擦干後，擦30%甘油水，再擦冷霜或凡士林、羊毛脂等。在飲食方面可以多吃些脂肪或魚肝油，對於皮膚是有些益處的。

另外有些人的手特別多汗，工作緊張的時候更是厲害。主要是神經的過分緊張所致，最好是改變這種過分緊張，同時每天把手泡浸在硼酸水（一海碗水加一食匙硼酸）里幾分鐘，早晚各一次，可以減少手出汗。此外擦10—25%氯化鋁溶液每天1—3次，可以好些。

8. 腳的清潔和保護

腳多少有些汗也很容易弄髒，所以應該每天晚上洗淨，多汗的腳可以採用處理汗手的辦法，此外在洗淨以後在趾間扑上些粉（硼酸、氧化鋅和滑石粉各一分）。不穿不透氣的膠鞋，勤換襪子。為預防雞眼和胼胝，應穿大小合適的鞋。為預防皸

裂和冻瘡可以采用預防手裂的办法。

9. 嬰兒皮膚的清潔和保护

嬰兒的皮膚非常娇嫩，一般又非常肥胖，胖的地方容易打折。此外嬰兒常常啼哭和吐奶花，屁股和外生殖器部分常受尿和尿沾淹，周身常因啼哭和活动而出汗，夏天更易長痱子。这些情况都需要特別照顧。

在夏天每天應該給嬰兒洗澡，在冬天可按嬰兒的清潔狀況和洗澡条件来决定，可以隔一天或几天洗一次，主要的是要避免受凉。給嬰兒洗澡的水可以用大人的手背来試一試，覺得既不燙也不凉就行。用質量好的香皂用手或毛巾擦洗，要盡量把肥皂沫洗淨。然后把孩子抱出躺在一大方厚毛巾上，沒有毛巾用旧的絨布也行，擦干后，在腋窩、頸、大腿弯和臀部扑上爽身粉。天气最热的时候，不擦油，周身可以扑粉，若是出汗很多，还可以多洗一兩次。

嬰兒的尿布要常換，一湿就拿掉，用溫水洗淨屁股上的尿和屎，擦干后扑点粉，再換上干淨的尿布。这样可以使尿和屎不致把表皮的角層軟化，可以不刺激皮膚，避免充血發紅，再尿湿后也不会發痛。

在冷天，要使嬰兒的臉手不干，可以搽一薄層凡士林或質量好而不刺激小孩皮膚的冷霜。決不可以把純的甘油或質量次的、含香料很濃的雪花膏搽，因为这会刺激孩子的皮膚，如只有甘油，一定要加2—3分水才行。此外可用蜂蜜，加上一点水使它不太稠，潤嬰兒的皮膚也很好。

10. 老年人皮膚的清潔和保护

人老了皮膚變薄而且萎縮，汗腺、皮脂腺的活動減退，所以

皮膚干而易皺，容易起鱗屑。針對這種情況，清潔和保護的方法和平常人的也有些不同。首先要少用肥皂洗，因為皮脂本來就少，再多用去油的肥皂，皮膚更要干了，皮屑起得更多；而且可以發癢。第二在雨季過後的季節里，洗完澡後在容易發干的部位像大小腿、手臂等處，可以搽些甘油水、用水稀釋的蜂蜜或凡士林。第三要多吃些含維生素甲或胡蘿卜素的食物，可以使皮膚不過多角化，少長老年疣（俗稱土斑）。

11. 頭皮和頭髮的清潔和保護

頭皮的皮脂腺和汗腺很多，因此分泌汗和皮脂較多，加上很容易沾土，必須及時清潔才能保持干淨，怎麼樣來清潔和保護要看是哪種頭皮才能決定辦法。若是頭皮很干，那麼洗頭的次數要少，一般可以每三星期洗一次，不要太勤。洗前用一小酒鍾頭油，溫熱後擦入頭皮，過一兩小時後再用好的香皂洗頭髮和頭皮，用溫水把肥皂盡量沖掉，擦干後，上一點頭油，然後吹干。三個星期不洗頭，可能有些人覺得不習慣，又嫌髒，可以常用頭刷刷頭皮來代替洗頭。頭皮干的人最好不要燙頭髮，因為燙了會使頭皮更干、多皮屑、頭髮枯黃。

皮脂分泌多的頭皮應該每周洗一次，用次一些的肥皂，應該多搓些肥皂沫，當然用液體肥皂或沖開的肥皂片都可以的。洗完后用溫水盡量把肥皂沫沖掉，用毛巾擦干，擦點硼酸水在頭皮上，讓它自行干燥。這種硼酸水每周可以搽2—3次，可以減少頭皮的油性。此外燙頭髮對這種油頭皮有收斂的作用，可使頭皮出油少些。在飲食方面應該少吃脂肪和刺激性強的食物，像蔥、蒜、辣椒、胡椒、濃茶、咖啡等。

有些人特別是婦女，常常頭皮發癢，皮屑很多，頭髮斷得很多。主要是洗頭太勤，用的肥皂鹼性太大，或是用鹼洗，洗