

家庭书架



生活

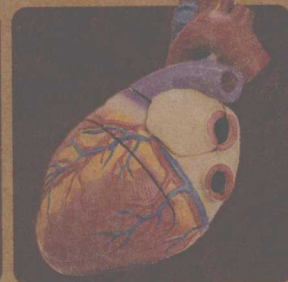
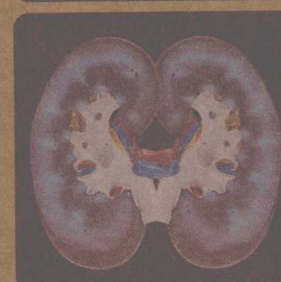
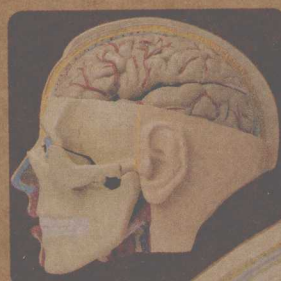
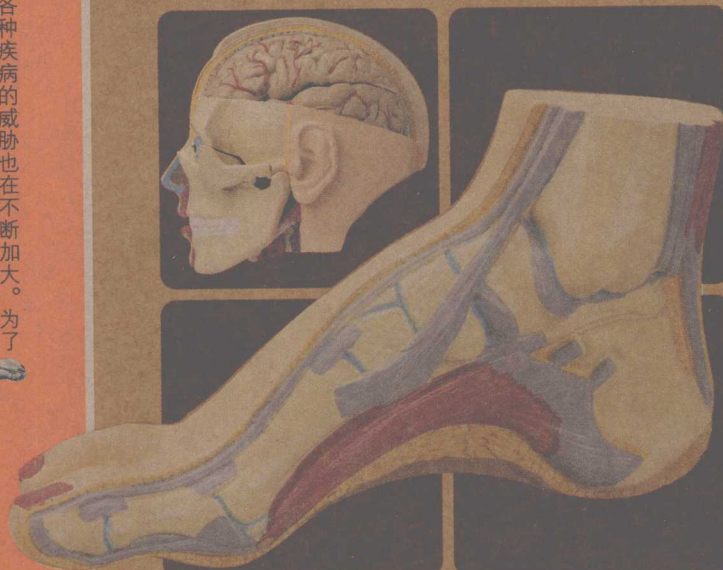
人体健康辞典

RENTI JIANKANG CIDIAN

北京出版社 出版集团
北京出版社

《家庭书架》编委会 编著

●随着生活节奏的加快，人们罹患各种疾病的威胁也在不断加大。为了帮助您及时了解自身健康状态，我们精心编写了本书。本书全面而科学地介绍了判断人体健康状态的简便方法。您只需对自己的「头发」、「眼睛」、「皮肤」等外部特征稍加留意，便可及时发现潜藏于体内的各种小疾患，从而防患于未然。



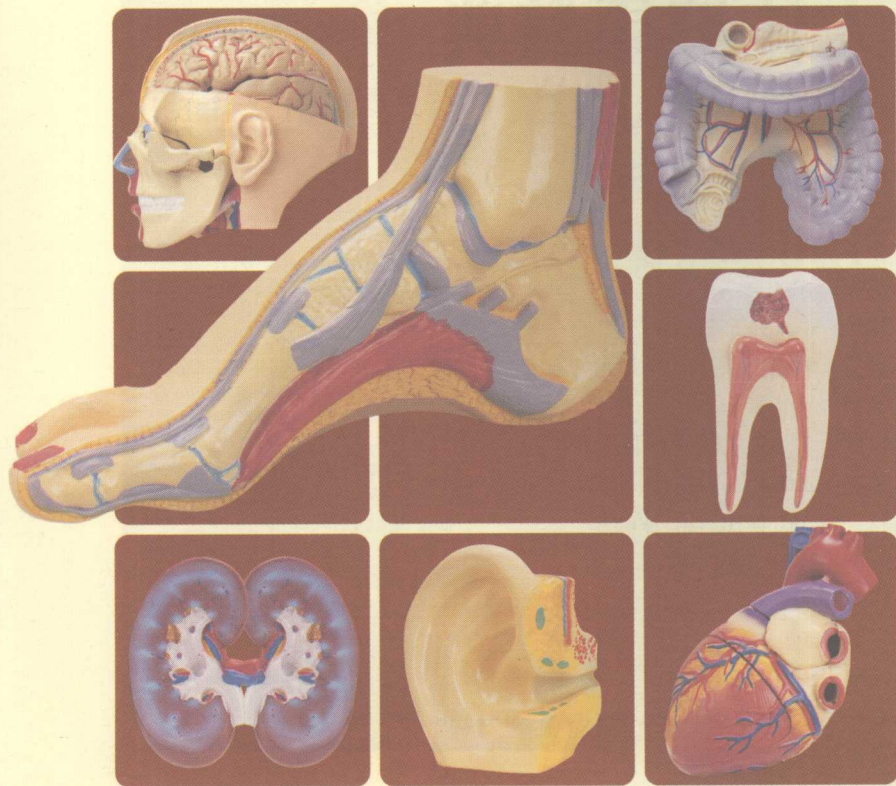
家庭书架·品质生活

人体RENTI 健康辞典

JIANKANG CIDIAN

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

《家庭书架》编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

人体健康辞典 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06684-5

I.人… II.家… III.疾病—诊疗—基本知识 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142112号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 孙 璠

图文制作 杨玲寒 闫晓玉

家庭书架·品质生活

人体健康辞典

RENTI JIANKANG CIDIAN

《家庭书架》编委会 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年10月第1版

2007年10月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 20

字数 277千字

印数 1—10 000册

书号 ISBN 978-7-200-06684-5 / TS·136

定价 19.90元

前言/PREFACE

》》人体健康辞典 • Dictionary of Body Health



健康是正常生活、工作的前提，也是幸福快乐的基础。失去了健康，一切都无从谈起。

随着生活节奏的加快和工作压力的加大，人们罹患各种疾病的威胁也在增加。在古代，“疾”与“病”的含义本有所不同。“疾”是指不易觉察的小病，如果不对“疾”采取有效防控措施而任其发展到可见的程度，便称为“病”。对生病前的“疾”的状态，中医叫做“未病”，现代科学称为“亚健康”或“第三状态”。

“未病”不是无病，也不是大病。但忽视小疾，则可酿成大病。据有关部门调查发现，目前我国约有70%的人处于亚健康状态。也就是说，在我们当中，大约有七成的人已经患了“疾”，只是我们尚未察觉而已。及时发现那些隐藏在我们身体里的“疾”，在其转化为“病”之前将其消灭，是我们维护自身健康的关键所在。

人体就像一座迷宫，即便专家、学者也只能窥其一斑，普通人要想在短时间内领悟其中奥秘，更是难上加难。为帮助读者及时了解自身健康状态，对各种疾病防患于未然，我们精心编写了这本《人体健康辞典》。

在汲取医学界最新研究成果的基础上，本书全面讲述了通过身体表象特征判断健康状态，从而采取及时、有效防治措施的各种医学知识。它以科学的视角透析人体，将人体各个部位的生理变化和生理反应以通俗易懂的语言表述出来，使读者通过观察自己的“头发”、“眼睛”、“鼻子”、“皮肤”等外部特征，能够及时发现潜藏于体内的生理变化，对各种小疾患有所警觉。此外，“健康攻略”一栏还针对现代人的各种常见疾病，提出了具体应对措施，从饮食、护理等各个方面提供细致指导。

需要指出的是，如需长期使用某种药物，无论是西药还是中药，都应根据自身的体质，在医生指导下进行。本书介绍的各种防治、诊断疾病的方式方法，只能作为日常保健的参考，不能以此代替到医院的就医诊疗。由于编者水平所限，书中难免有些疏漏，不当之处欢迎读者批评指正。

目录 CONTENTS



头发——“精神”的反光镜 008

一、健康讯号分析 008

头皮健康讯号分析 008

头发健康讯号分析 010

二、健康攻略 015

脂溢性皮炎 015

精神性脱发 017

雄性秃 022

头发营养不良 025

眼睛——健康、智慧的象征 030

一、健康讯号分析 030

眼睛颜色的讯号 030

视觉的讯号 035

眼睛形态的讯号 038

眼睛感觉的讯号 040

二、健康攻略 042

急性结膜炎 042

青光眼 044

近视眼 047

老花眼 050

甲状腺功能亢进 051

用眼过度 052

鼻子——肺脏的第一道门户 058

一、健康讯号分析 058

鼻子颜色的讯号 058

鼻子形态的讯号 060

鼻腔分泌物的讯号 062

鼻子功能的讯号 066

二、健康攻略 067

保健您的鼻子 067

酒渣鼻 071

草莓鼻 073

鼻疖 074

伤风感冒 075

流鼻血 079

嘴巴——中医的胃镜 082

一、健康讯号分析 082

唇舌的讯号 082

味觉的讯号 084

口腔黏膜的讯号 088

口腔气味的讯号 092

二、健康攻略 095

减少自由基 095

口腔溃疡 098



牙齿——饮食习惯的测度表 104

一、健康讯号分析 104

牙龈的讯号 104

牙齿的讯号 107

二、健康攻略 111

牙痛 111

牙周炎 115

皮肤——营养状况的比色卡 122

一、健康讯号分析 123

皮肤颜色的讯号 123

皮肤异常感觉的讯号 128

皮表状态的讯号 130

二、健康攻略 137

高血压 137

皮肤色素斑 141

皮肤粗糙 144

痤疮——内分泌的传感器 150

一、健康讯号分析 150

痤疮色形的讯号 150

痤疮类型的讯号 151

痤疮位置的讯号 154

二、健康攻略 156

终结成人痘 156

痤疮瘢痕 163

指甲——人体健康的晴雨表 168

一、健康讯号分析 169

指甲颜色的讯号 169

指甲形态的讯号 173

二、健康攻略 177

指甲保养 177

灰指甲 180

甲沟炎 183

手指手掌——抬手可见的健康指针 ... 186

一、健康讯号分析 186

手掌感觉的讯号 186

手掌色泽的讯号 188

指掌形态的讯号 191

二、健康攻略 196

肝硬化 196

降血脂 199

类风湿性关节炎 201



脚——人体的第二心脏 206

一、健康讯号分析 206

脚部感觉的讯号 206

脚部形态的讯号 211

二、健康攻略 215

保护好您的脚 215

脚跟痛 218

痛风 220

大便——肠胃健康的风向标 228

一、健康讯号分析 229

大便颜色的讯号 229

大便次数的讯号 233

大便性状的讯号 236

大便气味的讯号 239

大便异常感觉的讯号 240

二、健康攻略 242

消化不良 242

便秘 245

腹泻 253

痔疮 258

小便——泌尿系统的信使 266

一、健康讯号分析 266

小便颜色的讯号 266

小便性状的讯号 271

尿次、尿量的讯号 273

排尿异常感觉的讯号 276

二、健康攻略 280

尿路感染 280

尿路结石 282

屁（矢气）——来自肠内的书信 286

一、健康讯号分析 286

屁量多少的讯号 286

放屁气味的讯号 289

二、健康攻略 291

清除体内废气 291

睡眠——人生第一道晚餐 302

一、健康讯号分析 302

睡眠量、质的讯号 302

睡眠行为的讯号 307

二、健康攻略 312

失眠 312

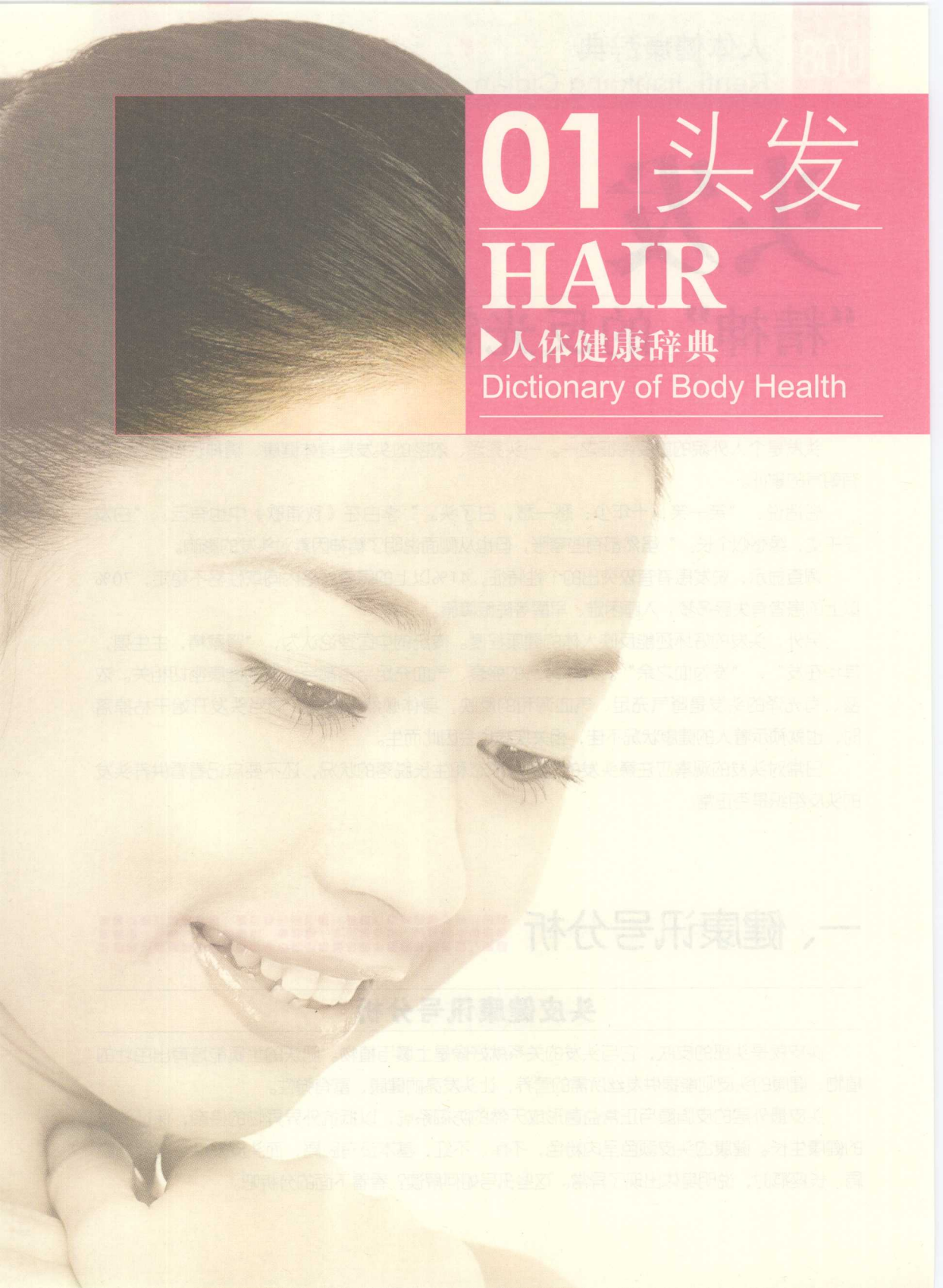
打鼾 318

01 | 头发

HAIR

► 人体健康辞典

Dictionary of Body Health



头发

“精神”的反光镜



头发是个人外貌的重要特征之一。一头亮泽、浓密的头发是身体健康、精神状态良好、富有朝气的象征。

俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”李白在《秋浦歌》中也有云：“白发三千丈，缘愁似个长。”虽然都有些夸张，但也从侧面说明了精神因素对头发的影响。

调查显示，脱发患者有较突出的个性特征，41%以上的患者性格内向或性格不稳定，70%以上的患者有失眠多梦、入睡困难、早醒等睡眠障碍。

另外，头发的好坏还能反映人体的健康程度。传统的中医理论认为，“肾藏精，主生殖，其华在发”，“发为血之余”。人体肾气的盛衰、气血充足与否都与头发的健康密切相关。浓密、有光泽的头发是肾气充足、气血调和的反映，身体必然少病痛；而当头发开始干枯掉落时，也就预示着人的健康状况不佳，相关疾病也会因此而生。

日常对头发的观察应注意头发的色泽、形态和生长脱落的状况，还不要忘记看看供养头发的头皮组织是否正常。

一、健康讯号分析

头皮健康讯号分析

头皮就是头部的皮肤，它与头发的关系就好像是土壤与植物。肥沃的土质能培育出茁壮的植物；健康的头皮则能提供发丝所需的营养，让头发亮丽健康、富有弹性。

头皮最外层的皮脂膜与正常益菌形成天然的防御系统，以抵抗外界异物的侵袭，保证头发的健康生长。健康的头皮颜色呈肉粉色，不痒、不红，基本没有脱屑，而头皮发痒、发红、脱屑、长痤疮时，说明身体出现了异常。这些讯号如何解读？看看下面的分析吧。

1

正常头皮屑

头皮屑是皮肤正常新陈代谢的产物，是人体正常的生理活动。头皮和其他地方的皮肤一样，一直处于活动状态。在表皮深处有一层细胞，称为“基底细胞”，它们反复地进行着细胞分裂，制造出新的表皮细胞，随着它们的成熟，逐渐往外推出，最后成为无生命的角质层的角质细胞并脱落。正常情况下，头皮屑是头部皮肤新陈代谢的结果。一般成人的头皮屑为干性头皮屑，呈糠状、灰白色的小鳞屑分散在毛发间。还有一类油性头皮屑，头皮及头发含有油腻黏滑，上面附有厚薄不一的痂皮，此情况以婴幼儿特别常见。

2

皮屑过多

皮屑过多可能是头皮由于细菌感染、真菌感染，或由于受其他物理、化学性伤害而发炎。这时不但头皮屑会增多，在性状上也会发生改变，如大片皮屑脱落、颜色黄腻等。

3

头皮油腻发红

如果头皮表面油腻、发红、发痒，可能得了脂溢性皮炎。皮肤的皮脂腺分泌皮脂是一种正常生理现象。但如果皮脂腺分泌功能亢进，皮脂排出过多，就会在皮肤上堆积，出现在堆积处的慢性皮肤炎症，称为脂溢性皮炎。

脂溢性皮炎分干性、油性两种，多出现于头皮、面部、胸部等皮脂腺分布较多的皮肤表面。脂溢性皮炎发生于头皮时，表面皮肤发红，头皮发痒，伴有大量的油腻性黄色脱屑。若引起头顶脱发，则称脂溢性脱发。

4

头皮渗出液体

如果头皮有液体渗出并伴有脱屑，可能是得了头癣。头癣是头皮和头发感染真菌所致，多发于儿童和妇女。患头癣者，头皮上会出现很多灰白鳞屑或大片的黄痂，还可



知识链接

【脂溢性皮炎的高危人群】

- ▶ 精神紧张、压力大者。
- ▶ 经常熬夜者。
- ▶ 大量抽烟、喝酒者。
- ▶ 喜欢吃甜食、辣食及肉食者。
- ▶ 脂溢性皮炎患者的亲属(家族史)。
- ▶ 属于油性皮肤者。



引起头发折断或脱落。严重者局部红肿、“流汤流水”，头发脱落参差不齐甚至所剩无几，即人们所说的“癞痢头”。

头癣主要是由于接触头癣患者或有病的动物而被传染的。正常人与患头癣者经常密切接触，特别是儿童在一起玩耍时头碰头的接触，很容易被传染。还有与有病的动物接触后患病，这都属于直接传染。如果使用头癣患者用过的帽子、头巾、枕头、梳子或理发推子、剪刀等也可被传染，这属于间接传染。目前，这种疾病已慢慢减少，但仍不可忽视，应该以预防为主，养成良好的卫生习惯，避免接触传染源。

头发健康讯号分析

一个人的头发总共有多少呢？在古代，人们常用“青丝三千”来形容头发之多。其实，人的头发何止3000根。据科学家研究，人生来有10万~15万个头发毛囊，也就是说一般人应该有10万~15万根头发。头发和人体其他组织一样，处于不断的新陈代谢当中，每天大约有1%以下的头发自然脱落，新的头发得以生长，大约每5年全部头发更新一次。如果青壮年人头发脱落多于生长，就会导致头发稀少甚至秃顶，这属于病态；老年人脱发、头发干枯、无光泽是自然衰老现象，不属于病态。

1

正常脱发

正常情况下头发每天自然脱落50~150根，脱落的数目与年龄有关，30岁以前，每天掉50~60根，过了50岁，每天会掉150根之多。

2

脱发增多

如果日脱发量超过各年龄段的正常生理脱发范围，则需提高警惕。

【外在因素】

可能是由于频繁烫发和漂染，对头发造成损害以至脱落。因此，不可烫发过频或滥用染发剂。

可能是受发型影响，如扎得过紧的马尾辫、羊角辫和麻花辫以及将头发束得紧紧的卷曲带，时间一长就会损害发根，造成脱发。

【心理因素】

可能是精神性脱发，这是由于压力过大导致焦虑、抑郁等精神因素造成的。

现代研究证实，精神的持续焦虑和紧张的确是导致头发脱落的重要原因。人体在较大的





精神压力下，如紧张、抑郁、恐惧等，可能引发神经功能紊乱，交感神经紧张性增高，毛细血管持续处于收缩状态以致毛囊得不到充足的血液供应，从而引起头发脱落。精神因素还会严重地影响头发的生长周期，导致头发变黄、干枯、脱落。

精神压力还可引起出汗过多和皮脂腺分泌过多，产生头垢，降低头发生存环境的质量，从而导致脱发。精神性脱发是暂时性脱发，通过改善精神状况，减轻精神压力，一般都可自愈。

【生理因素】

妇女产后2~7个月出现脱发，是分娩前后内分泌异常造成体内激素失调所致。

【药物因素】

可能是服用了某些药物引起的。部分口服药会引起脱发，如避孕药中含有孕酮（孕酮会在人体代谢过程中产生雄性激素），当妇女停药避孕药时，常会出现诱导性脱发。另外，避孕药会影响维生素代谢，从而影响头发。抗癌药对癌细胞有强大的杀伤作用，同时也会损害人体的正常细胞，而毛球细胞是最容易受到损伤的细胞之一。如果促使毛发生长的毛球细胞受损，就会引起脱发。这种脱发是暂时性的，部分药物在停用后能够恢复正常。另外，可以在服药期间食用有助于保护头发的食物或使用护发乳等营养头发。

【其他因素】

也可能是节食或其他原因造成营养不良，致使脱发的，如缺少锌元素。头发是人体组织的一部分，也需要营养供给才能健康生长，与头发关系最为密切的营养素有锌、铜、蛋白质、维生素E、B族维生素等。

知识链接

【解决脱发问题的方法】

- ▶ 药物治疗。
- ▶ 手术植发。
- ▶ 戴假发。
- ▶ 适当护发和整发。
- ▶ 注意饮食，补充铁、碘、植物蛋白、蔬菜水果等碱性食物。

3

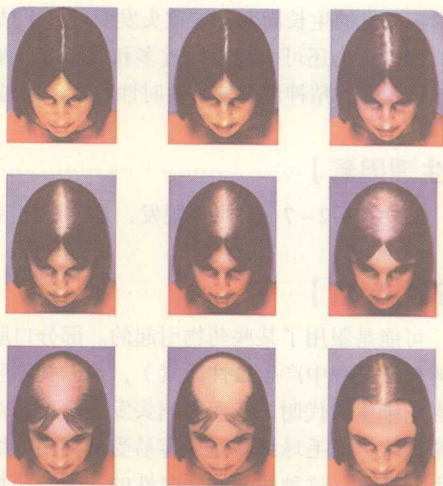
脂溢性脱发

脂溢性脱发又称“雄性秃”，是脱发中最为常见的一种。当雄性激素分泌过多时，会通过血液到达头部皮肤产生有毒物质，使毛囊退化和萎缩，导致头发脱落。脂溢性脱发表现为头发变少、变细，分为男性脂溢性脱发和女性脂溢性脱发。如果脱发时前额发际线后移，呈M形，渐渐头顶开始脱发，是男性脂溢性脱发。如果脱发从头顶中线开始向四周蔓延，是女性脂溢性脱发。

虽名为“雄性秃”，但男女都可能发病，只是表现不同。因为无论男性还是女性，体内都含有雄性激素和雌性激素，正常情况下二者处于平衡状态。而饮食不当、睡眠不足、精神紧张、情绪低落、工作负荷重等外界因素，又直接影响内分泌，引起雌雄性激素分泌失衡，会加速脱发。雄性激素水平的变化也是男性和女性脱发的主要原因，故又称其为雄性激素源性脱发，或男性脱发。此外，脂溢性脱发还与遗传、精神因素以及某些药物密切相关。



男性脂溢性脱发分期



女性脂溢性脱发分期

知识链接

【脑力劳动者易脱发】

研究证明，从事紧张复杂的脑力劳动的人更易脱发。

精神压力大会使大脑消耗能量增多，刺激机体自主神经和激素作出适应性调整，以维持正常的体温、新陈代谢及免疫功能等生理平衡。分泌较多的雄性激素，会使人的分析力、判断力增强，机敏而有智慧；同时使人的性情变得急躁，皮脂腺分泌旺盛。头皮上的皮脂腺同其他部位相比最为发达，皮脂分泌过多会堵塞毛囊，头皮出现慢性炎症，继而毛囊逐渐萎缩，生发功能逐渐减退，头发脱落。

4

圆形脱发

头发呈圆形、椭圆形脱落，边界清楚，不痒不痛，可能是斑秃。斑秃俗称“鬼剃头”，中医称之为“油风”，多发生于青壮年时期。一般来说，斑秃的发生比较突然，如有时在早晨起床后发现头上有大小不等的圆形脱发斑。这是一种暂时性脱发，可以恢复。主要表现为头部局限性斑片状脱发，呈圆形、椭圆形或地图状，大小不等，边界清楚，脱发处头皮光滑无炎症，其周围头发易拔除。

西医学对斑秃的发病原因迄今尚未完全查明。目前认为机体免疫功能的紊乱是其发病的主要原因，同时也与精神、神经因素、血管舒缩功能、遗传、内分泌失调、感染、中毒等有关。

大多数斑秃患者的毛发是可以再生的，因为毛囊等毛发生长的基础结构并未遭到破坏，只是由于某种原因毛发的生长才受到抑制，如果能解除抑制毛发生长的因素，毛发是可以再生的。虽然斑秃的病因复杂，目前尚不十分明确，但大多数斑秃患者病情并不十分严重，只有几小块秃斑，只要平时注意休息，避免精神过于紧张、劳累，能很快自愈。

知识链接

【脱发的高危人群】

- ▶ 精神紧张、压力大的人。
- ▶ 脂溢性脱发患者的亲属（家族史）。
- ▶ 营养不良者。
- ▶ 脂肪摄入过多者。
- ▶ 长期服用抗生素、镇痛片、避孕药、抗癌药物者。
- ▶ 女性怀孕期。
- ▶ 经常烫发、染发者。
- ▶ 长期处于封闭的工作环境中的人。



5

头发变白

头发呈现出黑、褐、黄、红等多种颜色，决定于头发髓质中色素颗粒的数量和大小。黄种人的头发中含有的是黑色素，所以多是黑发；黑色素中真黑素和棕黑素两种的比例不同，黑色的深浅就不同。

黑色素颗粒来源于毛乳头内的色素细胞。色素细胞生成色素的多少与血液循环和营养密不可分。正常情况下，毛囊周围丰富的毛细血管，为毛乳头提供充足的营养，黑色素便顺利合成。如果毛乳头的营养供给出现障碍，色素细胞合成色素的功能就会衰退，髓质内的黑色素颗粒就会减少或消失，这时头发就会干枯萎黄甚至发白。

看看您的头发是稀疏还是浓密，是乌黑亮泽还是干枯萎黄？仔细找找原因吧。



色素颗粒、色素细胞、髓质、毛细血管供应血液

【头发早白】

40岁后头发逐渐地变白，是正常的生理变化。如头发早白，可能是精神因素所致，长期的悲观、抑郁、焦虑、紧张等均可导致头发变白。这是因为学习和工作紧张、焦虑、用脑过度、心灵长期受到刺激等都会使供应毛发营养的血管发生挛缩，继而使头发根部的毛乳头制造黑色素的功能发生障碍。即使还能产生黑色素，但由于输入渠道受阻，也会在短时间内产生大量的白发。

【先天性的“少白头”】

这是由于头发的色素减少或缺乏，或者是遗传所致，即家族性少白头。据调查，这种家族性少白头占青少年白发的33.6%。其他可能是后天某些慢性病所致，因此要积极治疗原发病。

6

头发干燥易断

如果头发干燥、易断，可能是频繁烫发、染发造成的。烫发、染发可以让形象大为改观，给平淡的生活增添一抹亮色，但很可能随之而来的就是头发干枯、易断、失去光泽、头皮过敏等问题。这是由于染发剂中的化学物质或烫发过程中的高温使头发损伤引发的。

| 应对策略 |

- ①自己在家染发时，要严格掌握时间和温度。
- ②烫发后因头皮干燥而产生的头屑不能用去头屑洗发水，而要用护理型洗发水。
- ③烫发后不要用热吹风，否则会破坏头发中的保湿因子，导致头发变得干燥、缺少光泽。
- ④染发、烫发后要经常使用护发素。
- ⑤不要同时染发和烫发。

7

头发变黄

头发变得发黄、稀疏、没有光泽，可能是营养不良导致的，也可能是某些严重的或慢性的疾病引起的，缺铁性贫血同样能造成头发变黄。

二、健康攻略

脂溢性皮炎

脂溢性皮炎是在皮脂溢出过多的基础上引起的皮肤继发性炎症。目前病因尚不十分明了。皮脂溢出过多可能与遗传、代谢障碍、内分泌失调等有关。此外，精神因素、饮食习惯、B族维生素缺乏、嗜酒等可诱发或加重脂溢性皮炎。因此，养成良好的饮食、生活习惯能有效预防脂溢性皮炎的发生。

1

小偏方

【药粉疗法】

取珍珠母、青黛、冰片、海螵蛸、明矾各15克，研成细末。每次洗头前先将头发蘸湿，然后撒上药粉，双手轻柔地按摩头皮，5分钟后冲洗，并用硫磺香皂洗头，洗后清水冲净即可。



【药醋疗法】

取生大黄100克，冰片20克，加入250毫升醋，浸泡7天，过滤去渣。每次洗头前用药醋蘸湿头发，然后做头部按摩5~10分钟，再洗净头发即可。



【药酒疗法】

取鲜侧柏叶、鲜松针各50克，切碎，然后加入75%的医用酒精150毫升浸泡，7天后过滤去渣。每次洗头前用药酒蘸湿头发做头部按摩，然后洗净头发即可。



【姜汁疗法】

取鲜姜250克，切碎后用布包挤出姜汁。先将头发清洗干，然后用手蘸取姜汁做头部按摩，最后用清水冲洗干净即可。

应该注意的是，如果需要长期使用药物的时候，应该了解药性，根据自己的体质，在医生指导下进行。



2

生活调养攻略

【防止过度使用刺激性清洁用品】

不论是油性皮肤还是干性皮肤都不能过度洗涤。最好不用肥皂，更不要用热水烫洗止痒。因为皮脂溢出主要是由于皮脂腺功能亢进，若常用热水、肥皂洗去皮脂，由于刺

激作用,会使皮脂腺更为活跃,加重脂溢出。脂溢性皮炎发生在头皮时,要减少洗头次数,以免洗发液刺激皮肤,使皮炎恶化,最好选用润肤洗发液,或使用含有酮康唑成分的洗发液。

【保持皮肤通风、换气】

长年在室内工作、活动,长时间处于接近马路、车流量大的环境中,会使皮肤缺乏充足的清洁的呼吸。特别是在化学实验室、电脑室工作的人,化学毒素、辐射等能够引起表皮环境的改变、皮肤菌群失调,从而导致糠秕孢子菌、螨虫、痤疮杆菌等大量繁殖,损害皮肤。所以,建议早晚用温水洗脸,涂保湿霜。有条件者要多接触大自然,多亲近绿色,多闻花香,可到公园、郊外游玩;努力改善工作环境。总之,多去氧气充足、污染轻微的地方。

【注意季节变换】

由于季节的变换,皮肤本身也在发生各种变化。秋季天凉,毛孔收缩,皮脂排除不畅,容易堵塞毛孔。秋季不宜食用过多的麻辣食物和热量过高的食物,否则会引发胃肠功能紊乱,诱发或加重脂溢性皮炎。要多吃蔬菜,忌食辛辣、酒等刺激性食物。每天摄入足够的水分,包括三餐的汤、乳制品、豆浆以及额外的饮水。避免精神过度紧张及搔抓头皮,生活有规律,保持足够睡眠。

3

护理攻略

【梳发】

梳发不仅可以去掉头皮及头发上的皮屑和脏物,还能适度地刺激头皮,促进血液循环,使头发柔软而有光泽。梳发还有聪耳明目、提神醒脑、增强记忆力的功效。正确的梳发方法是,首先梳开散乱的发梢,然后从前额的发际向后梳,再沿发际从后向前梳。最后从左、右耳的上部分别向下进行梳理。梳时梳子要轻贴头皮,用力要均匀,若用力过猛,会损伤头皮。

【涂抹头皮护理液】

护理液中含有许多营养成分,如维生素B₅、多种植物精华及微量元素等,能通过毛囊的吸收,抑制皮脂腺过量分泌,以达到保护及强化毛囊正常运作的的作用,帮助调理头皮毛囊及其周围状况。

【对头皮进行补水】

尽管头部滋养的重点是发丝,但补水的重点却是头皮。因为头皮中的毛囊是头发新陈代谢的场所,也是头发生长发育的源头,发丝中的水分绝大部分都是由毛囊提供的。因此,要挽救干涩的头发,关键是对头皮进行补水。除了平日选用滋润补水型的洗发液与护发素外,还可去美容院进行专业护理。

