

生活中的——衣妆

1 对人体有益的生态服装

有些人穿上具有挺拔、耐穿、易洗、快干等优点的化学合成纤维衣服，特别是内衣，就会引起皮肤发痒或发生斑疹、水泡等过敏性皮肤炎症。多汗、肥胖者及妇女儿童尤其受害，其中睛纶纤维表现得最明显。女性穿尼龙内裤还会引起尿急、尿频、尿痛等泌尿系感染；夏季穿着化纤内裤，会使局部小环境潮湿、闷热，加之会阴部汗腺丰富，分泌物多，容易滋长微生物，常导致股癣、痱子及湿疹等皮肤病。锦纶纤维还会使一些人血液中的酸碱值发生变化，使尿中钙质增加，破坏体内电解质的平衡。有些化纤服装还会引起支气管哮喘病人夜间突然发生哮喘。而天然纺织品，如纯棉、麻、丝绸具有良好的吸湿、散热等性能，做衣裤有利于人体健康。

服装的污染主要有两个来源：一是原材料，如棉、麻纤维在种植过程中，大量使用杀虫剂、除草剂和化肥，可导致农药残留在棉花、麻纤维之中；二是在原料储存和纺织品加工中，如印染后整理等过程中使用五氯苯酚等防腐剂、防霉剂、防蛀剂、甲醛、偶氮染料等，使这些化学物质残留在纺织品和服装上。这些残留的化学物质在人们穿用过程中，会不断释放出来，对人体造成种种危害，如出现皮肤瘙痒、红肿，皮肤出现

需要全本请访问 www.ertongbook.com

血点或紫斑；有的人会患变态反应性皮炎或接触性皮炎；有的人干咳，出现哮喘等症状，严重的诱发癌症。另外，这些有毒化学物质加工服装的同时，也会对环境造成污染。为此，有利于人体健康的绿色生态服装应运而生，成为了消费者的首选。

绿色生态服装体现了回归自然的生活哲学，充满了对生命、对大自然的热爱之情。一般来说，无害、无污染的环保服装，符合三个标准：一是简化，生产过程中不采用破坏生态环境的软化剂、漂白剂、染料和化学品，对人体无毒、无害，不会对环境造成污染；二是循环再造，所用材料采用可再生资源或可利用的废弃物；三是再用，包装用的纸袋由再造纸制成；生态服饰在其失去使用价值后，可回收再利用，或在自然条件下降解消化；鼓励把旧衣物捐献救灾，或转赠给慈善团体。

香港的一些生态服装厂家设计概念是："在提高生活水平之余又不损害地球"。在制衣过程中减少使用有毒的化学物质，衣服能进行生物分解。同时，较多地采用手工制作，以此支持世界各地的小型工艺合作社，增加当地人民的就业机会，并且着重从哥伦比亚购买蚕丝，以鼓励当地农民以养蚕取代种植可卡因。这体现出了健康、博爱的人道主义，符合过一种简朴生活的绿色新理念。

2 生态纺织品——通向健康之路

2000 年 1 月 27 日，国家环境保护总局批准并开始实施（生态纺织品）标准，表明国家对服饰影响人体健康的关注。生态纺织品是指那些采用对周围环境无害或少害的原料并对人体健康无害的产品。生态纺织品应符合以下技术要求：

（1）产品不得经过有氯漂白处理；

（2）产品不得进行防霉蛀整理和阻燃整理；

（3）产品中不得添加五氯苯酚和四氯苯酚；

（4）产品不得有霉味、汽油味及有毒的芳香气味；

（5）产品不得使用分解为有毒芳香胺染料的偶氮染料、可致癌的染料和可能引起过敏的染料；

（6）产品中甲醛、可提取重金属含量、浸出液 pH 值、色牢度及杀虫剂留量均应符合环保要求。

20 世纪 80 年代以来，欧洲一些发达国家为保护环境及人体健康，先后作出了对纺织品和服装残留的有害物质如偶氮染料、甲醛等限量的规定。经检测，对有害物质超过限量的纺织品和服装禁止进入市场，不准进口。美国、欧盟相继出台了相关的环保法规和纺织品环保标准，对进口纺织品实施严格检测，如对进口服装的 100 多种有害物质含量进行限制，提出了对非环保染料的限制，对纺织品中偶氮染料、甲醛、五氯苯酚、杀虫剂、有机氧化物等的含量都实施了严格的界定。日本客商已明确要求我国服装企业对缝针、大头针、断手针等进行检验。我国出口的丝及丝绸要接受 200 多项检测。为适应这些规定，我国环保纺织品和生态服装应运而生。

20 世纪 90 年代以来，我国成立了中国环境标志认证委员会，并对照欧盟标准制定了生态纺织品标准，推行产品质量和环境管理体系双绿色认证。北京铜牛针织集团、北京九采罗彩棉产业有限公司、杉杉集团公司、浙江报喜鸟集团公司、天津泰达股份公司、陕西五环集团股份有限公司、宁波宜科科技有限公司等 18 家纺织企业获得了国家有关主管部门颁发的（中国环境标志产品）认证。一批环保纺织品和服装如罗蒙、名勋、开开、雅戈尔、海螺，彩色棉花织物服装、莫代尔（modal）纤维、大豆纤维织物（大豆提花绸、粘豆绸、生态蛋白丝呢绒等）、彩棉和远红外丙纶交织衬衫面料等等成为纺织行业的亮点。北京铜牛集团实现了“生产原材料生态化，工艺设备环保化，车间环境清洁化，产品及包装绿色化，废物排放无害化，经营管理绿色化”。 2000 年底，铜牛纯棉、纯毛、混纺内衣获得环境标志产品认证，.相继推出了纯棉、纯毛、混纺

内衣系列产品和天然彩棉服装、远红外舒暖棉套装、莱卡弹力内衣、柔丝棉内衣等七大新产品。中国环境标志认证委员会的工作，对我国纺织行业的生态环保起到了积极的作用。

3 穿衣首选生态衣 穿内衣要穿“环保型”

色彩鲜艳的时装，使人漂亮、精神，但不少人会在与衣着染料密切接触的部位发生染料性皮炎，出现发红、灼热、斑疹、水泡、丘疹甚至糜烂、渗液等损害。如茄克衫引起的皮炎，常发生于手部与腕部；上装常在颈、腋和肘部屈侧；汗衫背心、胸罩、内裤、游泳衣则发生于胸、腹、背部；袜子在常系鞋带或鞋袢处最明显。由于皮肤受到一定的压力和摩擦，使纺织品的染料溶解于汗液之中，易与皮肤接触致病。要想预防纺织染料性皮炎，在购买衣服时最好选择不易脱色的纺织品，内衣裤以自然本色或白色为好。在衣服“上身”之前应清洗一次，以除去织物上残存的染料，如发现某种颜色的纺织品使您发生过敏性皮炎时，不宜再穿。

我穿的内衣“环保”吗？大概很少有人用‘环保眼光”审视自己购买的内衣。由于内衣是贴身穿着的，因此其生态性能直接对身体产生影响，不能小视。谈到纺织品的生态安全性能，大多数国内消费者还不很清楚，其实在欧洲，早在十多年前消费者便就此提出了质疑：所使用和穿着的纺织品与服装制品是否会对人体造成伤害？事实上，人们的担忧不无道理。纺织品在生产加工过程中，尤其是在印染过程中，不仅会对环境造成污染，而且会有一部分有害物质残留其中，例如甲醛，这类物质在以后的使用和穿着过程中将对人体构成危害。为此，国际环保纺织协会于 1992 年制定了 Oeko-Tex Standard 100（生态纺织品标准 100），专门用来检测纺织品和服装上的有害物质。对通过测试和认证的产品授权使用“通过有害物质检验” 标签，方便消费者从市场上选购安全的纺织品，同时对进

行安全纺织品生产的企业也是一种鼓励、表彰。

据业内人士介绍：2001 年 11 月，婷美公司拿到的我国内衣产品企业的第一张“绿卡”——《欧盟生态纺织品标准)认证证书。婷美内衣所采用的具有国际领先水平的抗菌材料爱米克纤维，是一种由英国发明的具有抗菌效果的功能纤维，抗菌效果在洗涤百次后依然良好。

4 识别“绿色衣装”小诀窍

有的人穿着新买回的服装后，出现瘙痒等不舒服的感觉，还以为是自己皮肤过敏，其实是服装中加入了甲醛、荧光增白剂等有毒有害染料。选购衣装特别是高档免熨衣服时，要看一看是否含有甲醛。慎购免熨烫衣物。买回家的免熨衬衫和西裤，应洗了再穿，这样，可以去掉一些残留的游离甲醛。挑选衣装时，请留意产品对人体健康的影响。下面是识别绿色衣装小诀窍，供您参考。

细看标签　新开发的“绿色服装”有别于其他的衣服。绿色服装的标签上都印有生态指数。一般采用以下几种形式：禁止规定、限量规定、色牢度等级、主要评价指标等。买到印有生态指数标签的服装，可以放心地穿着。

触摸　一些色彩鲜艳的服装，如红色、紫色等颜色，色牢度不够，很容易掉色，你可以沾一点水触摸一下，如手指上染有颜色，劝你不要购买。涂料印花织物，也可以通过触摸来鉴别，如果印花部分手感很硬，它就不适合贴身穿着。

嗅辨　闻一闻是否有霉味、汽油味及有毒的芳香气味；对于那种一拿到手就有浓重气味的服装不宜购买。

比较买衣服时不要“贪小便宜”。那些街边小摊的衣服，很有可能是散流在外的不合格产品，应尽量到大型商场和品牌店购买。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

5 少穿化纤品 多穿棉织品

服装在人与环境不断进行的热湿能量交换中，必须令人感到舒适满意，才能保证人体器官处于正常的生理状态。在所有的纤维性植物中，棉花是迄今为止与人的皮肤最能靠近的，它的纤维核对皮肤有良好的按摩作用，它对冷风有不可替代的抵抗作用，而且又最能透气，不带静电，没有光污染。棉织品不但对强光冷气等对身体不利的因素有隔离作用，而且吸水性能与保温功能好。试验证明穿上一套纯棉内衣，睡到天明，便会有一种轻松清爽之感；而穿上一套睛纶或化纤内衣睡觉，第二天便有下列感觉：皮肤干燥发痒、起红斑。化纤内衣没有保温散气作用，而棉布对人体有天然的亲和力。

研究证明，通过皮肤散热（湿）是体热散发的主要方式，占人体总散热量的 87.5%。因此，服装也是人体保温和散热调节的重要手段，而服装面料的湿热传递性能极为重要。当体热从皮肤传到衣服，然后再传向外界空气的过程中，服装内若空气静止且含气量大时，就可发挥保温性能，如冬天穿的皮夹克；反之，若服装内、外的空气流动时，则会产生冷或凉的感觉，因此，夏季服装通常注重轻、薄、爽、透。

实践证明，当衣着舒适时，身体与贴身内衣形成的最内空气层气温为 32℃左右，相对湿度在 50%左右，气流几乎是静止的。因此，无论什么季节，生态服装能使身体周围形成温、湿度适宜的‘气候”。穿衣服除了讲究季节、流行、质地外，更要注重生态，讲究“绿色”，须购买有绿色认证的服装。获得绿色认证的服装上标有“中国环境标志”字样，说明产品在生产、消费和再回收过程中对人类和环境无害或通过相应措施能够减少对人体的危害。

6 丝绸——天然保健衣裳

丝绸，质地轻薄，柔软光滑，透气性好，穿着舒适凉爽，飘逸潇洒，是天然保健的理想面料。

自古以来，蚕丝一直是生产丝绸织物的原料。蚕丝是蛋白质纤维，含有 16 种氨基酸，具有防止血管硬化，延缓衰老的功能。穿着真丝内衣，对某些皮肤病还有好的辅助治疗作用，特别是对皮肤瘙痒有明显的止痒作用。在阳光强烈的夏季，女性用真丝服装蔽体、遮容貌，可有效地防止紫外线对皮肤的伤害。老年人由于新陈代谢缓慢，不少人患上了“老年瘙痒症”，但穿上了真丝内衣裤后，能收到明显的止痒效果。长期卧床不起的病人生了褥疮以后，如采用真丝枕套、真丝床单和真丝内衣，再用真丝包扎患处，便能吸收水分并使其蒸发，有利于患部清洁，加快疮口愈合。

但丝绸的缺点是：吸湿性大，缩水率高，抗皱性弱，所以掌握科学的穿用和保养方法十分重要。

穿用　丝绸服装一次穿用时间不宜过长，要勤洗勤换。热天最好不要贴身穿，以避免过多的汗液使服装变色变质。避免穿着丝绸服装在席子、藤椅、木板等粗糙物上睡觉，以防止跳丝。另外，盐、碱对丝绸的破坏性较大。穿丝绸服装时，应避免与含盐、碱的物质接触。

洗涤　最好选用中性皂片或高档洗涤剂，先用热水溶解皂片或化开洗涤剂，待冷却后，再放入衣服；洗时，要避免拧绞，用手搓揉即可；最后，要把皂液完全冲净。洗涤深色丝绸时，只能在净水中反复投漂，而不能使用皂片或洗涤剂，以防出现皂渍和泛白现象。为避免颜色鲜艳的丝绸服装掉色，洗时可放少许食盐。晾丝绸服装只宜挂在通风处阴干，而不能放在阳光下暴晒，待晾至八成干时，可以白布覆盖，用熨斗熨烫平整，温度不能高于 130 摄氏度，否则会损伤衣料。洗过的真丝

衣服，一般很难熨平，但若把它装进尼龙袋，放入电冰箱内冻上片刻，取出来再熨，效果较理想。

缝制　因丝绸织物的悬垂性强，故选择款式时，应以舒展的式样为好。胸围、袖笼应略放大一些，而肩部和领圈则不宜放大，裁剪前应将面料先在温水里浸透，然后晾至七成干时再烫干熨平。缝制时宜用 9 号机针和缩过水的细线，底面线不宜过紧，针码以每寸 15 针为宜。缝头以不低于 1 厘米为好，目的是为防止花边滑脱。

7　高领装引起的“衣领病”

内衣要环保、要健康，这是人们的正当要求。有人穿高领衣后，颈部发生瘙痒或荨麻疹。有些男子穿着高领衣服，在转头动作时因速度过快，造成脑部血流的暂时减少，出现了头昏目眩、耳鸣胸闷、眼前发黑等症状，严重者可昏迷晕厥、神志不清。上述症状可在几秒钟内消失并很快恢复正常，也可在较长的一段时间里不省人事。

医学上称“衣领病”为“颈动脉窦性晕厥”。原因是由于衣领过硬过紧，颈动脉窦受到压迫，它受压后可反射性地引起心跳变慢，血压下降和全身周围血管扩张。因此，上衣领子不宜过高过硬，纽扣也不要扣得太紧。在选购衣服时应适当注意衣领的高度和硬度，衣领的上缘与下颌要有一段距离，领扣也不要系得过紧，转头的动作更不宜太快，以免发生不测。

对于已患有动脉硬化的病人，特别容易诱发“衣领病”，应换穿另外衣服。遇到“衣领病”发生时，首先让病人平躺下，抬高下肢，解开患者的衣领及紧身衣裤。多数病人可慢慢清醒，醒后应多躺一会儿，不要急于坐起或站立，待病情稳定后可慢慢坐起来。

8 小心婚纱照感染皮肤病

新婚拍照者，要忌不干净的婚纱，提防穿婚纱穿出疥疮。上海卫生防疫人员曾抽查过 106 件婚纱，有 58 件的领口、袖口、胸背衬里污渍斑斑，另有 41 件也有污迹。山东省烟台市有关管理人员在抽查市区 5 家婚纱出租场所时，发现 4 家既无消毒设备，也无消毒药剂，有些人因此患皮肤病、肝炎之类的传染病。如果穿上婚纱拍照后，出现皮肤瘙痒、起疹等征候，应马上去医院检查，以免延误病情，使治疗更为麻烦，也避免因不知道而传染给别人。

不少专家认为，影楼的婚纱、百货商场里的口红样本、免费化妆用的洗脸水已经成了“公共传染源”；为此建议影楼、婚庆公司的婚纱应在每次使用后采用紫外线或化学溶液（如过氧乙酸、施康有效含氯消毒液等）进行消毒，未经保洁和消毒的婚纱不得转借他人使用。

人们在选择影楼和婚庆公司时，应询问一下婚纱是否定期清洗消毒；最好事先检查店堂、婚纱化妆品是否清洁、干净。在穿着租用的婚纱之后，应用含杀菌成分的洗涤剂清洗衣服并用杀菌浴液洗澡，以防传染皮肤病。

疥疮是由疥螨引起的接触传染性皮肤病，并会在家庭和集体中传播。主要的传染方式是通过密切接触或公用衣物用品，如在公共浴池洗澡把衣服放在公用的存衣柜里；穿别人的衣服，互用搓澡巾，互用拖鞋。其症状是刚开始有点痒，常从指间指缝处开始，以后至腰部、阴股部、手腕、大腿内侧等部位，最初是小红丘疹（只有米粒大小）或丘疱疹，分散或密集成群，厉害时会引起其他并发症，主要是夜间瘙痒，患者难以入睡，不能很好休息。预防的关键是杜绝传染源，平常注意个人清洁卫生，出差在外时穿自己的睡衣，用自己的毛巾，可带块硫磺皂，有杀虫止痒的作用，尽量避免使用公共浴池，与患

者隔离，对污染的衣服、被褥、床单等用开水烫洗灭虫。

9 医院被褥床垫污染不可忽视

据统计资料显示，美国医院感染率约为 5%，英国为 7.5%，日本为 5.8%，而我国的医院感染率却在 10%左右。交替使用的被褥，成了交叉感染的媒介。被污染的被褥是造成我国医院内感染率居高不下的重要原因之一。

医院的床垫和棉被等常因病人的血液、脓水、粪便的浸入，且清洗消毒不便，造成细菌繁殖。这类被褥在未经及时清洗、消毒的情况下，患者不断交替使用，因而这类卧具很容易成为交叉感染的媒介。而枕心是医院交叉污染的另一个不可忽视的因素。某医院肠道科患肛肠脓肿的病员，经治愈出院后，另一位病员因其他疾病住院治疗时，使用同一张病床，结果这位病员在住院期间也感染上了肛肠脓肿。

因医院感染，使病人延长住院时间或发病率提高，甚至死亡，这将增加大量的医疗费用并造成病人的痛苦。从这个意义上说，医院被褥消毒是关系病人利益、节约国家医疗开支的一项必须做好的工作。

据悉，大多数医院对被褥采取紫外线或是电子灭菌灯消毒，但有关人员认为，这两种方法对被褥消毒还不够彻底。而消毒最为彻底的环氧乙烷消毒法，许多医院因条件所限，难以做到。在目前医院大多占地面积有限的情况下，难以考虑再辟场所专门购置设备，况且这类设备价格大都在几十万元之上，对于一个医院来说这笔投入也不算小。目前有的医院正逐步淘汰传统的棉絮被，采用高弹棉被和枕心，便于及时更换消毒清洗，以最大限度地降低由此可能引发的院内感染。

除发生被褥感染外，突出的是新生儿室或儿科病房的鼠伤寒沙门氏菌引起病儿死亡，外科手术后发生的多种感染，如切口感染、下呼吸道感染、泌尿道感染等，常使成功的手术归于

失败。医院内因输血或使用血液制品而引起的丙型肝炎、乙型肝炎的传播更急需解决。

10 不要忽视戴首饰引起的疾病

弥补人体缺陷的项链近年来，佩带各类金属饰物，如项链、耳环、戒指的人日趋增多，从而弥补了脸型和颈部长短的不足，使人变得年轻漂亮。瓜子型脸的人如果戴细短的项链，方型脸或圆脸的人戴长些的项链，常可达到调和脸型的目的。同样道理，利用视觉的误差也能达到美丽的效果，脖子长的人如果佩戴颗粒大的珠型项链，使项链在脖子上占据一定位置，可以在视觉上缩短脖子的长度；而脖子短的人，如果选择细或颗粒小的项链使颈部充分暴露，则可从视觉上加长脖子的长度。但，您在追求美的时候，请不要忽视戴首饰容易引起的疾病。

首饰有放射性元素首饰多为黄金、白银等贵金属制作而成。贵金属在开采、冶炼和制作的过程中，往往会混入一些放射性元素钴、镭等，通过呼吸道、消化道和皮肤侵入人体，在体内积蓄，达到一定剂量后，就会引起人体血液、骨髓和生殖系统的恶性病变。有过敏体质的人，即可在接触部位出现红肿、奇痒、水疱、脱皮等现象，称接触性皮炎，严重者可诱发哮喘或全身荨麻疹等疾病。金属饰物对肌肤的损害程度与所戴用部位皮肤厚薄有关，颈项部的皮肤较薄，很容易受到饰物的损害，并且有的金属饰物还有放射性。据美国纽约一卫生机构研究发现，在一千件金属首饰中，有七八十件含有放射性元素，如果长时间戴用这种饰物，就有可能诱发皮肤癌。购买金银、珠宝首饰时，要提防放射性元素的危害。尤其是一些以假乱真的人造珠宝等，更容易造成对人体的伤害。

首饰病最常见的是首饰皮炎，其中以戴项链、耳环者为多。主要症状是在戴首饰的部位出现红斑、脱皮、丘疹或水

需要全本请访问 www.ertongbook.com

疱，以及脓性分泌物，有瘙痒、烧灼之感。这是由于首饰磨破皮肤，使金银等化学物质成为致敏源。有一位女士颈项和前胸起了一圈红斑丘疹，痒得很厉害而到医院求治。经了解，原来她戴过一条新买的镀铜项链，幸好她治疗及时，否则会引起全身红疹。

接触性皮炎一般多发生在夏天，因为夏季天热、出汗多。佩戴项链等金属饰物，会阻碍汗水挥发，使汗水长时间粘积于皮肤表面。由于汗液的浸渍作用，使得金属饰物上的污染物发挥作用，引起皮炎。因此，最好在晚上休息时，将这些饰物取下来，用清水洗净抹干，并将金属饰物接触的皮肤擦洗干净，以防发生皮炎。一些有过敏体质的人一般以不戴首饰为宜。

其次是戒指病。有些人怕戒指丢失，用线把接头缠得很紧，箍在手上。时间长了，影响手指血液循环，引起局部坏死或手指畸形。到了夏天出汗较多，戒指造成局部潮湿的环境，有利于霉菌的生长，易患手癣。另外，提醒餐饮工作人员，最好不要长时间戴戒指作业，否则会使戒指下的皮肤滋生细菌，对自己和顾客都会造成一定危害。

掌握戴首饰的时间、场合要正确掌握戴首饰的时间和场合。一般来说，外出、有社交活动，戴首饰增其魅力和风采，也是尊重他人的表现。如在家中休闲、睡觉，不戴为宜。金属类的首饰还是少戴为好。同时，选购那些加工精细，质量上乘的首饰，最好选用纯金银首饰。那些用多种金属和塑料制成的仿金首饰，不宜长期佩戴。

怎样消除金银首饰的污垢　金首饰品，一般分为 24K（含纯金 99%）、18K（含纯金 75%）、14K（含纯金 65.5%）。K 数越高含金量越高，越不容易变色。但是金首饰中也含有一些银的成分，银元素硫化的结果也会使金器发黑变色，因此，金银首饰的保养基本相同。如果金银首饰使用长久后发黑色，一般可用氨水洗擦，或用牙膏挤在绒布上擦拭，即可恢复光亮。

黄金首饰变白了，可将变白的首饰放在酒精灯上烧几分钟，首饰便会恢复其光泽。

银首饰品，其含银量一般为 92.5%，银属于相当活跃的金属元素，一般表面会产生黑污色的硫化银膜。在佩戴过程中，香水、香粉以及人体中的汗气、工业的废气等，对银饰品影响很大。因此，银饰品应该经常用清水冲洗，再用绒布揩擦干净。嵌在首饰花纹内的污垢可再放入肥皂水中，用旧牙刷蘸肥皂水轻轻洗刷即可。清洗后的金银首饰光泽不足的话，还可抛光。用最细的抛光剂（如常用的绿油）沾在羊毛毡上，滴上缝纫机油，来回擦拭。首饰即见光泽，整旧如新了。

11 漂亮妞妹的洗发之道

怎样的女人才算是美女呢？有人做了社会调查，结果显示对男性来说，美女的标准有五条：①美丽的脸庞；②顾盼生辉的明眸；③玲珑曼妙的身材；④拥有一头美丽的丝丝秀发；⑤良好的时尚感。

经常洗发护发，头发漂亮干净，能给你带来自信，提高个人的品味。尤其是年轻人皮脂分泌多，新陈代谢旺，可以勤洗头（一周洗 3～4 次）。另外，常在室外活动的人，细菌、花粉、灰尘容易粘附在头皮上，宜勤洗头发。

有人认为洗发太多会造成脱发，其实不是这样的。洗发和脱发应该说没有必然的联系，我们每个人大概拥有 10 万根头发，男性每根头发的寿命一般为 2～5 年，女性为 4～6 年。一个人每天脱发 80～100 根以内，属于正常的新陈代谢过程，只要不超过这个范围就没有担心的必要。

洗头要用 37℃～40℃的温水，可使毛孔张开，彻底清除污垢，用冷水的话会使毛孔收缩，无法彻底清除毛孔内的污垢。洗头时可用手指轻轻按摩头皮，以促进头皮的血液循环，改善头发的养分供应，这样有利于头发生长，促使发质光亮。

在此提醒不能用长指甲用力抓头皮，这样易使头皮溃破反而引起感染。

头发分油性、中性、干性，洗发时应根据个人不同的发质选择不同的洗发水。洗完后用护发素，因为用洗发水洗去污垢的同时，也洗掉了对头发保养来说是必要的油脂。头发的皮脂腺较丰富，适量的油脂既能保持头发的水分，也有一定的抑菌、营养和滋润作用。洗发后，护发素可以起到补充的作用。

12 “食盐美容”去污垢

越来越多的日本女性崇尚“食盐美容”法。一般来说，经过一周左右的食盐美容，就能使面部呈现出一种鲜嫩、透明的靓丽之感。如把这种美容方法应用到全身，则可以促进全身皮肤的新陈代谢，防治某些皮肤病，起到自我保健作用。试用了这种美容法的山鹿纯智子介绍说：“它不仅清除了我皮肤表面的角质和污垢，而且去掉了原来脸部粉刺露在外表的‘黑头’”。

食盐美容的具体操作步骤（在此提醒：千万不要把盐水涂在眼睛周围，以防止盐水刺激眼睛，造成眼结膜损伤）：洗脸后，把一小勺细盐放在左手掌心中加水 3～5 滴，再用右手食指和中指的指尖仔细将盐和水搅拌均匀，然后沾着盐水从额部自上而下的搽抹，边搽边做环形按摩。几分钟后，待脸上的盐水干透呈白粉状时，先用温水将脸洗净，然后涂上一层营养液。一般每天早晚各做一次。如想用此法清洗全身皮肤中的污垢，增强全身皮肤活力，可在洗浴后以适量细盐加适量温水按摩：先两肘，后大小腿，再胸、腹、背部的顺序，将盐水搽抹全身依次按摩。待盐水干燥后再用温水反复冲洗，直至皮肤干净为止。

13 盐洗头治掉发

据友人介绍，“食盐可治掉发”。用 100～150 克食盐投入半盆温水中溶解，先把全部头发浸入，加以揉搓几分钟，尔后加适量的洗发精（自己任意挑选），继续在温盐水中浴洗，等洗净油污后，再用清水洗头发。每星期洗一次，洗后，便可收到效果，梳头洗发时不再大把脱落，只掉几根头发了。某女士坚持这样洗头已半年多，头发的数量已恢复到健康时的水平。此法简便宜行，头发脱落者不妨试一试。

14 染发不当生隐患

眼下，染发之风渐盛。诸多年轻人将黑发染成金发、绿发、红发。“萝卜白菜，各有所爱”，穿衣打扮，各有喜好，扮靓这五光十色的世界，并没有什么可指责之处，但染发与健康的关系却应当引起您的重视。

长期使用染发剂，有潜在的危害，有致皮炎的可能性。美国食品和药物管理局统计，每一品牌染发剂，每万人使用，其中有 15.2 个人有不良反应。美国接触性皮炎协会研究认为，染发剂有致皮炎的可能，但不经常染发的人，还不致引起后遗症。美国曾进行过染发剂喂养动物的实验，导致动物甲状腺癌、肝癌和基因突变。英国学者提出，经常染发者其患乳腺癌的机会会增加。美发师经常使用染发剂，有较高的肺癌发病率。但这些试验和观点尚未被全社会认可和接受。也有不少研究报告认为，染发剂与人类癌症无关。虽然对染发剂的致癌性尚无定论，但染发剂可引起皮肤过敏，对头发发质有一定损害，对头皮有刺激作用，则是不容置疑的。

人们的体质不同，对染发剂中的各种成分反应也不同。有的人能适应，而有的人在使用染发剂后出现过敏反应，如头皮发痒、疼痛；有的人出现荨麻疹，还有的人引起发热、红肿等

全身性反应。因此，不要经常染发，染发时不要让染发剂在头上停留的时间过长。染发后要用清水多冲洗几遍。切勿用染发剂染睫毛、眉毛等。头皮有伤口时切莫染发。采取这些措施可减轻染发剂的危害。

15 什么人不宜烫发

烫发在洗头后可涂些头油，待头发半干半湿时，将前面刘海整理好，后面用手在左右作成波浪，干了以后，头发就能保持波浪形。戴工作帽前先理顺头发，然后戴帽，否则头发易变形。虽然将头发烫成卷发，增添风采和魅力，但如果掌握不好，会影响头发的健康和秀美。烫发，分冷烫和热烫两种。热烫即电烫，用氨水涂抹头发，然后卷曲上夹，通电加热，使头发变得蓬松。这种烫法对油性头发比较适合，烫后可起到收敛和减少油脂的作用，但对干性头发会脆断变色。冷烫方法目前用得比较普遍，冷烫常用的是“冷烫精”。如果烫的次数过多，也会使头发变得枯槁蓬松。因此，一年中烫发以不超过三次为宜。

有以下状况的人不宜烫发：

(1) 对冷烫精或其他化妆品有过敏反应者，烫发易致敏；(2) 过敏体质者在患寻麻疹、湿疹、过敏性鼻炎、支气管哮喘等病期间切忌烫发；(3) 头皮破损、头皮上长疮、疖等或发质不好，头发分裂、分叉的人，烫发会引起中毒或头发发干、折断；(4) 肝炎、肺炎、结核等多病者不宜烫发；(5) 因各种原因脱发者，更不宜烫发；(6) 孕妇及产后半年内的妇女，不宜烫发；(7) 长期露天工作的人，头发发质受到阳光中紫外线的损害，若再烫发对头发不利；(8) 刚经过染发、漂白、拉直或冷、热烫的头发，不宜在短期内烫发。

16 青春美丽的象征——乌黑柔亮的秀发

一些女性尤其是年轻的女士，喜欢把头发染成各种颜色，但是作为中国人，拥有乌黑柔亮的秀发令人羡慕。乌黑亮丽的头发是青春美丽的代名词。因此，头发不要烫、不要染，选用品质好的洗发护发产品，能保持头发的弹性紧密、柔顺光泽。现代东方女性，有六大美丽准则：

（1）乌黑润泽的秀发显示出东方女性的美，淡淡的妆容，给人自然淳朴的印象；

（2）有自己的事业并为之骄傲，美丽就不会随容颜一起衰老；

（3）多才多艺，爱好广泛，既喜欢体育运动，又能静下心来读书看报；

（4）微笑而温柔地面对生活，相信每一天都是新的开始；

（5）亲情就像头发，需要用心、用善良滋润，真诚拥有真正的朋友；

（6）可以随众合群，也懂得享受独处时的乐趣。

17 乌黑发亮 由护发素增辉

据上海沙宣美发学院杜金霞女士介绍，东方人的秀发向来以乌黑发亮为美，但是由于环境污染，年岁增长或者对头发处理不当而造成的发质损害十分普遍；为此东方人的头发需要营养来修复、护理，使其恢复原有的光泽，而护发素在此就充当了一个必不可少的角色。

护发素有淋洗和免洗之分。淋洗护发素的特点是在洗发的过程中与香波结合使用。使用时先用香波将头发洗净，把香波泡沫冲洗掉以后，把护发素挤到手掌上，用两手搓开，再将其均匀地涂到头发上。如果是长发，可沿发根到发梢的方向涂抹。涂抹时应有一种滑溜的手感。护发素涂匀后，可留置 1～

需要全本请访问 www.ertongbook.com