

如何护理头发

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16787414429822.html>

范文网，为你加油喝彩！

神界2-宝宝吃奶粉拉肚子



2023年3月14日发(作者：平板保护套)

自己护理头皮的方法

头发的许多问题是由不健康的头皮引起的。所以头皮护理尤其重要，那么头皮护理的方法有哪些？自己头皮护理方法，我们来看看下文。

一、头皮护理的方法有哪些

头皮油脂分泌过盛，头屑，头皮紧张或者是大量的脱发等等，这些都是头皮不够健康的表现，对于出现问题的头皮，我们又怎样来进行头皮护理呢？店铺今天教你头皮护理，摆脱各种头皮烦恼。

1、专业按摩手法能为头皮排毒

头皮与皮肤一样，也会因代谢不佳而出现问题，甚至是身体内部的问题也会让废物不能正常排出而积蓄在头皮内影响头皮的健康。正确的、适当的头皮按摩，有助于促进血液循环，改善头皮的代谢。不过问题头皮的按摩，最好由专业医师来操作，不仅要有针对性的产品，还要有专业的手法。例如一些复合护发精油，是针对头皮的护理精油，

使用时辅助以按摩，能打开头皮毛囊，调理油脂分泌，刺激头皮血管网，强韧发根，不仅舒缓头皮，还能提高之后特效护理产品的渗透和

吸收。

2、定期去角质保持头皮毛孔清洁

你知道吗？头皮也要去角质！定期去角质能保证头皮毛孔的清洁，

控制油脂分泌，减少脱发的危机。不过一定要记得，给头皮去角质是

在洗头之前进行的。

目前专业美发厅可提供头皮去角质疗程，专业的去角质产品再配

合美发师的专业手法和仪器，去除头皮角质；自己在家也可通过美发

品牌的专门去角质产品去除头皮角质，比如欧莱雅专业控油精华就带

有磨砂成分，使用这类头皮去角质产品时，要划分好头发区域，再涂

抹产品并加以按摩，每周一次，可帮助头皮加速新陈代谢，更好地为

发丝提供营养。

3、防止头皮“沙漠化”

头皮如同头发生长的土壤，如果头皮严重缺水呈现“沙漠化”，

可想而知头发也会表现出干枯的疲惫态。因此，为头皮补水、滋养头

皮更要在养护头发之先。每日的护理要选用滋润配方的洗发水和润发

素，目前诸多品牌都有这样的水养系列。另外，也可以到专业美发店

接受水疗仪器的保养，水疗仪不仅可为头皮舒缓补水，更有按摩作用，

甚至连颈部也能同时解压。

4、每天梳头有助于头皮健康

除了平时健康的饮食起居，每天一定要认真梳理头发。每次100

下的梳理，不仅能去除灰尘和死发，理顺打结发丝，还是给头皮按摩

的最简单的居家方法。

二、头皮护理的注意事项

1、洗发时水温不能太高，最好控制在40摄氏度以下。除非干洗，

否则在涂抹洗发水之前一定要让头皮足够湿润，然后才能进行下一步

程序。

2、将洗发水直接倒在头发上打泡绝对比用手指搓出泡沫更容易，

但那一定会刺激到头皮。正确做法是将洗发水揉搓出泡沫后再涂到头

发上，在这个过程中，常和沐浴液配套使用的浴花可以帮你的忙。

3、洗发动作一定要温柔，无论何时何地，抓挠头皮都是大忌。请

回忆一下发廊中洗发小妹的温柔动作，把手指放平，用指腹给头皮做

一场力道温和的“马杀鸡”。另外，护发产品主要作用于发丝，把它

涂在头皮上不会有任何效果，反而会造成头皮油腻——如果你没有冲

洗干净的话。

4、你会用吹风机对着自己的脸一通狂“烘”吗？当然不，所以也

别再让吹风机“残害”你的头皮。如果你没有条件选择自然干，吹风

时尽量选择低温档（如果吹风机本身有护发效果更好），把吹风机侧

过来吹，就能够减少对头皮的伤害。

5、不能因为头发出油而每天洗头，也不可因担心掉发或别的原因

N天洗头一次。首先要解决的是头皮的问题，头皮健康了，一切问题

也都迎刃而解。

6、如果你有使用发型造型产品的习惯（那真是个有前途的好习

惯），请一定避免将造型产品涂抹到头皮上，那不仅不会产生任何作

用，还会给头皮带来负担。

7、别以为头发短，那件叫“梳子”的生活用品就和你没交集。宾

馆中那种一次性塑料梳子偶尔用用也就算了，你的浴室中应该有一把

好梳子，黄杨木或牛角做的都行，每天晚上从前到后梳通头发，也是

给头皮做按摩。

8、最后要记得，除了遗传，压力和不良的生活习惯也会引起头皮

亚健康。一夜白头的故事可能有点夸张（但那绝对是可能发生的），

但压力过大绝对会引起掉发或“华发早生”

【自己护理头皮的方法】

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发