

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

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](#)开发