

新年新发型

容易脱发者最忌烫染

□本报记者 陈曦



马上就要到农历新年了，除了购置新装，爱美的女士们也在纷纷盘算着“头顶大事”：要不要趁机会烫个发，换个新发型来迎接新年？来自北京章光101科技股份有限公司的头发健康专家提醒大家，烫发虽然漂亮，但是却有损头发健康，尤其是干性头发和易脱发者。

1根健康头发可吊起100克重物

以前，我们经常把“美女用头发拉车”这样的新闻当做奇闻。头发健康专家却表示，健康头发的韧劲其实真的不小。

头发的主要成分是角质蛋白，它是由多种氨基酸组成的，其中尤以胱氨酸的含量为最高。成束的角质蛋白链像一根长长链条，每个链由胱氨酸及半胱氨酸组成，而相邻的不同链中的半胱氨酸通过双硫键和氢键形成化学结构，使角蛋白的强度大为加强，因此人的单根头发可以悬吊起100克重量的物质。

“可是当头发被烫发后，角质蛋白就会发生变性，其中胱氨酸的含量可降低60%—80%，双硫键和氢键也受到破坏，如果用这根被烫发后的头发去做负重试验，那么当悬吊上100克重量的物质时，头发瞬间就会被拉断，由此可见烫发后的头发的强度已大为下降了。”专家说。

过度烫染头发变脆易断

有人发现自己头发上经常有黄白或灰白色小结节，而且结节处特别脆弱，轻轻一拉就会折断。

专家介绍，头发变脆易断是结节性脆发病所致，结节性脆发

病一般会出现毛干结节性肿大，并且十分容易折断，断裂的两端发干会裂成很多细丝，像绳子断开一样。

“结节性脆发病主要是人为造成的。”专家表示，原来正常的毛发，受到外来物理性和化学性的损伤，如多次电加热烫发、化学剂冷烫、头发化学染色、频繁使用碱性强的肥皂水或不合适的洗发剂及强力摩擦洗发等，都会导致毛发的毛干受到损伤而发生结节性肿胀、破坏和断裂。

冷烫过频头发易变棕黑色

女人爱美是天生的，而烫发也不是现代才有的。在电影《方世玉》中，方世玉就给老妈苗翠花用火钳烫头，结果把头发引燃的爆笑镜头。

随着时代的进步，火钳烫发早已经被抛弃。会把头发烫枯、烫焦的电烫也已不流行。现在，爱美的女士们大多会选择更先进的冷烫方式。

专家表示，冷烫技术可以使头发在烫后变得柔润、乌黑、油亮、蓬松自然、弯曲度大，发型持久，应该说冷烫技术的出现是烫发技术的一大进步。但是，冷烫次数过多不仅不会令头发变得光泽柔润，相反会使头发变脆失去光泽，头发也不会变成乌黑色，而成了棕黑色，特别是头发变得十分容易脱落。

“冷烫可以使头发发生这么大的改变，究其原因是因为冷烫

精广泛使用了氧化剂，加之含碱性特别强。人的头发富含蛋白质，对碱性特别敏感，容易造成角蛋白变性，使头发的强度大幅度降低，并使头发的保护层出现皂化现象。”专家说，“因此，为了保护自己的头发健康，最好烫发不要过频。”



干性头发应避免吹风烫发

一般来说，头发根据发质可以分为干性头发、油性头发、中性头发、还有混合性头发。但是发质并不是天生的，很多是后天原因造成的。

就拿干性头发来说，如头皮和毛发营养不良，经常烫发、染发和拉直发，频繁使用控油脱脂洗发液或使用电吹风，过度的日光暴晒等都会引起头发干燥。

专家指出，干性头发本身就缺水少油，由于皮脂分泌过少，头皮和头发的脂质保护层缺乏，往往头发表现得极为粗糙、僵硬、没有弹性、头发暗淡无光，发干通常卷曲着，发梢容易分叉并且缠绕成团，这类头发特别容易断裂、分叉和折断，而吹风、

染发、烫发和拉直发更会加重头皮和头发的损害。因此这类发质的头发，要尽量避免吹风、染发、烫发和拉直发。

易脱发者最忌烫染头发

很多人都知道，掉发是人体新陈代谢下来的产物，是正常的。正常人的脱发一般每天在50—100根，脱发量和新生头发呈动态平衡，发量基本不会出现明显变化。脱发则不同，如果头发油腻，或是掉下来的头发其发梢与发根粗细相同，根部还有个小白点，就是脱发了。

脱发者在毛母质细胞的分裂及毛囊的活性方面均有严重的不足，因此非常容易出现头发的脱落现象。而无论是烫发还是染发，所选用的产品都含有一定刺激性的化学药品，有的刺激性还相当强。

这些化学物质会直接刺激头发、毛囊和头皮，使原本已不够活跃的毛囊进一步遭受重创，使之过早地萎缩和老化。同时也会使仅有的头发变脆脱落。另外，有相当一部分脱发者的脱发与其特异性体质有关，烫发和染发容易出现皮肤刺激或过敏现象，导致短期内脱发加重。

专家表示，凡脱发者一般不主张烫发和染发。如果一定要染发和烫发，那么间隔的时间应该尽量长一些，烫发间隔时间至少半年以上，但染发和烫发切忌同时进行。

【健康红绿灯】

绿灯

4招摆脱冬日静电“危机”



尽量选择棉、麻等天然纺织物做成的内衣、床单等，少穿化纤质地的服装；看电视距离电视机2米以上，使用电脑时尽量离远些；在地上洒点水、放盆水、打开加湿器；使用电气设备前，简单地用清水洗手、擦干，也可防止静电吸附在人体上。

冲马桶记得盖盖子



实验发现，冲马桶不盖盖子，每次会溅出50多个水珠，会使超级细菌芽孢杆菌飞溅25厘米，在空气中漂浮时间长达90分钟，从而造成健康隐患。而盖好盖子再冲马桶时，附近物件表面未发现该细菌。

红灯

咬指甲咬出5种病



①甲沟炎。一旦咬掉指甲下的角质层，就易引发甲沟炎。②胃肠疾病。手上的细菌可能进入口内，如幽门螺杆菌、大肠杆菌等。③指甲畸形。咬指甲可能损伤指甲生成层，导致指甲畸形。④手疱疹。如果有口腔疱疹，咬指甲可感染手指。⑤牙齿问题。长期咬指甲会诱发牙龈炎。

棉被不是越厚越好



天冷了，大家都觉得被子越厚越好，其实不然。盖着厚厚的棉被，被窝里的温度会升高，让机体代谢更旺盛，能量消耗大大增加，汗水也增多，使人烦躁不安、有压迫感，睡醒后更觉得浑身疲劳、困倦无力、头晕脑胀。另外，厚棉被容易积攒灰尘，刺激呼吸道黏膜，加重哮喘和慢阻肺症状或使其复发。

每天对屏十小时 这样的你怎么拥有好气色



作为一个现代人，上网比上班的时间都长，对着电脑、手机各种闪闪，不知不觉脸上便各种干纹、暗沉频繁亮灯，再贵的粉底液也难救回问题重重的肌肤，如何从根源上给肌肤提供养分，抵御光辐射呢？

办公长时间面对电脑，也没有办法用太多的护肤品修护，暗沉油光必找上门来，当油脂分泌旺盛油光满面的时候，千万不要用吸油纸吸走油光，这样会让肌肤越吸越油。而应改用保湿喷雾均匀喷面，再轻轻拍打至完全吸收。这样可以有效缓解油脂对肌肤环境的污染，

补充水分，更减轻干燥。

如果已经感觉肌肤因为缺水而产生严重的问题，睡前敷上一片保湿面膜是让肌肤迅速恢复水润的好选择。作为肌肤密集护理的载体，面膜能将精华液、营养成分最快补给肌肤，达到快速补水与修复肌肤的功效。

而日常护肤中，将保湿精华液放在所有精华产品之后使用，可以达到更好的补水效果。再搭配日常修护晚霜，可以为肌肤快速恢复活力。

而对屏工作最容易消耗的就是眼部肌肤，黑眼圈、眼袋、皱纹会毫不保留爬上眼部周围，选择一款具有修护功能的眼霜，并定时采用眼膜来加持，效果更佳。 (耀文)