

洗头真的要先用护发素,再用洗发水吗? 近日微博上,许多人因为这个问题很纠结。

什么样的头发才算好头发? 洗护合一的洗发水到底靠不靠谱? 这些问题咱们——求真相

# 洗头那些事儿你真的知道吗

活了一辈子,难道我连头发都不会洗?

近日的微博上,因为洗头那点事,不少网友都心生挫败。来源是一位外国美女的洗发心得——先用护发素,再用洗发水,结果是“不单变得更闪亮,尘土颗粒也不会像以前被护发残留物粘住,头发打结”。

最棒的是,她觉得头发变得又软又厚,妈妈再也不用担心耳朵会她从她头发里钻出来!

这微博一出,不少网友惊呼三观被颠覆了:难道我们这么多年洗头的顺序都是颠倒的? 衍生问题随之而来:什么样的头发才算好头发? 洗护合一的洗发水到底靠不靠谱?

用柯南的话来说:真相只有一个,吾必上下而求索。

近日笔者采访了每天都在和头发打交道的有关专家。关于洗头这件事,专家们的意见是这样的:如何洗头、选用哪种洗发水、护发素,因人而异。

## 洗头真的要先用护发素吗 橘枳之分,如何洗头因人而异

关于外国女孩总结的洗头顺序,专家觉得首先得从发质上说事:“外国这个女孩的头发很细很软,而我们亚洲人的发质普遍比较粗、硬。”

在专家看来,两种不一样的发质,需要用不一样的洗护手法:“一般来说,我们的头发都推荐先洗发去污,再养护。如果直接照搬这个外国实验的结果来套到每一个人身上,本身就不科学。”

具体来说,先用护发素再用洗发水的方法,对于头发细、软,并且没有受损的来说是好的。“因为这种发质,如果用护发素,量又过多的话,会让

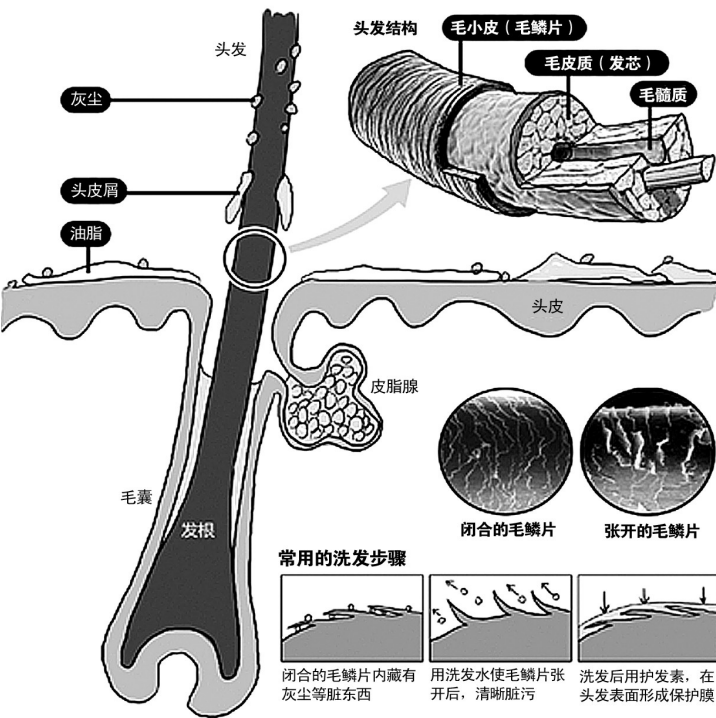
头发看上去扁塌、不蓬松。而洗发水把护发素洗掉了,能够降低护发素在头发上的附着量。”

但是对于粗硬发质的人来说,就完全不是这个问题了。

“干性发质的人也不适合先用护发素。洗发水把护发素洗掉之后,头发干了之后会飞起来,不服帖,太过蓬松了怎么会好看?”专家说。

对于高度受损的发质也完全不适用,护发素的保护作用被减弱了,洗后会觉得头发很干涩,“每个人发质不一样,大家可以尝试不同的洗护用品,找到最适合自己的那一款。”

## 什么样的头发,才算美 毛鳞片健不健康很重要



为什么有些人有一头亮丽柔顺的秀发,有些人的头发看起来干枯暗淡? 其实,头发的美感,很大程度上依赖于头发毛鳞片的健康程度。 什么是毛鳞片? 从头发的结构说起(见图)。

专家说,头发由毛小皮、毛皮质、毛髓质和毛髓质中的毛乳头细胞等物质组成。最外层的毛小皮,也就是通常人们所说的“毛鳞片”。

毛鳞片相当于头发的皮肤,是7—10层已死亡细胞,如鱼鳞般覆盖在头发表面,抵御外界对头发的损伤。

健康的毛鳞片完整、服帖,头发摸起来就很光滑。

照射到头发上的光线中,许多光束发生了镜面反射,使头发看起来光泽、亮丽。而如果毛鳞片受损翘起、甚至缺失,那么头发表面摸起来就会粗糙,甚至干枯、分叉,容易打结。

专家还说,毛鳞片也在新陈代谢,最外面那层会脱落,新的毛鳞片会形成。如果毛鳞片受损之后,就比较难恢复到健康闭合的状态,必须等受损毛鳞片脱落,新的毛鳞片形成之后,才会恢复健康。



## 洗护二合一,真的靠谱吗 一般只能起到清洗作用

网上有流言说,洗发时,洗发水把毛鳞片彻底打开,便于洗去污垢;而护发素则在清洁后起到关闭、收紧毛鳞片的作用,防止头发受损。那么洗护二合一的洗发水,岂不是一个很矛盾的结合体吗? 这样的洗发水到底靠谱吗?

“洗护二合一的洗发水,我们一般是不建议使用的。”专家说,这个要从洗发水和护发素的PH值说起。

人体头发周围的PH值约在5.5左右,平时使用的洗发水和护发素就是根据头发的PH值采用不同的PH配方,以维持头发的酸碱平衡。

洗发水一般是中性或者是弱碱性,大于头发周围正常的PH值,PH值升高,毛鳞片就会张开,便于清洗头发表面和毛鳞片缝隙里的灰尘和油污。毛鳞片呈打开状态时,你会感到头发有涩涩的感觉。而护发素一般是弱酸性,PH值大约在4.5—5.0之间,使头发升高的PH值恢复平衡,毛鳞片就会收紧、闭合。

“洗护二合一的产品,酸碱性已经得到中和,事实上只能起到一种作用,一般是清洗头发的作用。如果想让头发柔顺,只能在使用二合一产品后,再单独使用护发素。不然的话,如果你是干性头发,你会发现用二合一洗完头,头发会很蓬松,不顺滑。”专家说。

护发素里的一些脂质成分还会填补毛鳞片张开的空隙处,在头发表面形成润滑层,使得头发柔顺、有光泽。所以发质受损严重、需要护理的头发,就算使用二合一洗发水,还是建议洗完后再单独使用护发素。

## 洗头的正确姿势是什么样的 护发素要离发根2厘米

其实头发也是有年龄的,每一根头发每天大约生长0.1毫米,生长期一般是3—5年,一根60厘米的头发,起码已经“5岁”了,经不起折腾啦。

专家说,一般人体有10万根头发。85%的头发处于生长期,9—15%处于退化期,还有大约1%的头发处于休止期。退化期的头发会自然脱落,脱落后会有新的毛发长出来,所以头发不会无限长长。

一根“高龄”头发中心的活性细胞,活性会降低,黑色素会减少,甚至会形成白发。为了让头发在脱落前一直保持“青春靓丽”,姑娘们

要注意保养头发,洗头就是日常的养护方式。

如何正确洗头? 专家说,首先把洗发水在掌心搓开,形成泡沫,将泡沫涂在头发表面,用指腹进行轻轻揉搓,千万不能用力抓,会伤害毛鳞片。轻轻按摩5—10分钟,用清水冲掉。可以再上一遍护发素,注意护发素不能直接涂在头皮上,应离发根2厘米左右。

“头发最好是自然晾干,使用吹风机产生的静电和局部加热,也会损伤头发。”专家说,梳头最好使用牛角梳,使用塑料梳子也会产生静电,对头发不利。

### 新闻链接

## 如何挑选适合你的洗发水

### ●油性发质

这可不是危言耸听,油性发质的人可是占了今后秃发的很大比例,因为头皮的油脂分泌失常,皮脂腺分泌过于旺盛造成头皮毛囊的阻塞,从而抑制头发的生长。所以油性发质的朋友,选择合适的洗发用品清洁是绝对有必要的,含有植物精华的洗发产品既能彻底清洁油脂,还不会刺激头皮,使头发干爽光泽。

### ●中性发质

理想的发质可使用任何一款中性洗发产品,建议选择一些含有滋养及润发作用的产品,可防止掉发和白发,使头发乌黑亮丽自然健康。

### ●干性发质

往往是由于头皮血液循环不良,使头发保湿不够。你可以选择含保湿成分的植物精华萃取物,或高营养的维生素B5的洗发产品。

### ●受损发质

多次尝试烫发、染发、长期的阳光照射及长时间暴露在有机溶剂中,皆会使头发纤维发生变化形成干涩、枯黄、分叉的受损发质。如果你的发质已经受损,就应该赶快使用具有修护功能的产品,提供头发所需蛋白质,有助于头发新生,恢复光泽柔顺的丝绸般质感。

(本版综合稿件)