



不敢輕易燙髮、染髮，唯恐染燙後頭髮會掉；新生頭髮又細又「短命」；工作壓力一大，頭髮就大把大把地掉……針對成因給你說幾招「救發術」，重塑你渴望已久的豐盈飽滿。

先天請認命 後天還有救

頭髮數量的多少首先由先天因素決定。從不同種族來說，亞洲人頭髮的毛囊較粗，數量較少，一般8萬~10萬根。對於相同種族的不同個體，其頭髮的數量和粗細也是不同的。毛囊的數量在出生的時候就已經固定了，在人的一生中不會再增多，而且隨著人體的衰老還會逐漸減少。

在一些病理或生理狀態下，頭髮的粗細和數量也會有所減少。例如雄激素性禿髮的患者，頭頂部的毛囊在雄激素的作用下逐漸變小，相應的頭髮也會變細、變短，從而稀疏起來；一些微量元素尤其是鋅缺乏的時候，頭髮會變得稀、黃；甲狀腺激素缺乏或增多時，頭髮會脫落、變細；精神緊張、焦慮、生活不規律、長期服用某些藥物及一些疾病(如系統性紅斑狼瘡、頭皮部位淋巴瘤等)均有可能導致頭髮稀疏。

總之，對於天生頭髮稀少、細軟的人來說，任何努力(除了植發外)都很難使其變得濃密。而後天因素導致的頭髮稀少，多數都可以在祛除病因後逐漸恢復正常。

救發術1：生活有度 舒緩壓力
經常聽到「多吃某某對身體有好處」的說法，其實，營養物質過多或過少都對毛髮的生長不利，例如大家都知道要補鐵、鋅，但是如果這些元素過多了，也同樣會導致脫髮和其他疾病。適當地攝入乾果、芝麻有利於補充微量元素和不飽和脂肪酸，會有利於毛髮的生長。

此外，生活規律是保證內分泌環境穩定的基

睫毛保養必修課養成天生美睫

經常化彩妝的你是不是發現自己的睫毛越來越稀疏了？偶爾看到睫毛一根根脫落更叫人心疼，萬般無賴之下購買睫毛保養液試圖挽回，但也於事無補？到底睫毛應該如何保養才能養成洋娃娃般的天生美睫？

Q：用睫毛保養液，真的有助於增生或濃密睫毛嗎？
A：細小睫毛還擦保養精華，應該是廠商用來掏空錢包的伎倆吧？可別這麼陰謀論，皮膚科醫師表示：「睫毛也是一種毛髮。就像我們的頭髮擦保養品，能夠讓發質更強韌不易斷裂，睫毛也是如此。適度使用睫毛保養液之類的產品，確實能為纖細睫毛帶來多一重保護力，預防睫毛斷裂或提早脫落。」所

礎，內分泌紊亂對毛髮生長有一定的影響。祇有做到生活規律，戒煙限酒，及時舒緩壓力，才能真正擺脫「脫」困擾。

救發術2：人工求助 自體皆移植

發量稀疏如果是先天性的，且沒有任何頭皮的炎症，可以進行人工毛纖維的移植。人工毛纖維是合成的物質，在一端設計有倒鉤狀，可以使植入後的毛纖維牢固地錨在頭皮內，移植後的頭髮會立竿見影地增多。但是這種人工毛纖維的移植也有一定的弊端，例如隨著時間的延長，人工毛纖維會出現折斷、脫落。有些人還會產生異物反應，局部出現紅腫；如需取出，由於其倒鉤樣的結構，祇能通過手術逐個切除。

如果發量稀少是由於後天各種因素導致的，則需要具體問題具體分析。脫髮可以分成永久性脫髮和暫時性脫髮。有一種特殊的脫髮——雄激素性禿髮，也就是大家常說的脂溢性脫髮，在早期是可以治療而完全或部分恢復的，但後期則會成為永久性的脫髮。導致永久性脫髮的原因可以是外傷、燒傷、頭皮感染、腫瘤、毛囊扁平苔蘚、盤形紅斑狼瘡等。

如果自身毛髮充足，可以進行自體毛髮移植；如果自身毛髮有限，則可以進行人工毛髮移植。對於暫時性的脫髮，主要治療原發病，祛除導致脫髮的誘因。例如，由於精神緊張、甲狀腺機能亢進、化療、鋅缺乏等導致的脫髮，在糾正原發因素後，頭髮可以恢復正常。

自體毛髮移植是從後枕部取出毛囊，然後像插秧一樣種在毛髮稀少的區域。相對於人工毛髮移植來說，優點是毛囊成活後可以永久性地產生毛髮，而不會像人工發一樣隨時間而逐漸減少、折斷，也不會產生異物反應。但也有不足之處，獲取毛囊的位置會遺留疤痕，而且植發後一個月內會出現移植發的脫落，至6個月後才會重新長出來。

救發術3：中藥施治 補養血氣
無論是中醫還是西醫，都強調對因治療。中醫認為，人脫髮主要由於氣血不足導致營養供應不上，使毛囊萎縮、毛髮脫落。除血氣不足外，還有氣滯血瘀、肝腎虧虛、肝火上亢等。中醫講究對症施治，如確為血氣不足，補血益氣的中藥會有所幫助，如人們所熟悉的首烏就派上用場了。還有許多產後脫髮的女性，服用同仁堂產的「烏雞白鳳丸」效果也不錯。



夏季瘦腰法 擺脫泳圈肚

小蠻腰是女性顯瘦的關鍵部位，尤其是在夏季，泳圈肚總會讓你美麗大減分。但是，要怎樣瘦腰才能又快又健康呢？下面，小編給你推薦8個瘦腰的最快方法，教你怎樣減肚子上的贅肉。

- 1、按摩瘦腰最有效
怎樣才能減掉肚子上的贅肉？當然就是按摩啦！每天都用手指和自己的腰接觸n次。每天都撫摸自己的腰，哪裡肉深哪裡淺，哪天覺得瘦了一點，哪天覺得肚子脹了一點都用摸的。每天都瞭解自己的現狀，才會不斷的有一個瘦腰美瘦的意識。
腰部有一個帶脈穴，位於第十一肋頂端，與肚臍同高度，好容易找，就是沿著你肚臍那一圈。這一圈的肉肉你每天一有時間就按它用力按它揉它，每天堅持按15分鐘，慢慢地就能達到非常神奇的減肚子功效哦！
- 2、多吃高纖維的食品
纖維可以減緩食施放出能量，從而減弱脂肪在體內的聚集。每天纖維的攝入量應該為20—25克。水果，蔬菜，谷物都是很好的選擇。
- 3、養成良好的生活習慣
平時保持挺胸收腹之態。看一看舞蹈演員的嬌美體型，她們平時走路

都是這種姿勢，讓腰、腹部肌肉處於緊張狀態，更好消耗脂肪，幫助鍛煉體形。一有空就搓揉腰腹部，特別是晚上臨睡前。

- 4、多吃些蛋白質少吃脂肪
蛋白質可以提高你的新陳代謝率，因為你的身體在消化蛋白質的時候需要消耗能量。每攝入100克蛋白質，要消耗25克，實際攝入量為75克。否則，每100克脂肪祇能消耗10克，將有90克留在你的體內。
- 5、彎身仰舉瘦腰法
如果你覺得做仰臥起坐有困難，那就改做彎身運動吧，這同樣有效，並且還更簡單易做。仰臥於地板上，把雙手放在身體兩側。祇用你的腹部肌肉把臀部提起離開地面，同時要把雙臂和肩膀貼在地板上。保持這樣的姿勢幾秒鐘，然後輕輕把身體落回地面。這樣重複15—20分鐘。
- 6、控制工作餐飲
要一天三餐：不應忽略早餐和午餐。如果不吃午餐，你很可能飢腸轆轆地回到家裡，在晚餐桌上大吃一頓。
- 少吃零食：祇攜帶低脂肪、低能

如何去角質 美白嫩膚大膽秀

準備換上吊帶露背的你發現，身體肌膚暗淡粗糙?對鏡化妝的你發現，這一段時間臉部肌膚好像沒什麼精神?在這個時候你就應該給你的肌膚來一次去角質的工程了。

每個人都會產生角質，而薄的幾乎可以忽略的角質卻影響肌膚的細嫩和光滑，所以這個夏季我們一定要下中功夫去角質。去角質最有效的方法一共有3類。

- 第一招：天然物質去角質
生活中很多常見物品具有去角質功能，例如紅豆粉、燕麥片等，以為含有礦物質及維他命、粗海鹽的顆粒，所以可以做成面膜可以有效去角質。
- 推薦3種天然產品去角質方法：
第一種方法，用細砂糖去角質
所需材料：細砂糖4大匙，檸檬汁1/2小匙，橄欖油或者蜂蜜2大匙，香精油5滴。



- 量的小吃或零食，如水果、蔬菜、餅乾、爆玉米花等。
- 在辦公桌上放瓶水：一天內要時常喝水。當你想吃點甜東西時，就喝杯水，吃甜食的希望馬上就會消失。午餐前喝杯水，可降低你的食慾。
- 7、吃橙色水果和蔬菜
它們除了含有纖維素，能延長飽脹感以外，其富含的維生素C和β-胡蘿蔔素還能避免腹部脂肪堆積。胡蘿蔔、南瓜和桃子都能提供大量的β-胡蘿蔔素，而柑橘、櫻桃、獼猴桃都是富含維生素C的佼佼者。
- 8、每天早上喝一杯檸檬水
檸檬的酸味是以檸檬酸為主，檸檬酸是促進熱量代謝過程中的必參與物質，而且也有消除疲勞的功能。檸檬的維他命C含量也是衆所皆知的多，有助加快脂肪燃燒。另外，每天早上喝上一杯檸檬水能幫助你消除便秘，能減少腰腹的贅肉堆積哦！

- 製作方法：可根據你的喜好選擇，攪拌均勻即可。
- 第二種方法，用食鹽去角質
手足去角質：將精鹽加入護手霜中，一星期揉搓按摩手部或者足部一次。
- 身體去角質：把精鹽加入沐浴乳裡，用來全身去角質，此法也適用於沐浴產品，或者加入薄荷油之類的按摩油，這時鹽巴的外層會被油包裹著，不但可以增加滑順度，也不會被水溶解了。
- 面部去角質：洗臉後，讓臉保持微濕狀態，取少量的精鹽在臉上按摩(眼瞼四週避免使用)，30秒後用大量的水沖淨，皮膚會變得光滑細緻，一週以一次為宜。
- 第三種方法，用橘子皮去角質
製作方法：將最外層的色素層削去，剩下的部分放在陽光下曬乾，或是在微波爐中以低火力乾燥5分鐘。乾燥後，切碎放入攪拌器碾成碎末，可用清水、化妝水或優酪乳調和，成為去角質霜。

- 到了夏天，我們的頭髮常常會出現種種問題，如脫髮、出油、出頭皮屑、頭髮乾燥、髮梢分叉等等，那麼遇到這樣的問題，我們應該怎麼辦呢？今天就一一告訴你解決這些問題的有效方法。
- 出油的頭髮
在充滿蒸氣的浴室裡花上幾分鐘，將15滴加州希蒙得木(jojoba)油(它的成分最接近頭髮自然分泌的油，或橄欖油按摩到頭皮裡，過二十分鐘後，再用洗髮水洗去。同時，評估一下你的飲食，應避免奶製品和油炸的食品。
- 頭髮老打彎兒
頭髮打彎兒通常是因為大氣中過多的濕氣造成的。用膠原類的護髮液就可以將它克服。這種以硅膠為主體的配方，可以在頭髮表面形成一層祇有顯微鏡下才能看到的膜，抑制頭髮從空氣中吸收更多的濕氣。或者，你也可以用免沖洗的護髮素，免沖洗的護髮素不會讓頭髮過多「負重」，它祇會保留頭髮中的水分，防止頭髮打彎兒。
- 頭髮分叉
當頭髮表面受損的時候就容易分叉兒，缺乏保養，化學物質的侵害都會造成頭髮纖維破損。不管你用多少護髮素，也修護不了已經分叉兒的頭髮，惟一的辦法就是將分叉兒的部分剪掉。而且常做局部和使用含護髮成分的飾發品來保護頭髮，可防止分叉。
- 抑制頭皮屑
不良的飲食習慣、緩慢的消化系統、激素失衡和感染都會造成頭皮上的細胞更新，通常我們叫它頭皮屑。它和大量的頭皮屑脫落有所區別，頭皮屑的特點是鱗狀的油性顆粒。經常用藥用的去頭皮屑洗髮水洗頭就可以穩定

- 症狀。另外造成頭皮屑脫落的原因有缺乏皮脂、壓力、不適合的洗髮水、缺乏維他命、季節轉換等外在因素，但幸運的是，這些因素都有辦法調整，換用滋潤性很強的洗髮水可以改變頭皮屑剝落。
- 纖細松少的頭髮
纖細的頭髮發出油多的時候看上去柔軟、稀少。應當避免使用含護髮素的洗髮水。吹乾頭髮以前，用能使秀髮蓬鬆的飾發品噴在頭髮上然後用風筒吹出膨鬆感，頭髮看上去會稠密一些。
- 柔軟易斷的頭髮
用刺啤酒給太柔軟的頭髮一些力度。將一杯刺啤酒和三杯水混合，澆在頭髮上，按摩透徹以後，用溫水沖淨。
- 乾燥的頭髮
乾燥的頭髮是由乾燥的頭皮造成(頭皮的皮脂分泌不夠)。專家建議攝入維他命A來給頭髮補充水分(注意規定的攝入量。經常梳理頭髮會加速血液循環和皮脂的分泌。
- 毛茸茸的頭髮
因為毛干固有的特徵，頭髮總是毛茸茸的，它很難造型，而且容易看上去沒有生氣。克服這個問題的辦法有兩個：使用免沖洗的護髮素，或者秀髮護理噴霧，這樣做可以使頭髮順滑些。
- 脫髮
受到驚嚇、激素分泌的改變、壓力和疾病都會造成頭髮大量的脫落。增加維他命和微量元素攝入、頭部按摩和放鬆療法都對脫髮有調節作用。如果你長期脫髮，甚至洩頂，那麼該去看專家，但是要記住這種治理往往花費很大，並且良好的治理效果並不容易實現。

9個夏日護髮難題解救妙招

