

shangeiki / September 01, 2016 03:52PM

[女性多久洗一次頭為佳](#)

有的人天天洗澡、洗頭，有的人隔3天洗一次，還有的能撐上一星期才勉強洗一次。洗得勤快的會覺得洗得不勤快的渾身髒兮兮，而洗得不勤快的倒也振振有詞：“洗那麼勤快，不怕把秀發洗壞了嗎？

經常洗頭，及時清除頭髮表面的污垢，去除病菌的培養基，能明顯減少頭皮屑的產生，增加頭髮的光滑度和易梳性。因此經常洗頭不僅不會使頭皮屑增多，頭髮乾燥、枯黃、脫落，反而可以令頭髮更富有光澤和彈性。因此，保持頭髮的健康與美麗，最好的護發方法莫過於經常、定時清洗頭髮。那麼，女性朋友多久洗一次頭最好最好健康呢？

實際上，現已有大量的科學研究證明：天天洗發，能保持發質的清潔和健康，使頭髮秀美柔順。可現實中，很多人對天天洗發都存在錯誤的認識，認為天天洗發是百害而無一利。

1、天天洗發會使頭髮變得乾燥枯黃。有人擔心天天洗發會將頭髮上的油脂洗掉，使頭髮變得乾燥、枯黃、蓬鬆，但大多數醫學專家認為，這種擔憂大可不必。

2、天天洗發使頭皮屑增多。實際上人體肉眼所見的頭皮屑，是頭皮角質化過程中的正常代謝產物，它每時每刻都在隨著皮膚新陳代謝的進行而不斷脫落。一般情況下機體或皮膚功能異常時，頭皮屑可明顯增多。皮膚乾燥、缺乏水分所產生的頭皮屑色白、乾燥。

3、天天洗發會引起脫髮 至於說天天洗發會引起脫髮，更是毫無科學根據。因為發根生長在皮膚深層的真皮組織，而正常的洗發只是清洗發質表面，不可能損傷到深層發根組織，而且每天頭髮脫落數如果只是在50~100根，這就屬於頭髮的自然脫落。即便是洗發過程的脫髮，多數也是因洗發用品使用不當，或清洗時手法過於粗暴所致，與洗發本身和洗發的頻率多少無關。

中醫建議：

1、最好每星期洗三至四次頭。天天洗頭非但不能保護頭髮，還有可能對頭髮造成傷害。因為洗頭過勤會把皮脂腺分泌的油脂徹底洗掉，使頭皮和頭髮失去了天然的保護膜，反而對頭髮的健康不利。

2、在戶外工作時間長的人和腦力工作者，可以適當增加洗頭次數，除此之外還要經常梳理，促進血液迴圈。

[\[url=http://view.diginewsroom.org/borrow.html\]](http://view.diginewsroom.org/borrow.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)及時雨信貸[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://www.main-news.com/money.html\]](http://www.main-news.com/money.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)及時雨信貸[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://www.findnewshk.com/limited.html\]](http://www.findnewshk.com/limited.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)及時雨借錢[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://zh.discusswebs.com/company.html\]](http://zh.discusswebs.com/company.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)及時雨借錢[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://www.first-hk.com/credit.html\]](http://www.first-hk.com/credit.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)及時雨借錢[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://orientaldaily.on.cc/cnt/finance/20150520/00202_037.html\]](http://orientaldaily.on.cc/cnt/finance/20150520/00202_037.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)及時雨借錢[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://the-sun.on.cc/cnt/finance/20160120/00434_024.html\]](http://the-sun.on.cc/cnt/finance/20160120/00434_024.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)及時雨借錢[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)