

今天起，洗头请调整一下！

洗完头发后

应该让头发自然风干

还是用电吹风吹干？

专家给出这些养发护发建议

今天起这些“吹头发”的习惯

请调整一下！



损伤发质

吹风机的热风会使头发变得**干燥、脆弱、分叉、易断**。

头发丝从中心到外围分别是毛髓质、毛皮质和毛鳞片。毛鳞片是一层表皮细胞，像“小盔甲”一样覆盖在头发表面，形成一个保护性的屏障。毛鳞片在干燥状态下处于闭合状态，但遇水之后就处于张开的状态了。

■头发处于湿润状态时使用电吹风，热风会把毛鳞片开口张开的角度吹得更大一些。这时，头发内部的水分就会被热风更快地带走，头发变得**干燥**。

■电吹风产生的高温和强风也会导致毛鳞片受损。毛鳞片受损后，会使头发表面变得毛糙，**导致头发之间的摩擦增大，进一步造成发质损伤。**

■高温会破坏头发角质蛋白中的二硫键，使角质蛋白变性，这也是使用电吹风后头发**变得脆弱、易断**的主要原因。

■头发中的色素也会在高温下遭到破坏，**发色容易发黄。**

相比之下，自然风干的方式能够避免高温和强风对头发发质造成的一系列损伤。

影响头皮健康

使用电吹风还可能对头皮的健康带来不好的影响。我们的头皮表面覆盖着一层薄薄的**角质层**，下面是丰富的毛细血管和神经末梢。

■当电吹风的热风吹到头皮上时，高温会加速头皮表面的水分蒸发，使得角质层变得干燥，这种干燥状态可能导致**头皮出现瘙痒、脱屑等现象。**

■长时间或过度使用电吹风，有可能破坏头皮的角质层，使头皮的**屏障功能受损。**

■长时间的高温刺激还会影响到**头皮下的毛细血管**，导致毛细血管扩张，使得头皮发红、充血，**严重时可能会引发头皮炎症，出现疼痛、灼烧感。**

相比之下，洗头之后选择让头发自然风干，就能避免电吹风的高温热风对头皮造成的这些伤害。

容易吹造型

电吹风产生的热风可以改变头发的形状。当热风吹向头发时，头发中的水分会被加热、蒸发，使毛鳞片打开，头发变得柔软，**可塑性增加。**

同时，当头发处于热风加热后的柔软状态后，打开电吹风的冷风模式，可以迅速**冷却头发，将头发定型**，使特殊的造型更加持久。

自然风干

天冷可能刺激头皮

很多人喜欢睡觉前洗澡，湿着头发入睡不仅容易着凉，还影响发质。由于湿发时毛鳞片是张开的，**睡觉时随着脑袋移动，毛鳞片也会因为摩擦而受损。**

冬天如果头发还没干就着急外出，骤冷的户外气温会使头皮受到寒冷刺激，**引发着凉或偏头痛等问题**；还会使头发表面的毛鳞片关闭得过快，从而让头发变得**脆弱、易断**；冷风吹走头发中的水分，也会使头发更加干燥。

选哪种方式让头发变干主要取决于个人需求：

■如果时间充裕，不需要做造型，并且希望尽可能地保护发质和头皮的健康，那么自然风干一定是更适合你的选择。

■但时间紧张，或需要给头发做造型，那么电吹风无疑是好帮手。偶尔使用一次电吹风，并不会给头发和头皮造成太大的伤害，**需要避免的是长期、频繁地使用电吹风。**

如何正确使用电吹风

■先用毛巾将头发上的多余水分轻轻吸干，注意不要大力揉搓，**等头发已经半干的时候**，再使用电吹风完成最后的吹干或造型。

■**避免使用电吹风的热风档和大风力吹干头发**，尽量使用凉风档和小风力，保持适当的距离，遵循“吹出来的

风不烫皮肤”的原则，并且避免长时间对着头发和头皮的同一部位吹风。

■ **先吹干发根，再吹发尾。**即使先吹发尾，发根的水会顺着头发丝滴落下来，最后还要再吹一次发尾，对发尾造成二次伤害。

素材来源：央视新闻、摄图网等