

多久洗一次头发最适宜? 早上洗好,还是晚上洗好?

# 洗头发要注意避免8个误区

## 头发到底多久洗一次好?

如果是油性发质,或者头屑很多,那么建议洗头频率可以稍微勤一些;或者如果是夏天,头部容易出汗,那么洗头的频率也可以适当提高,甚至每天洗头也不为过。

那么,每天洗头会不会导致发质受损呢?2021年,医学期刊《皮肤附属物紊乱》上发表了一篇关于《洗发水洗涤频率对头皮和头发状况的影响》的研究,指出每天洗头与7天不洗头相比,洗得越多,头皮的瘙痒越少,并且发质不会受到明显损伤。

需要注意的是,虽然每天洗头,但不是说每天都必须使用洗发水和护发素,可视情况隔天仅用清水洗头。这样既能清除头发及头皮上的污渍,又能维持和调节油脂的平衡,使头发干净且富有光泽和弹性。中性或干性发质的人,头发出油和头屑都较少的人,洗头的频率应当适当降低,可以调整为每周洗2-4次。

有些人一大早起床后立刻洗头发,会出现头晕的现象,这其实是因为早上起床后血压和血液循环都还

没有完全恢复,这时候如果低头洗头,的确有可能出现头晕的现象。还有些人早上洗完头之后着急上班、上学,头发和头皮都还湿漉漉的就出门了,冷风一吹,头发和头皮又都同时受了刺激。建议早上洗头的人尽量避免这两种情况。

还有人晚上洗头发不等头发干了就睡觉,这可能会引起发质受损、感冒、头痛等问题。这种情况也要尽量避免,晚上洗头不要赶在临睡前,给头发预留一段风干时间。

## 洗头发的8个误区应避免

每个人洗头时都会有一些小偏好,但有8个常见的小习惯,可能会导致头皮、头发受损,大家要注意避免。

### 洗头之前不梳头

如果洗头之前,头发已经不顺了,出现了蓬乱、打结的现象,特别是长头发的人,这时应该先用宽齿缝、圆头的梳子梳理顺头发,再去洗头,这样可以减少洗头时掉发的情况。另外,很多污垢、灰尘都藏在头发深处,洗头前先梳头,可以先行把一些脏东西梳出来,能减少洗发水和清水的用量,还能减少对头皮的刺激。

### 水温太高或太低

洗头发的水温以35℃-38℃左右为宜,体感是温热的,不凉也不烫。高温热水不仅会损伤发质,还会带走过多油脂,令头皮出油、产生头屑的情况更加严重。也不建议用太凉的水洗头,一是大冬天容易引起头疼、感冒,二是水温过低也不容易洗干净头皮和头发上的油脂。

### 乱用洗发水

一般说来,头发出油多的人,建议选用清洁能力强的产品,不要有滋润或修护功能的产品;头发出油一般的人,建议选用有护发和控油双重功效的产品;而头发出油少甚至是干性发质的人,建议选用营养、护发功能较强的产品;最后是头皮瘙痒、有头屑的人,建议选用含有效抗真菌成分的产品。

### 把洗发水直接抹在头发上

很多人在洗头发时,喜欢直接把洗发水抹在头发上,这种做法是错误的。洗发水如果事先没有和水充分接触,没有经过皂化就与头发或头皮接触,会给头皮和头发带来刺激,而且未经皂化的洗发水也不容易把头发洗干净。

### 用指甲抓头皮

不少人在洗头发时喜欢用指甲抓头皮,觉得这样很舒服,但这样做容易抓破头皮,诱发感染毛囊炎等皮肤病。

### 把护发素涂在头皮上

护发素如果涂抹在头皮上,其中的化学物质容易堵塞毛囊,引发头皮健康问题。而且靠近头皮的是新长出来的健康头发,靠近发梢的才是老化、分叉、受损头发,所以建议护发素从离头皮至少1-2厘米远的地方开始,往发梢的方向涂抹。

### 护发素在头皮上停留时间过长

护发素在头发上停留3分钟,就可以很好地被发丝吸收、修复受损发质了,再用清水冲洗干净即可。记住一定要冲洗干净,不要残留护发素到头皮和头发上,因为残留的护发素很容易粘附灰尘,让头发变脏,也容易堵塞头皮上的毛孔,引发炎症。

### 头痒、头屑多是因为清洁力度不够

引起头痒、头屑多的原因是多样的,不一定是清洁不到位所致,湿疹、银屑病、脂溢性皮炎等皮肤病,以及压力过大、营养素缺乏、内分泌失调等,都会造成头屑和头痒的问题。



近日,你习惯多久洗一次头发、冬季什么时候洗头合适等话题屡次登上热搜并引发热议。有网友认为,应该每天洗头,不然容易头油。也有网友觉得,天天洗头容易掉发,应该三五天洗一次。还有网友建议,洗头时间应从早上改为晚上,早上洗容易头疼。但也有网友表示,晚上洗头,头发不干睡觉更容易引起感冒、头痛等不适。

那么,头发到底什么时间洗、多久洗一次合适?我们来了解关于洗头发的正确知识。

■据《武汉晚报》

丹江口市第一医院内分泌科贺文:

## 贴心服务患者 用真心换真情

■通讯员 谢言 周珊珊

11月25日清晨,丹江口市第一医院发生了感人的一幕。该院内分泌科医生贺文用实际行动,生动诠释了“医患零距离,真心换真情”的和谐就医环境。

### 接患者求助后全程陪同就医

25日6时04分,丹江口市城区的丁先生感觉腹痛加重,他打电话向既往就医时的管床医生贺文求助。

正在家休息的贺文,第一时间指导丁先生完成电子挂号,随后联系科室值班医生王瑾协助开具相关检查。

6时20分,贺文从家中赶至医院门诊,陪同丁先生完成彩超、血常规检查,结果无异常。

6时50分,贺文在急诊科医生工作站为丁先生办理快速入院,开具CT检查单进一步检查。

7时11分,贺文陪同丁先生进入CT室检查。

7时20分,贺文陪同丁先生进入内分泌科病区病房。

经初步诊断,丁先生被确定为带状

疱疹诱发腹痛。

### “他负责任、能力强,值得信赖”

64岁的丁先生患2型糖尿病多年,伴有高血压、冠心病20余年,曾行PCI术,植入3枚心脏支架。

21日,丁先生出现口渴、腹痛等症状,25日5时,丁先生感觉腹痛加重。

25日6时04分,被腹痛折磨一个多小时的丁先生拨打了贺文医生的电话求助。

丁先生说:“实在不忍心这么早给贺医生打电话,怕影响他休息,但我实在疼得受不了了。我和老伴都在贺医生科室住过院,对贺医生的医术和为人非常信赖,每次身体出现问题,我们俩都联系贺医生寻求帮助。我的儿子远在北京,我们生病了他也无法赶回来。我觉得贺医生就像我们儿子一样,能给人一种踏实和依靠。”

“这么多年,我们全家有人生病哪儿都不去,先找贺医生咨询,我们十分信任他。”丁先生的老伴评价贺文是一位负责任、能力强,值得信赖和托付的好医生。

### 贴心服务建立良好医患关系

在倡导建立良好医患关系的当下,丁先生和老伴对贺文的感激话语可见一斑。丁先生及老伴既往就诊期间,与贺文建立起的良好医患关系,为彼此赢得了充分信任和相互理解,这是故事的前提。

清晨,天还没亮,气温低至5℃。接到患者电话,仅用16分钟时间赶到医院,全程陪同完善相关检查、办理入院,这是医者的仁心。

丁先生有多种疾病史,贺文对此了如指掌。对本次发病初步鉴别诊断和冠心病心梗问题的排除,源自贺文对病情的了解和疾病的把握,这是专业的自信。

当天,贺文原本应该下午接值夜班,并没有因此将丁先生交给其他同事处理,而是不论时间、不讲代价地快响应、全程式贴心服务,直到丁先生稳定,这是生命的守护。

忠实践行医师誓言,视患者需求为己任,贺文零距离贴心服务,用真心换真情,让人感动。

## □烟草专卖普法案例解析 营业执照被吊销 还能经营卷烟吗

■通讯员 周学平

近日,零售户韩先生因违规经营白酒,其营业执照被市场监管局依法吊销,当地烟草专卖局也取消了其从事烟草专卖业务的资格。韩先生认为他并没有违规经营卷烟,不应被取消从事烟草专卖业务的资格。请问烟草专卖局的做法有依据吗?

烟草专卖局工作人员表示,根据《烟草专卖许可证管理办法实施细则》规定,发生下列情形的,烟草专卖局可以取消持证人从事烟草专卖业务的资格:买卖、出租、出借或者以其他形式非法转让烟草专卖许可证的;因非法生产经营烟草专卖品被追究刑事责任的;被市场监管部门吊销营业执照的。韩先生因违规经营被吊销营业执照,故而被取消从事烟草专卖业务的资格符合法律规定。