

体面人生



photo: 陈德志 (陈德志)

头发是整体形象很重要的部分, 如果头发不健康, 没光泽, 那脸蛋再美也要扣分

不管发质和密度如何, 一头健康的头发应该是柔软滑顺, 不容易打结的。

这一期, 《体面人生》和法国品牌L'Oréal的Kerastase训练师(trainer) Adeline Ho, 以及Svenson Hair Centre的头发护理专家(trichologist) 张金德, 两位专家来解读发丝的健康问题, 助你从“头”开始散发美丽自信。

护发专家



Kerastase训练师Adeline Ho



Svenson头发护理专家张金德

# 从头散发魅力

## 护发秘诀大公开

拥有一头乌黑秀发的台湾艺人大S徐熙媛, 爱发如命早已不是秘密。把头发视为第二生命的大S, 不但男友不准摸头发, 睡觉不能压到, 看电视不能让秀发摩擦到沙发, 连那个马桶她都会心疼。不仅如此, 虽然身为艺人, 经常需要做造型, 但她从不允许造型师在她的头发上喷发胶。

大S梳发正确步骤

- ① 用宽齿齿梳先将溼发分成左、右、后三部分, 逐一处理一部分。
- ② 用手绕穿过头发, 握成小撮马尾, 从发尾开始一点一点梳开。
- ③ 从发尾慢慢梳上来, 最后才梳到头皮。
- ④ 以上三个步骤都做完后, 就可以开始吹头发了, 当头皮快吹干时, 用一把专门按摩头皮用的大梳子来梳头皮。不需要从头皮梳到发尾, 梳到头发仍溼的部位就停下来。

你会护发吗?

张金德说, 新加坡天气湿热, 人们容易流汗, 所以护发特别重要。其中, 保持头皮清洁, 防止油脂和脏污积聚, 否则会影响头发健康。除了在护理, 也要注意本身的健康、饮食, 及受到的压力, 因为这些都会直接影响头皮和头发的健康。头发要加以护理, 需要维他命和养分, 才能保持健康光彩。按摩头皮能促进血液循环。一旦发现头发出现异常状况, 也应该向头发护理专家求助。

在选购护发品时, 要注意成分, 针对以下不同的头发问题对症下药:

- 头皮屑、有屑: 尤加利(eucalyptus)和薄荷
- 油性头皮、头发: 柑橙萃取
- 干燥易断的头发: 蛋白质(amino acids)、由维他命B萃取的Panthenol

我的头发会开叉!

“Split ends”是指发尾纤维开叉, 也就是头发损坏(Damaged hair)。损坏的头发就是不健康, 发丝易断。一般人常误解, 以为在美发过程中, 发丝接触到化学用品会造成头发干燥, 发尾开叉。Adeline解释, 若发质好, 保湿度强的头发在美发过程中是不会受到伤害的。

小心预防

头发和脸部一样, 会被阳光中的UV紫外线侵袭, 导致发丝干燥、发色发灰, 头发防晒不可忽视。此外, 平时吹头发时, 若温度太高, 也会损坏头发。吹头发时, 最理想的是先在发丝上擦上一层溼润的保护霜, 保护头发不被烫伤。

我的头发一直掉!

脱发(hair loss)和头发变得稀少(hair thinning)是两种不同的问题。前者是脱落的头发不再再生, 甚至出现秃头的问题, 后者的情况则是头发密度减低。

小心预防

法国巴黎L'Oréal专业美发护发研究显示, 毛屑脱落是因毛囊发根周围的胶原蛋白硬化, 阻碍发丝正常生长。此外, 发根被压坏, 头发不能“根深蒂固”, 自然容易脱落。这也造成发丝无法吸收养分, 不能正常生长, 所以发丝变细, 密度大减, 最后脱落。

小心预防

压力、怀孕、更年期导致荷尔蒙失调, 或遗传因素是脱发的原因。接触到化学品、氯(chlorine)、盐水、染色剂和洗发水, 也会削弱发丝, 所以游泳时要记得带上泳帽, 而染发、烫发后都得进行护理。

我的头发会变老吗?

若不护理, 头发在30岁就会开始提早老化。而头发老化是因头皮老化而起。当人体变老, 新陈代谢随着年龄放缓, 免疫系统也自然衰退, 护发的自然因子也随着减低。

头皮是头发的“保”盘, 但当它接触到外来压力, 这层“保护”会被削弱, 导致老化的过程加快。

老化的发丝会出现以下“症状”:

- 白发: 因为黑色素减低;
- 稀少: 因为细胞重生(cellular renewal)放缓, 头发失去密度;
- 脱发: 在自然老化过程中, 荷尔蒙会出现变化, 导致脱发;
- 干燥: 皮脂腺不再活跃, 因此失去水分;
- 发色暗沉: 因为氧化, 发丝失去自然光泽。

## 爱发如命的大S



### 美丽橱窗

从“头”开始呵护, 别让顶上风采变成三千烦恼丝。

#### 头发要防晒

Kerastase领先纯净护理系列的Chimie Solaire防晒护发产品, 能保护头发免受外来侵害, 尤其是紫外线。产品含紫外线过滤物、蜡大粒, 抵御并防止阳光、紫外线、强风等外界伤害。此外, 织光网色系统的效果如为秀发覆盖一层保护膜, 长久锁住秀发色素, 并令光线镜面反射, 让秀发呈现健康光泽。适合湿热天气、质感轻薄。



#### 头发要抗老

L'Oréal Professionnel Age Densoforce双重抗老, 所含的绿茶精萃中的多酚(polyphenols)有助抗抵环境中阳光UVB紫外线中释放的自由基, 对加快老化的因素起阻挠作用。老化的头发变得细薄, 产品中的Omega-6天然脂肪酸能恢复发丝健康, 有修复效果。



#### 新护理

Svenson最新的脱发护理——Meso-Elixir Hair Therapy疗法, 利用先进电波促使头皮毛孔打开, 让滋养的活性成分迅速渗透入头皮的深层组织内, 给下头皮营养。整个过程完全无针、无痛, 活性成分的渗透率取得高达90%的效果, 较传统的护理高达3倍。

#### 体验

ext: 春云

### M.A.C.春夏彩妆

不在前看得到

# 美塑疗法

- “消除脂肪”微型注射祛除身体多余的脂肪
- 刺激新陈代谢与加速消除脂肪细胞

