

# 10 MUST KNOW 护发问题



多吃黑芝麻可以减少白发重生？多去 Hair Spa 可以改善脱发现象？让来自美国的 Svenson 护发专家 Michael Bernstein 为我们解开疑团吧！

## 1 到 Hair Spa 护理头发能不能帮助头发生长？

Hair Spa, 就像任何 Spa 一样, 主要舒缓个人的身心, 让人们感觉舒服又放松。到 Hair Spa 护理头发, 洗净头皮和滋润头发的步骤, 能够使头皮和头发恢复健康状态, 至于不能够促进头发生长, 则因人而异, 不过效果并不大。

## 2 经常梳头能不能促进头发生长？

其实梳头在某程度上并不能完全促进头发的生长, 而且过度梳头还会伤害头皮。梳头主要的目的, 是借助按摩头皮的动作促进血液循环, 从而达到舒缓效果, 并在某程度有助于刺激头皮的循环系统。当然, 适度地梳头总比不梳头来得好。

## 3 You are what you eat, 摄取某种食物能不能加速头发生长？

头发属于人体的其中一种生物, 不能单靠摄取某种食物来加速头发的生长, 不过我们可以靠均衡的饮食、不过分节食、少吃油腻的食物、少喝酒、停止抽烟、保持血压正常来改善掉发情况。

## 4 能不能单靠摄取某种食物来减少白发发生？

黑芝麻、何首乌等食品并不能减少白发产生, 因为白发的多少, 和个人的基因有着密切的关系, 与吃什么食物无关。

## 5 孕妇掉发现象是暂时性还是永久性的？

孕妇在怀孕期间由于身体的荷尔蒙变化, 所以导致她们一下子严重掉发。不过可以放心, 这种现象只是暂时性的, 分娩后的4至6个月, 头发就会自动长回。



## 6 掉发是老化的迹象吗？

其实这也和女性的荷尔蒙变化息息相关, 尤其是到了或过了更年期、服用避孕药、低血糖、压力大的女性, 掉发的情况会加剧。换句话说, 女性荷尔蒙的变化才是导致掉发的主因。

## 7 润发素经常渗透到头皮会造成脱发问题吗？

我们常说润发素只用在发尾, 而不需要用在头皮, 是因为我们的头皮无法吸收润发素的滋润。不过如果润发素渗透到头皮也没关系, 它不会导致毛孔阻塞进而脱发, 不过也不会给头皮带来什么益处。

## 8 我们应该照顾头皮多于照顾头发？

我们的头皮就像生长植物的土壤一样, 需要多加照顾和灌溉。只有肥沃的土壤才能生长出良好的果实。当然, 要有良好的果实也要靠日常的照顾才行。

## 9 我们应该在什么情况下找护发专家？

任何有关头皮和头发问题, 有严重脱发或掉发现象的朋友, 都可以向护发专家询问, 我们能够帮你找出问题的症结, 从而对症下药。

## 10 如何能够有效预防掉发情况？

目前有各种预防掉发的疗程和方法, 最先进的方法要数专治头皮的 Mesotherapy, 通过这项疗程, 头皮可吸收多达 90% 的营养, 所得到的效果也更理想。