

頭髮的健康秘密－從頭髮開始的健康概念（三）

[發表醫師] :護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] :2005/10/24

頭髮是人體毛髮的一種，人體的表面除手掌及腳底外大部分均被毛髮所覆蓋，但以頭皮上的毛髮最密、最粗，毛囊也最深。頭髮的構造由內而外分為髓質、皮質及角質層(又稱毛鱗片)，而毛髮是由以下兩部分組成：

- 1.毛囊(hair follicle)：毛髮長出的地方。
- 2.毛幹(hair shaft)：中央皮質及外層表皮構成。

毛髮本來就是由皮膚變化衍生而來的，因此與皮膚同樣的，其主要成分為蛋白質。蛋白質是由多種氨基酸結合成的，毛髮的蛋白質是由 18 種氨基酸結合而成，但皮膚與頭髮其蛋白質、氨基酸配合比例及數量還是有些差距。

頭髮的健康需要從多方面維持，包括飲食、生活作息、養成正確洗髮及護髮觀念，從每天生活中與頭髮有關的小細節培養起，想要擁有一頭烏黑亮麗的頭髮，並非難事。

1. 飲食方面：

吸取均衡營養對頭髮的健康十分重要，多吃富含維生素 A 及 B 的食物，如穀類、魚類、

香菇、肝臟，多喝牛奶，此外，海帶對毛髮的生長相當有益，海鮮、牛肉，以及富含鋅、硒元素的羊肉也對頭髮有益。刺激性的食物和太甜太油膩的東西，如咖啡、酒精、花生、巧克力、龍眼、荔枝、芒果等則要盡量少吃。

2. 生活作息：

充足的睡眠對頭髮生長非常重要，另外，規律的生活，除去壓力、焦慮不安及不穩定的情緒可以避免壓力性落髮，當然，適當運動一樣重要，還有要避免曝曬頭皮。

3. 洗頭髮的常識：

頭髮應該多久洗一次最恰當，目前並無定論，基本上視髮質及膚質而定，對一般人而言，若每天洗頭髮會破壞頭部皮膚外層的脂肪保護膜，但經常不洗髮，頭皮及污垢過多會阻塞毛孔，也會有機會脫髮，因此，保持隔天洗一次頭髮最佳。

洗頭時，用指腹按摩而不要用指甲。有些人洗頭兼搔癢，洗頭時用指甲猛力搔抓頭皮，殊不知如此可能造成頭皮的傷害，若用頭皮檢測器放大來看，這種頭皮會有許多小出血點，代表經常性的小傷痕。有些人頭皮上會長病毒疣，推測就是病毒由這些小傷口入侵所造成的。

4. 選擇健康洗髮精：

洗髮精的主要成分為具有清潔作用的清潔劑(界面活性劑)，此外，還含有發泡劑來增加泡沫，添加了潤絲成分會使洗後不致於太過乾澀，因此會加上一些物質來增加洗髮精的黏稠度，也要加入一些物質來去除硬水中的鎂離子及鈣離子，調整 pH 值，最後加入香料、防腐劑及特別添加物如 Vitamin 5(Panthenol)、Vitamin E、植物萃取精華、蛋白質(如膠原蛋白)、核糖核酸、甚至防曬成分等來增加賣點。

選擇洗髮精的種類要依據髮質而定，並且要不傷害髮質。一般洗髮精依清潔力及護髮效

果可分為：正常髮質、油性髮質、乾性髮質及受損髮質，嬰兒專用洗髮精的清潔力較溫和，且不會刺激眼睛，有些洗髮精強調治療性，即含藥洗髮精，目前含 Ketoconazole 及 ZP 成分的洗髮精對治療頭皮屑有一定的效果，而宣稱可以生髮的洗髮精則往往言過其實。

5. 選擇健康護髮乳及潤絲精：

洗髮後最好使用護髮乳來保護。護髮乳的種類有以下幾種，它們的成分大致類似，主要含有水解蛋白質、可除去靜電的成分、附著於髮幹外形成薄膜的物質：

一般護髮乳：在洗髮後立即使用，停留 5 分鐘後以清水沖掉。

深層護髮乳：更濃縮的護髮乳，使用時在頭上停留 20~30 分鐘，再用暖風或熱毛巾加熱，以增加護髮成分的附著與吸收，一般用於很乾的頭髮。

護髮水：熱風吹乾頭髮前用，因護髮水不含油，可以不用水沖掉，在暖風吹乾時可避免一些熱風對頭髮的傷害，主要用於頭髮較會出油的人。

護髮增強液：使用後不需沖掉，用於乾燥受損的頭髮，作造型時比較容易處理。

潤絲精：類似護髮乳，護髮功效較弱

6. 吹風機的使用：

使用吹風機也是一門學問，有許多人為了快速的風乾，或是希望「吹」出膨鬆的造型，於是把吹風機開到最大，事實上這種作法會讓髮質受到傷害，尤其經常為之，過熱的溫度會使頭髮角質蛋白變性，使您的髮色光澤度降低，甚至會變成乾枯狀的褐色。其實吹風機不必經常使用，即使要用，也不要開到最大的強風，應該以微熱的風，溫和地慢慢吹乾為佳。

7. 健康梳頭：

有些人認為每天梳越多越有利於生髮，事實上這種說法完全無根據。梳頭不可過度，每天不要超過二百下，有些時候過度的梳理頭髮會傷害到頭髮，甚至會使頭皮角質受傷，另外，有些女性喜歡綁辮子，甚至模仿黑人女性綁太多辮子或太緊，這樣可能會因長期拉扯力而造成所謂的「牽引性落髮 (traction alopecia)」。

8. 染髮與燙髮的影響：

染髮和燙髮，或多或少對頭髮都有影響，燙髮後最好等一、兩個星期再染髮，若是同時進行，對頭髮的傷害較大。有些染髮劑如 PPD 可能造成過敏，所以要慎選；另外，要避免染太淺的髮色，因為染成淺色首先頭髮要先「漂白」，此動作對頭髮蛋白質結構的破壞力很大；若是燙髮失敗了，不要嘗試立刻燙直或再燙，因為剛燙過的秀髮，又再次接受藥水的作用，對頭皮或頭髮都是雙重的刺激。也要避免用定髮水或定型膏等，因為這些定髮產品中含有酒精成分，可能會損害頭皮，而其中的化學品也會容易阻礙頭髮毛孔而引致頭髮脫落。

此文章轉載自台視文化公司出版之<身體的健康地圖>一書

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。