

# 秋冬护发 看过来



**秋**风徐徐吹来,扎起的马尾、盘起的发髻可以放下来,让秀发得到解放。但随之烦恼也一个不少——为什么洗完头后过了一夜头发就变得特别干燥?而且多了那么多恼人的头屑呢?无可奈何,只能换一种洗发水,但情况并不乐观,头屑还是成为这个季节的最大烦恼……

## 美 课堂

### 少喝碳酸饮料 保持口腔卫生

牙齿色素沉着是人们常见的问题,但出现在青少年中,大多是与喝太多碳酸饮料又不注意清洁所致。口水可以冲掉食物和口腔中的残渣和色素,抑制细菌生长,起到抗菌和杀菌的作用,还能防止蛀牙。专家解释,当口水受到咀嚼刺激大量分泌的时候,唾液里的碳酸氢盐成分会大大减少,可以从唾液中扩散到牙齿,中和其产生的酸,有效降低蛀牙危险。同时,唾液中所含的大量微量元素,可以促进被损伤的牙釉质的再矿化,从而预防蛀牙的进一步发展。咀嚼还可以促进口水分泌,将口腔内的pH值保持在安全水平,显著降低患龋齿的危险性达40%。

口腔专家建议:早晚用适量的含氟牙膏刷牙,保持饮食平衡,餐后及吃零食后咀嚼无糖口香糖20分钟,定期进行口腔检查。(魏妮)

### 多吃柚子 健体养颜

现在正是吃柚子的大好时节,柚子营养价值很高,含有非常丰富的蛋白质、有机酸及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素,这是其他水果难以比拟的。柚子肉中还富含维生素C以及类胰岛素等成分,有降血糖、降血脂、减肥、美肤、养颜等功效,经常食用,对高血压、糖尿病、血管硬化等疾病有辅助治疗作用,对肥胖者有健体养颜功能。此外,柚子中含有生理活性物质皮甙,可降低血黏度,减少血栓的形成,对脑血管疾病也有较好的预防作用。(宫海丁)



**头屑多是真菌在作怪**  
很多MM都发现,一进入秋季,自己的头屑问题就变得特别严重,一天不洗头,头皮上就会有白白的一层,非常不雅观,但即使每天洗头,也只能改善一下,并不能根治。虽然现在有针对头屑多的洗发水,但也是治标不治本,每年到了这个时候头屑就卷土重来。所以有人纳闷,怎么每年这个时候就是头屑“肆虐”的季节呢?

其实,这主要还是气候的关系。秋天气候干燥、空气湿度低、皮脂分泌减少、皮肤失去湿润保护,会刺激头屑的产生,或使头屑变得更加严重。问题严重的是每天梳头的时候,除了漫天飞舞的头屑以外,自己的秀发也是大把大把地掉下来,这难道仅仅是因为气候干燥的关系吗?

皮肤科医生告诉记者,头屑多与气候确实有一定的关系,但最主要还是因为真菌在作怪。夏季的时候,人体皮脂分泌旺盛,头皮上的真菌生长和繁殖就会加快,在秋季来临的时候,正好是头屑最多的时候。

#### 用对产品,头屑去无踪

很多MM在发现自己受到头屑侵袭的时候,马上就会使用一些去屑的产品,但往往达不到自己预想的效果,有时候情况甚至会越来越严重。其实,当我们发现自己的头皮上忽然多了许多头屑的时候,最好不要马上更换具有去屑效果的洗发水,而是先给自己的头皮进行杀菌,然后再使用洗发水,这样效果会比较好一点。

#### 洗发水如何选择

在洗发水的选择上,虽然很多都有去屑功能,但要区分干性发质和油性发质,否则,头屑就会越洗越多。油性发质最好是选用清爽去屑型洗发水,或者是选择不含护发素的洗发水。因为头发容易出油其实是头皮营养过剩的表现,护发素使用多了,会让出油现象更加严重,出油少了头屑也会随之减少。对于干性发质来说,头屑多有部分是因为头皮过于干燥的关系,所以可以选择滋润型的洗发水。另外,头屑多与头皮呈酸性有关,可以尝试碱性的洗发水改善这一情况。

#### 做好头皮的清洁工作

当然,去除头屑最好的方法就是多洗头,做好头皮的清洁工作,是防止头屑多的法宝。另外,不要吃刺激性的食物、不要让自己有过多压力也是减少头屑和脱发的关键。秋冬季节,除了头屑问题,其他秀发烦恼也不少,下面的几个方法,可帮助你哦:

#### NO.1 易断的头发

很多MM发现自己并没有脱发的烦恼,但却有断发的隐忧,怎么办?那就用喝剩的啤酒给头发增加一些力度。将一杯啤酒和三杯水混合浇在头发上,按摩透彻以后,用温水冲净。

#### NO.2 毛茸茸的头发

秋季头发干燥,很多MM发现自己的头发总是毛茸茸的,其实克服这个问题的办法有两个——使用免冲洗的护发素,或者是秀发护理喷雾,这样做可以使头发顺滑些。而且对于干燥的头发,这些产品具有不错的滋润效果。

#### NO.3 出油的头发

头发容易出油,是油脂分泌过旺的关系,除了要清洁以外,可以用一种方法解决问题——比如在充满蒸气的浴室里花上几分钟,把橄榄油按摩到头皮上,过20分钟后,再用洗发水洗去。同时,少吃奶制品和油炸的食品也可以防止以上问题。(一明)



## 6 个小妙招剔除小细纹

**妙招一**——每天至少要喝8大杯水。除了喝水外,水果可别忘了多吃哦。

**妙招二**——尽量避免风吹日晒,减少户外活动。

**妙招三**——不要用过热的热水洗脸,洗脸后一定要用化妆水补充水分。

秋季,你是不是常常觉得脸上干干涩涩的,还有紧绷的感觉,更糟的是脸上还有脱皮的现象,不但化妆时粉没办法上得均匀,妆也总是浮浮的。最怕的是小细纹利用这个大好机会悄悄地“跑”出来。在气候逐渐转冷,湿度开始加大时,一定要做好肌肤的保湿工作,最好选择一些具有保湿滋润功能的保养品,适时补充水分及油分,给肌肤最佳滋润与平衡,给肌肤润泽与抵抗力,来面对换季后“闹情绪”的肌肤。

**妙招四**——选择具有高保湿效果的润泽保养品,直接帮肌肤留住水分。

**妙招五**——使用具有保湿效果的面膜来SOS干燥缺水的肌肤。

**妙招六**——喷雾式的矿泉水或保湿滋润液,在你觉得肌肤干燥时发挥功效。尤其是空调房里,往脸上一喷,不仅可保持肌肤润泽,还有提神清新的功效。(颖菲)

## 电脑一族的菊花宝典

菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的效果。睡前喝太多的水,第二天早晨起床后眼睛

就会浮肿得很厉害,民间有一个方法:用棉花蘸上菊花茶的茶汁,涂在眼睛四周,很快就能消除这种浮肿现象。

除了涂抹眼睛可消除浮肿之外,平常也可

以泡一杯菊花茶喝,能使眼睛疲劳的症状消退,如果每天喝三四杯菊花茶,对恢复视力也有帮助。

菊花的种类很多,不懂门道的人会选择

花朵白暂且大朵的菊花,其实,又小又丑且颜色泛黄的菊花才是上选。喝菊花茶不用加其他茶叶,只要将干燥后的菊花泡水或煮着喝就可以了。(魏妮)

### 晚报红娘会员资料

- 某女,23岁,1.67米,未婚,国企。找28岁以下男士。
- 某女,27岁,1.63米,未婚,经商,相貌好,气质佳。找36岁以下男士。电话:15137049912
- 某女,26岁,1.60米,本科,未婚,公务员。找30岁以下男士。
- 某女,30岁,离异无子女,夏邑教师。找有工作、有房、年龄相当的男士为伴。电话:13598317939
- 某女,32岁,1.67米,大专,离异,行政单位。找40岁以下男士。
- 某女,35岁,1.64米,大专,离异,虞城教师。找45岁以下男士。
- 某女,37岁,1.62米,本科,离异,行政单位。找46岁以下男士。
- 某女,42岁,1.65米,离异,公务员,夏邑上班。找48岁以下男士。电话:13837007268。
- 某女,46岁,1.63米,大专,离异,教师。找50岁以下男士。
- 某女,58岁,1.62米,丧偶,退休教师。找58岁以上男士。电话:15836809712。
- 某男,22岁,本科,1.73米,未婚,军官。找24岁以下女士。
- 某男,27岁,1.82米,未婚,行政单位,有车、房。找30岁以下女士。
- 某男,29岁,1.76米,未婚,政府部门,有车、房。找28岁以下女士。
- 某男,30岁,本科,1.72米,未婚,金融单位,有车、房。找30岁以下女士。
- 某男,36岁,1.76米,本科,离异,金融单位。找36岁以下女士。
- 某男,41岁,1.74米,离异,事业单位,有车、房。找35岁以下女士。
- 某男,44岁,1.70米,大专,离异,医生,夏邑人。找45岁以下女士,城乡不限,一切随缘。电话:15237035918。
- 某男,54岁,1.70米,本科,离异,教师。找50岁以下女士。
- 某男,59岁,1.70米,大专,丧偶,退休。找57岁以下女士。

红娘热线:2188131