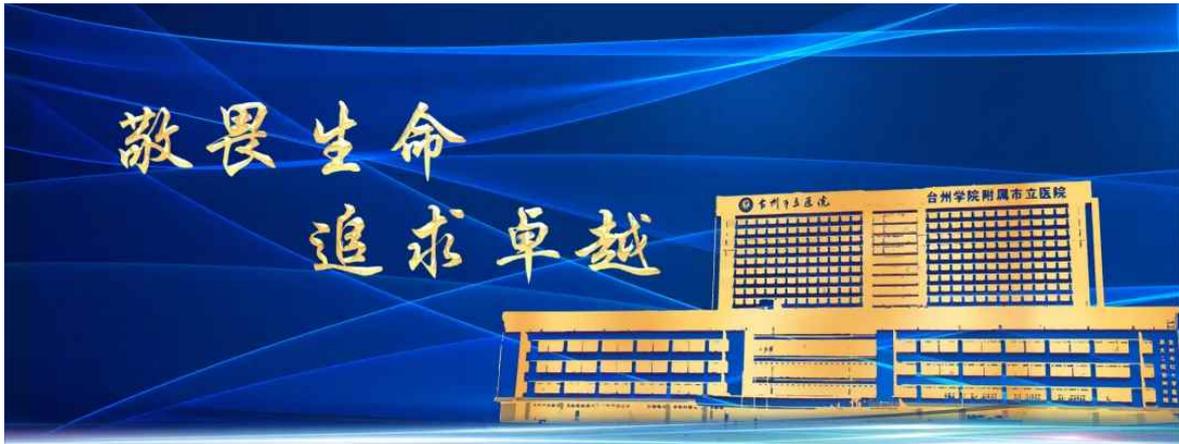


# 条条大路通颜值，如何呵护我们的“另一张脸”？

台州市立医院 2024年11月27日 16:02 浙江



## 健康头皮养出来！

成年人的世界没有容易两个字，但是脱发和变胖真的很容易。油头、头屑多、头皮泛红有疙瘩……头皮的健康问题日益受到人们的关注。

### 常见的头皮健康问题

“头皮的健康问题包含头屑、头皮瘙痒、头皮出油过多、头皮炎症、脱发等，诱因有很多，除了遗传和激素变化以外，日常的生活习惯也占很大一部分因素。”台州市立医院皮肤科主任医师胡雅玉介绍。



比如，经常熬夜、饮食不规律、精神压力大的“上班族”，或洗头不勤、过度清洁，导致头皮微生态失衡人群，以及儿童和绝经后女性，由于头皮腺体发育不健全或雌激素水平下降，对真菌的防御功能减弱，还有一些糖尿病患者

者、长期贫血患者或长期应用糖皮质激素、免疫抑制等免疫功能低下人群，都可能诱发头皮健康问题。

判断头皮是否出现健康问题，也有一些自测方法。例如，**观察头皮颜色**。“健康头皮通常为青白色，有弹性，如果发现头皮呈潮红色，可能表示头皮有炎症。”胡雅玉说，此外，检查头皮屑的数量和性质、头皮是否有明显瘙痒感、发红、肿胀、疼痛以及头皮是否容易出油，头发是否容易变得油腻扁塌等，都是判断依据。

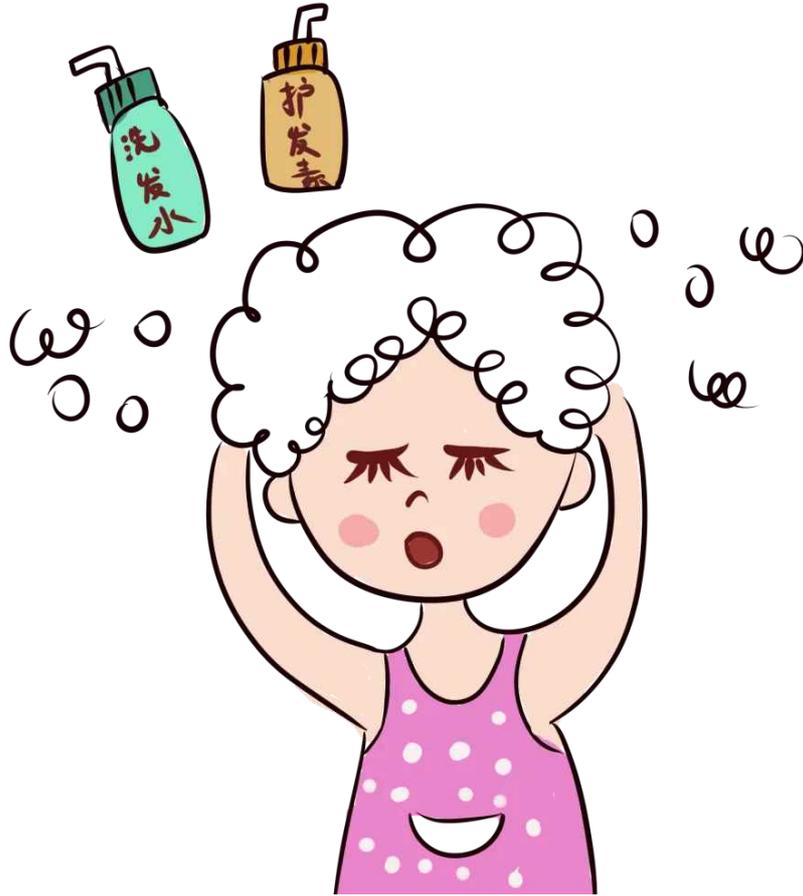


**日常的脱发情况，以及头皮裸露面积及发缝增大，也是头皮变得不健康的危险信号。**如果发现这些异常，建议及时就医，以便得到专业的诊断和治疗。

## 健康头皮如何养

日常生活中该如何养护好自己的头皮呢？**洗头是保持头皮清洁、健康的一大要点。**

“**首先要注意洗头频率。**一般来说，秋冬季节2-3天洗一次，春夏季节1-2天洗一次，要避免过度清洁损坏头皮和发质。”胡雅玉表示，其次，**最好选择温和的洗发产品**，例如弱酸性、无刺激的洗护产品，避免化学物质积累伤害头皮。



在洗头的过程中，可以尝试用指腹或精油轻柔按摩头皮，促进血液循环，缓解压力；吹完头后，还可以使用木梳，贴着头皮从前到后梳理，促进头皮血液循环。

除了日常护理以外，**保持均衡的饮食对头皮健康至关重要**。平时要养成饮食清淡的习惯，多吃富含维生素和蛋白质的食物，如蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等。



头皮脆弱的人群，日常还要减少烫发、染发的频次，以免对头皮健康产生负面影响，从而形成恶性循环。

要想养出健康头皮，平时要保持良好的心态，精神压力过大会导致内分泌失调，从而加剧头皮问题。

生活中，要注意枕头卫生，定期更换和清洁枕头，保持充足睡眠，有助于增强发质并增加头发生长速度，促进头发健康生长。



内容来源 | 台州晚报  
编辑排版 | 宣传统战部  
审核 | 胡雅玉 李皖生



台州市立医院  
台州学院附属市立医院

扫码关注  
台州市立医院  
微信公众号




台州市立医院  
台州学院附属市立医院

扫码关注  
台州市立医院眼科中心  
微信公众号



微信扫码了解政策  
一键进入医保办事

— 医保政策宣传码 —



The image is a promotional graphic for medical insurance. It features a blue background with a stylized city skyline at the bottom. On the left, there is a large text block in orange and blue. On the right, there is a QR code with the text '— 医保政策宣传码 —' above it. The QR code itself has a logo in the center.