

預防禿髮之日常生活保健

一、規律的生活

1. 避免熬夜，勿工作過度。
2. 充足睡眠。
3. 適度的運動。

二、均衡的飲食

1. 勿暴飲暴食，定食定量。
2. 多攝取優良蛋白質及高纖食物。

三、保持情緒平穩：設法去除壓力，抱持樂觀態度。

1. 保護頭髮的方法
2. 適度的按摩頭皮：可刺激髮根強化髮絲再生功能。
3. 每天早晨起床將髮絲往各方向拉，可發揮健髮的功能。
4. 梳頭要輕柔勿用力過猛。
5. 避免強拉頭髮的髮型，如馬尾髮型。

四、正確的洗髮：

1. 選擇植物油的弱酸性優質洗髮精及潤絲精。
2. 2~3 天洗髮一次，以指腹搓揉，勿太用力抓，以防頭皮受傷。
3. 先梳頭去除法上的污物→洗髮→沖洗乾淨→以毛巾拭乾水分→吹乾頭髮。
4. 使用吹風機時，要距離 20 公分以上。

