

# 洗頭五步驟



早安健康



注意洗頭 5 步驟

改善頭皮屑、秀髮更亮麗！



呵護秀髮，從

【梳、沖、洗、拍、吹】

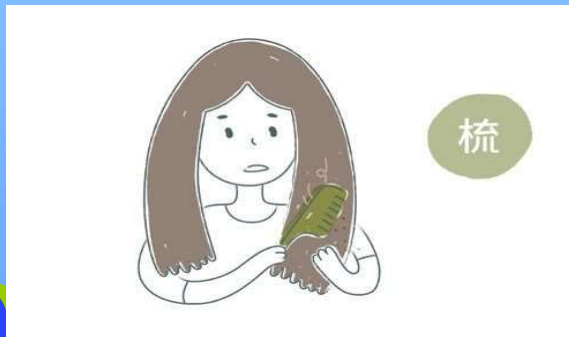
開始！

洗頭步驟一：【梳】用梳子將外在灰塵給梳掉

在外待了一整天，頭髮肯定累積了不少灰塵、髒污；而這些都是影響洗髮精能否容易起泡的關鍵。所以頭髮保養第一步，就是先將頭髮給好好地梳開。

· 梳頭時建議先從末端梳起，將髮尾的打結處先一一梳順，再從髮根從頭梳到髮尾，把依附在頭皮上的灰塵與污垢給梳開。

小提醒：為了不傷害到細緻的頭皮，寬齒縫、圓頭的梳子是較理想的選擇。



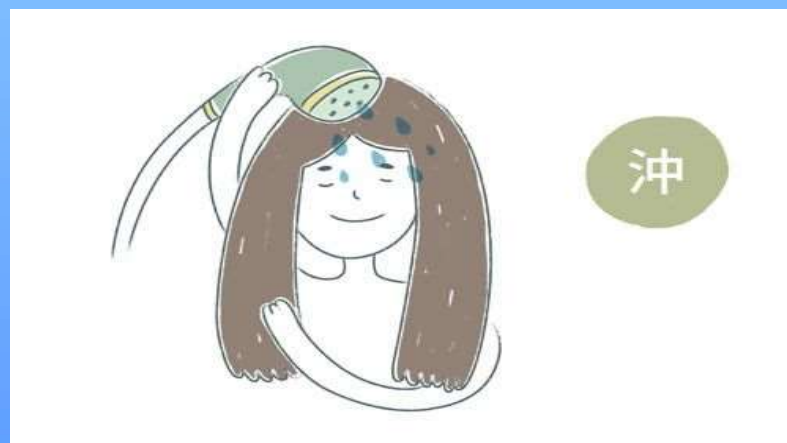
## 洗頭步驟二：【沖】第一次沖水，只需搭配少量洗髮精

• 將頭髮給沖濕，記得內部頭髮也要沖到，幫助之後洗髮精更好起泡。

• 第一次清洗，只需用一元硬幣大小的量即可。

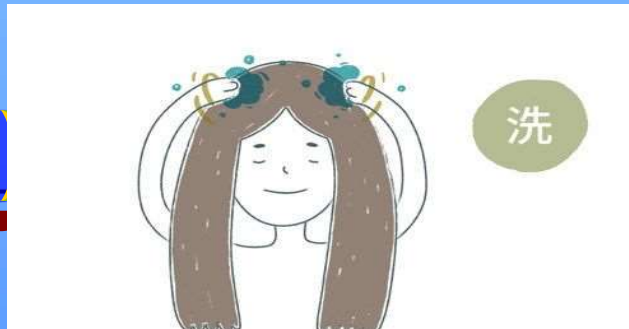
• 滴幾滴水將洗髮精搓揉開來，待洗髮精起泡後再放到頭髮上。

小提醒：洗髮精停留時間以不超過30秒為主，只需把髒污、灰塵、頭皮屑沖走即可。另外，選對洗髮精，可以讓頭髮保養事半功倍！



洗頭步驟三：【洗】第二次洗頭，使用比一元硬幣再大一點的量

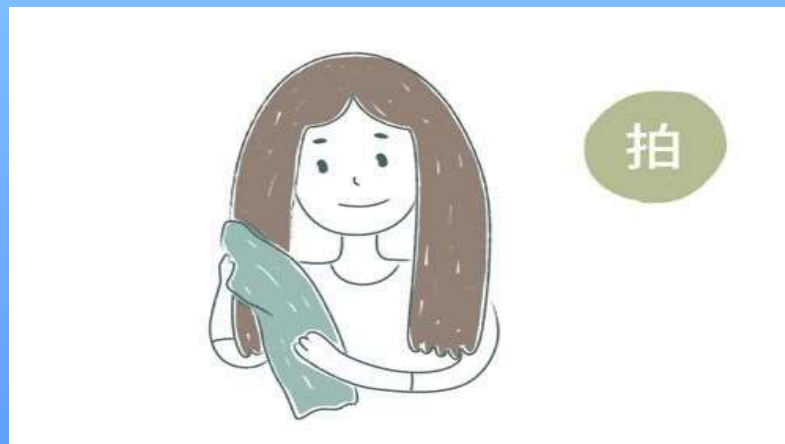
- 頭髮被清洗過一次後，第二次會更容易起泡，泡泡也會變更完整而綿密。
  - 以「指腹」而不是指甲，輕柔地將洗髮精均勻地抹在頭皮，避免因指甲太尖而抓傷頭皮、造成細菌感染或發炎。
  - 以逆時針畫圓，或鋸齒狀的方式進行按摩，幫助促進頭皮的血液循環，讓頭皮的毛孔打開，再搭配適當按摩，進而提高被頭皮吸收的機率。
  - 按摩長度約控制在1至3分鐘，可依個人需求做調整，再進行沖水的步驟。
  - 如果您覺得沖洗後，感到髮絲相當糾結毛躁，您可以考慮使用潤髮乳，於耳下至髮尾處塗抹適量，停留3-5分鐘後再沖洗掉；當然，若您的髮質健康、髮長偏短，我們會建議您直接跳過潤髮的步驟，頭髮保養更簡單。
- 小提醒：避免使用過燙的水以免傷害頭皮（建議不超過38度）；若擔心洗髮精殘留於髮間，可用溫水多沖幾次即可。



洗頭步驟四：【拍】用毛巾拍乾頭髮，讓毛鱗片自然展開

頭髮在濕的狀態，是毛鱗片全面張開的時候，因此擦乾頭髮的動作，是頭髮保養程序中不可忽略的一部分。這時建議不要大力搓亂頭髮，以免毛鱗片受損。請先輕輕用毛巾或浴巾，將濕髮由上往下的方向輕拍壓乾，再用毛巾將頭髮包覆起來，使頭髮在不著涼的情況下乾的更快一點。

小提醒：如果想要在這個階段擦上護髮品，記得先把多餘水分吸乾，護髮品才會更容易頭髮吸收。



## 洗頭步驟五：【吹】吹風機要由上往下吹，才不會傷髮質

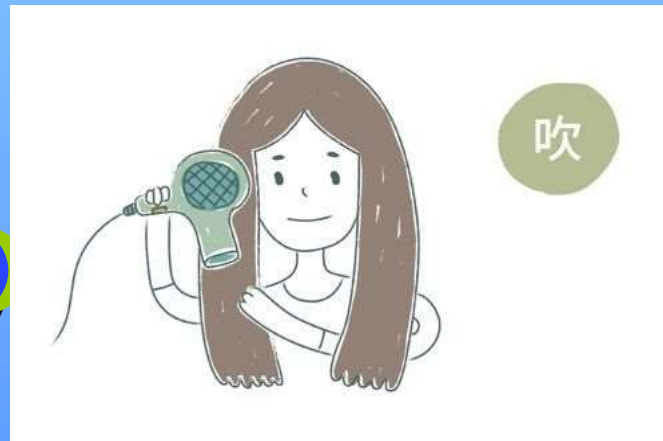
· 吹頭髮，是頭髮保養中很重要的一環。一開始先用中熱風吹，並讓吹風機順著手的方向往下吹，手到哪裡，吹風機就跟著到哪。

· 吹風口盡量不要與頭髮太過靠近，而是維持10-20公分左右的距離，因為濕髮的耐熱度在200-250度左右，熱風太靠近濕髮會容易造成毛鱗片的受損。

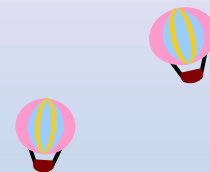
· 吹風機的吹口不要朝上吹，因為毛鱗片是向下打開，逆風吹將會導致毛鱗片無法順利閉合，如果有染髮，便會更容易使色素快速流失。

· 頭皮部分要記得吹乾，其他部位則可以選擇吹至7-8分乾或是自然乾

小提醒：用中熱風吹完大面積後，記得轉到冷風模式，幫助頭皮降溫，也更容易為頭髮塑型、減少熱傷害。



# 正確洗頭大哉問



Q：該多久洗頭才好？

洗髮的次數主要以個人的髮質、一天的活動量、所處的環境、頭髮長度，以及頭髮當下狀況為主。

但本身如果屬於油性髮質，且一天的運動量偏大、工作會接觸到較多灰塵、髒污，建議每天都要清洗至少一次頭髮。

如果是屬於乾性髮質，平常工作以室內居多，運動量也不會到太大量的人，就可減少至兩天洗一次。

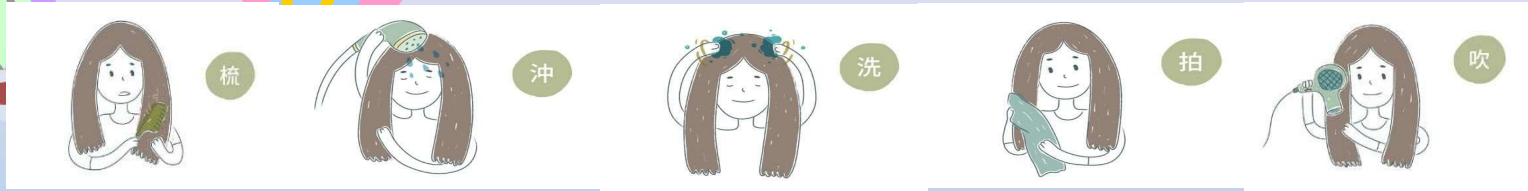
Q：頭髮要吹乾才好嗎？

剛洗完頭時毛鱗片會張開，也是頭髮最脆弱的時刻；如果不吹乾頭髮，在頭髮半濕半乾的狀態就去睡覺或直接出門，可能會讓頭髮的角質層加速變薄、容易剝落，長期下來，頭髮就容易變得乾燥無光澤。

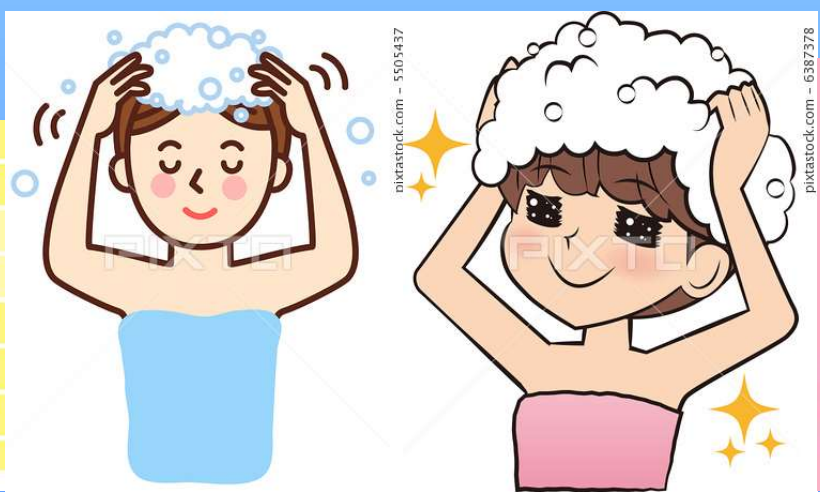
如果有頭皮屑的困擾，由於頭皮屑屬於皮屑芽孢菌的一種，對於潮濕、有溫度的地方都會喜歡。因此，如果不把頭髮吹乾，細菌會更容易滋生於頭髮，就算使用抗屑洗髮精，也無法根治頭皮屑的問題。



# 梳 沖 洗 拍 吹



## 要記得洗頭步驟喔！





都學會了嗎？

大家表現很好，給自己拍拍手！

