

为什么天天洗头，头发却越洗越油？

头等大事，必须安排！

可早上洗头，下午油腻，每天洗头的痛有谁能懂……

头发油腻有多可怕？整个人看起来脏兮兮那都是小事，背后的健康隐患才是个“硬骨头”。

那为什么有的人天天洗头，头发还是很油腻，而且头屑多？

为啥天天洗头 头发还是很油？

其实，归根结底，头发问题大多来源于头皮。

无论是头发油还是头屑多，甚至是头发少，本质上都是头皮这个土壤出现了问题。

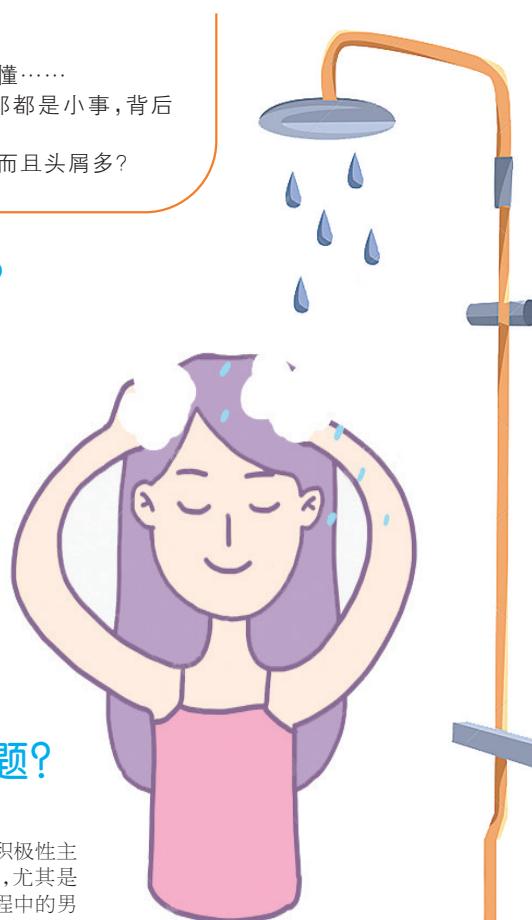
人的头皮主要可以分为油性、干性和中性。

如果洗发第二天，可以观察到发根较为明显的油垢或者头皮瘙痒，那么基本可以判断为油性头皮；如果头皮较为干燥，对应的头发

较为粗糙、质地偏硬、缺少光泽容易打结，则为干性头皮。居于两者之间，头皮水分和油脂处于平衡状态的则是中性头皮，这也是头皮的最佳状态。

如果头皮过油或者过于干燥，都会出现相应的问题。

但头皮出油和干燥也可能同时出现，比如女性的经期或者内分泌紊乱者，体内激素水平不稳定的情况下，都会影响头皮油脂的分泌。



哪些人群 最容易出现油头问题？

头皮的油或者干主要取决于头皮广泛分布的皮脂腺。

如果毛囊皮脂腺分泌过于旺盛，就会让头皮看起来较为油腻。同时，丰饶的脂类物质容易滋生一些细菌或真菌，如常见的马拉色菌，虽然是正常的表皮定植菌群，但如果食物来源过剩就会疯狂繁殖，造成局部的脂溢性皮炎，导致头屑、痤

疮等问题。

而毛囊皮脂腺的工作积极性主要取决于体内的激素水平，尤其是雄激素水平，因此，发育过程中的男性以及生理期或孕期中的女性最容易出现油头的问题。

有人也会问了，那如果不去医院有什么好方法解决头皮问题呢？答案其实很简单——洗头。

不过洗头这件事也是有点讲究的，白天洗还是晚上洗，多久洗一次，用什么洗，怎么洗等等。

洗头到底该怎么洗？多久洗一次？

对于洗头频率，可以根据头皮性质作调整。

油性头皮分泌物较多，如果不及时清理则容易堵塞毛囊，引起头皮痤疮甚至脱发，因此建议夏季每天一洗，冬季则需要隔天洗一次。

对于干性头皮，本身皮脂腺分泌不足，如果洗头过于频繁，则会加剧脱屑，因此全年都可以2-3天洗一次。

而介于其间的中性头皮，隔天或者隔两天都可以，以自己舒适为准。

什么时间洗？

关于洗头的时间其实并没有特别的要求，早晚都行。

但有的人早上或晚上洗完头可能会有不舒服甚至头晕头痛的感觉，这时应注意是否因为洗完头后匆匆出门或者直接入睡，而没有擦干头发。

直接风干会带走较多的头皮热量，容易引起感冒，造成头疼等不适，因此无论早晚洗头，都要及时擦干避免受凉。

不过，某些特定情况下不宜洗头，如饱食、饮酒后等，可能会导致消化不良、眩晕呕吐等情况的发生。

用什么洗？

油性头皮，因为皮脂是一种酸性物质，因此建议选择含碱性的洗剂，从而实现平衡油脂和去屑的功效。

对于干性头皮，则需要选择

带有焗油功能的产品，避开碱性洗剂，以免过度去除油脂，同时建议使用护发素。

中性头皮则可以选择带有养护滋润功能，偏中性的产品。

多少度的水温合适？

夏天的凉水或者冬天的热水都能在接触皮肤的瞬间带来一定的愉悦感，但过凉的水温会刺激收缩血管，导致毛囊供血不足从而引起脱发。

过热的水温则会损伤头皮和皮脂腺，长期如此易造成头皮敏感和头屑产生。

因此，洗头时的水温建议选在40℃以下，以接近人的体温为宜。

洗头的正确姿势是啥？

因为头皮瘙痒，有的人喜欢用指甲用力抓头皮，但这种方式会对头皮的屏障造成严重伤害。如果指甲中残留的细菌等通过抓伤的头皮裂口进入体内，则可能引发皮肤感染甚至颅内感染。

正确的洗头姿势：使用指腹去“推”头皮，用按摩的手法让洗发剂

均匀分布于头皮和头发之上，避免物理刺激的损伤。

而使用护发素时，则不要直接抹在头皮上，应涂抹于距离发根1~2厘米之上的头发上，防止部分护发产品的硅油残留于头皮阻塞毛孔。

但如果遵循了正确的洗头方式

并选定了合适的洗护产品，还是存在头皮油或者头屑多的情况下，只能说明自身的头皮可能存在病理问题。

那么，建议到医院就诊进一步检查，尤其是头皮油腻且伴随着脱发时，需要检查体内激素水平，排除脂溢性脱发等情况，并尽早治疗。



很多人在进行家庭消毒时，往往缺少规划，以至于忽略了一些卫生死角。久而久之，这些地方不仅容易造成永久性污渍，还会引起细菌滋生，对人体造成不必要的伤害。那么，室内有哪些卫生死角？如何有效清除？

浴室死角： 密封胶、淋浴喷头

《2010年家庭卫生报告》指出，浴室是家里最脏的地方。这是因为浴室密封胶长期积水后容易发霉变质，形成难以清除的水渍和霉斑。此外，水垢会造成淋浴喷头堵塞、生锈，导致水流变慢、水质变差，影响皮肤健康。可以将白醋稀释后清洗浴室瓷砖、密封胶和淋浴喷头，用热水进行消毒，必要时可以安装排气扇等通风设备，保持浴室干燥。

客厅死角： 布艺沙发和地毯

沙发和地毯作为家里的软装家具和装饰品，凭借实用、美观、舒适的特点受到各年龄段朋友的欢迎。然而，由于沙发和地毯清洗难度较大，所以很多人选择少洗甚至不洗。

需要注意的是，这些家具用品上含有螨虫，在适宜的温度湿度下能够大量繁殖。一旦接触人体后会引起呼吸道、眼睛、鼻腔、皮肤发生过敏反应，危害人体健康。因此，要养成定期清洁沙发和地毯的习惯，通过吸尘器、太阳暴晒等方式进行消毒，能够有效减少螨虫滋生。

厨房死角： 冰箱、砧板

冰箱在为人们带来便利的同时，也容易滋生细菌。冷藏是人们使用最频繁的功能，而生的瓜果蔬菜、剩菜剩饭放在一起不仅会串味，还会造成细菌交叉感染。食物一旦变质，会产生难闻的臭味和难以清洗的油渍污垢，而且冰箱的密封胶条会产生霉斑污染食物，进而影响人体健康，严重的情况下会诱发胃肠炎。此外，冷冻室易结冰，如果不能及时清除，会导致耗电量增加，影响制冷效果。因此，生活中要养成定期清洁、消毒的习惯。在清空冰箱后，拔掉插头断电，用食醋、小苏打或酒精擦拭冷冻室和密封条。冷冻室冰块融化后，用抹布擦洗干净，保持冰箱通风半小时。

俗话说“病从口入”，砧板是人们接触最为频繁的厨房物件。一方面，刚买回来的生菜上含有大量的大肠杆菌和其他物质，直接放在砧板上会产生细菌残留。另一方面，木质砧板上有大量划痕，容易为细菌、真菌的滋生提供生长环境和营养。因此，在日常消毒工作中，可以在用完的砧板上撒些食盐或醋进行清洁，放在阴凉通风处晾干，减少细菌滋生。

卧室死角：空调

空调在使用过程中，由于室内空气无法流通，导致空调散热片、滤网上会吸附大量灰尘和细菌。随着空调风力的传播，这些微小的物质会漂浮在空气中，容易引发上呼吸道感染或慢性支气管炎疾病。而且灰尘的聚积不仅影响美观，还会造成细菌滋生，影响使用效果，减少机器的使用寿命。因此，在空调关闭的情况下，要定期清洗空调滤网、出风口和散热片，勤开窗通风，保持室内空气流通。



家庭消毒没头绪？这些卫生死角需注意