



一般脱发困扰常见于有“中年危机”的男性。一方面是由于荷尔蒙，或是遗传因素引起的；另一方面，则是由不良的生活习惯和洗护习惯导致的“脂溢性脱发”。当然，不排除所谓的“九零后脱发”仅仅是个网络段子，并不是真正的“秃”，而是因为头发长期处于受损状态，每天掉发数量超过了大家“约定俗成”的100根上限。于是，造就了一群“脱发恐慌族”。

若你是个善于观察的人，你可能会发现，如果每天洗头，每天掉50根头发的话，两天洗一次，就会一下子掉100根。

首先，头发上附着了各种各样的脏东西。头皮不断分泌皮脂，这些皮脂被细菌分解或者自身氧化后的产物落在了头发上，头皮是皮脂腺分布最多的部位之一，一个月大约要分泌差不多半罐滋润面霜那么多的皮脂。还有各种美发造型产品的残余、头皮本身脱屑形成的皮屑、汗水蒸发后的各种残留，外界环境中的污染微粒、空气中的灰尘、细菌微生物、烟草、油烟、汽车尾气中的颗粒等……你不及时洗干净，脏、油、有异味也就算了，要是堵塞了头发毛囊，倒还真有脱发风险。为了降低掉发数量而选择几天洗一次头的，可能为了加强清洁力度（头皮会痒），使劲抓、使劲搓的过程中，头发就掉得更多了。湿发状态时，毛鳞片非常容易受损、脱落，洗发时搓揉、绞、拧，都可能造成伤害。洗头时，无论用洗发水还是护发素，都最好顺着毛鳞片的方向即“发根至发梢”轻柔按摩，有助于保持毛鳞片完整健康，使发质更柔顺光亮。

## Hair “九零后脱发”不慌

【文/李连幸 图/资料】



### 解惑 Q&A

#### 含硅产品会造成脱发？

无硅洗发是一股潮流，但你仔细观察也会发现，大牌、进口洗护品牌，通常都会有含硅和不含硅多种洗护发产品选择，而非一刀切用无硅代替有硅。这说明了什么？硅本身没有坏处，只是现在有了更优质环保的替代品。

化妆品中的各种硅，主要作用在于保湿和平滑，它可以“填平”粗糙的表面，同时形成一层透气轻盈的保湿膜。硅本身非常稳定，不易造成刺激。但它一点也不“天然”，和现在崇尚自然的大趋势不合拍，而且硅一旦用得过多，有“假滑”的手感，让人感觉不爽。

目前有不少很好的硅的替代品，取材天然，效果更自然舒服，它们将逐渐取代“硅”的位置。比如天然燕麦萃取物质，添加在洗护产品中，能代替硅让头发变得顺滑。还有一些植物精油成分，如丝蓓绮主打的山茶花精油，除了用来滋润头发，使之润泽、不干燥外，这类精油的品质较高，还具有清洁头皮的功效。这是一般洗发水难以达到的效果，也不建议用含硅洗发水清洁头皮。

#### 头发会越洗越油吗？

这是很多有疑似“脂溢性脱发”的人很关心的问题。头发并不会越洗越油，更不会因为使用洗发水而越来越油或者越干。

可以明显减少头皮皮脂分泌的，目前只有某些特定的强效口服药，必须在医生的指导下服用。使用好的洗发水，每天洗头甚至有必要时（夏天）每天洗两次头，只要方法得当，可以保持头发干净清爽，不会造成伤害。



+ 在社交媒体上传播频繁的『中年少女』和『九零后脱发』的梗，实在值得深思。究竟是什么样的不良洗护习惯，能让30岁不到的『九零后』对脱发耿耿于怀。