



Love · Leisure

愛 · 健康

text/鄧詮明 edit/Katy art/Teddy

頭髮知多少？

一般人認為頭髮是死的細胞，是身體以外的廢物，加上經常需要打理它，感覺非常厭煩，所以說它是「三千煩惱絲」。其實，這樣的觀念是不正確的。頭髮除了是儀容的一部分，並具有保護身體的作用，而且更是身體健康的指示器，所以我們應該時刻敏感它們的變化。

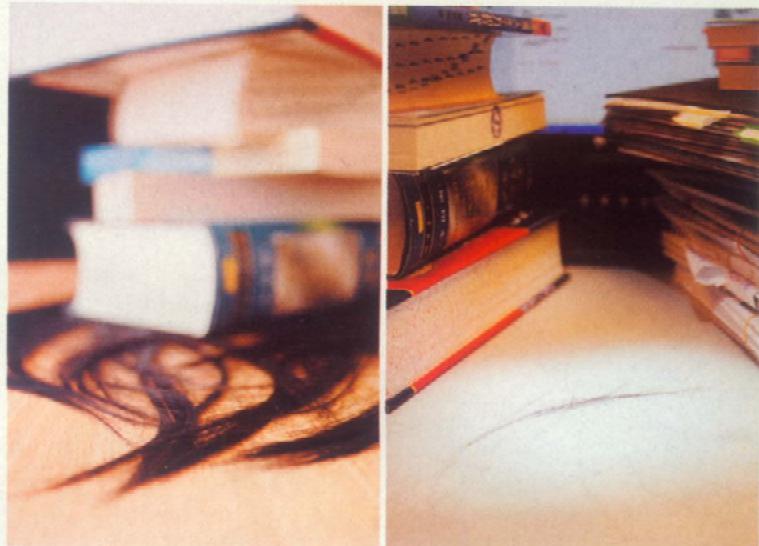


A = Amy J = Johnny M = Mingo

A：Mingo，我愈來愈想早一些見你，因為自從你前幾次解答了我對頭髮的疑問後，我的朋友也想請你為他們解答頭髮上的問題，連為我剪髮的髮型師也託我問問題。我已將他們的問題寫下來給你看看，請你解答一下。

J：我跟 May 的情況也是一樣，朋友在《天使心》看到你的專欄後，也託我問你關於三千煩惱絲的問題。

M：幾個星期沒有見面，想不到還沒有坐下來，你們已不停地講頭髮的問題。大家不用焦急，請給我看你們所記下的問題，我將逐一為你們解答。



Q：為什麼每條頭髮同時間生長，但是髮型會走樣？

A：當頭髮給修剪完後，髮型是很整齊的。但是，過了一段時間，髮型便走了樣，原因是頭髮生長周期包括三個階段，即成長期、轉化期和休止期，而大部分頭髮是在成長期中，另外部分頭髮停止生長，再有部分頭髮脫落。所以，在四至六星期後，髮型自然與剛修剪時的型態不一樣（俗稱髮型「走樣」）。若要維持先前的髮型，便要每隔六至八星期修剪頭髮一次。

Q：怎樣判斷頭髮是否健康？

A：每人頭髮的數目有多有少，成人一般約有八至十萬根頭髮，平均每天掉約 50 至 60 根，但年齡、身體情況、營養、疾病、工作環境、天氣、護髮之方法等因素，均會對頭髮產生不同的影響。

健康頭髮的型態，是頭髮本身的水分沒有流失，髮幹呈現光澤和潤滑感，並富有彈性，不容易摺曲。如果頭髮受到破壞，髮幹便會變得乾燥，沒有光澤和彈性，嚴重的甚至會分叉和斷裂。

不健康的頭髮，一個顯明的徵狀，是吸濕性強。當頭髮吸收水分少過本身的重量之 5%，便是健康的頭髮；若是 5 至 30%，便算作不健康。當空氣愈乾燥，不健康的頭髮也變得愈乾旱。當空氣潮濕，不健康的頭髮中的水分雖多卻沒生氣，並且缺乏彈性。

Q：如何防止頭髮受損害？

A：正如上述所說，頭髮受到破壞的原因很多，不過，大概可分成兩大類，一是物理破壞，二是化學破壞。

物理破壞是指由梳、刷、洗髮時的摩擦、或睡覺時頭髮與枕頭的摩擦、水溫過熱、吹風機及捲髮器等所產生的破壞。

化學破壞是指燙髮液、染髮劑、漂粉、洗髮液、和強鹼性洗髮液所產生的破壞。

以上兩種形式的破壞，會使頭髮的表層受到損害，中間那層的色素便會退色而失去光澤。再者，頭髮容易乾旱斷裂。

防止頭髮受損害，梳頭髮或洗髮時力度適中，水溫溫和（介乎攝氏 38 至 40 度）；吹風機先用暖風，再用熱風片刻，然後用冷風，並留意吹風機與頭髮間之距離。喜歡染髮及燙髮的朋友，染髮、燙髮的次數不要過頻，同時，避免使用強鹼性洗髮液。

Q：頭髮有什麼功用？

A：頭髮除了是儀容的一部分，還具有保護身體之作用，頭部保護得宜，可使人不那麼容易着涼（禿頭的人是較容易患感冒的）、免受紫外光曬傷頭部皮膚、抵禦風雨的撞擊力、及防止頭部皮膚水分過度蒸發等。

還有，也是為人所忽略的，就是頭髮是身體健康的指示器。譬如說，壓力會使頭髮脫落；缺乏維生素 C 的人，頭髮便收縮；荷爾蒙不平衡，頭髮變得稀薄；睡眠不足的人，頭部油脂分泌特多，使頭髮黏在一起。

這三十多年來，在接觸不同人的頭髮中，我明白了一個道理，就是：保護頭髮，便是保重身體，珍惜生命。耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10 章 10 节）讓我們都善用生命，好好的照顧身體和頭髮。

info

鄧鉅明（Mingo Tang）於美髮業工作逾三十載，近十年更進深研究護髮的技術。他授徒近三千名，近年成立了《真光美髮福音網絡協會》，為不同機構提供美髮服務及培訓工作，關懷有需要的弱勢社群。

