头发要多久洗一次才健康?

现如今越来越多的美 发产品,让我们洗头的同 时不光起到清洁的效果, 还维持头皮和头发的健 康。今天小编就来告诉大 家,如何保养、如何洗头才 是最健康的。

首先来检测一下自己 的头发是不是状态良好, 要先看看光泽度。

头发洗完后将头发中分,面对镜子能够看到头顶为主,灯光从头顶打下来,在头顶形成一个圆环,这个圆环越亮表示头发光泽度越好。

测试头发的韧度

在洗头前,剪下一小束 一寸长的头发,把这束头发 放进水里,发质的好坏在半分钟内就能看出来。发质差的头发容易吸水下沉,如果你的发丝一放进水里立刻直直地下沉,那么你该注意头发的保养了。

测试滑顺度

用梳子从上到下梳理 头发,握住一把头发的发 尾,用力的搓揉,然后看发 尾有没有分开或是断裂。 如果在第一个步骤,梳子 在同个地方会被阻挡,那 里就是头发最干燥的地 方。如果发尾分岔也是代 表干燥,而头发干燥就表 示非常脆弱。

现在的女孩们一天不 洗头会受不了,往往容易 产生头油味,或是让头发造型物留在头上不舒服。但是事实上,每天洗头反而是伤害头皮和发丝建康的其中一个原因。听听专家们是如何建议的:

1.每个礼拜洗三到四次头即可。

2.在户外工作的人可 以适当地增加洗头的次 数,除此之外经常梳头能 促进血液循环。

习惯在晚上洗头的人,如果你是洗头完不喜欢立刻吹干的人,那么建议将洗头时间改到早上。或是洗后立刻擦干、吹干头发,确保不潮湿,清洁和健康是一体的。

每天洗头不但不能保护头发,还有可能对头发造

成伤害。因为洗头洗得太过 频繁,会把皮脂腺分泌的油 脂彻底洗掉,如此一来头皮 和头发都失去了天然的保 护膜,反而对头发不健康。

另外,针对有些人对于 "常掉发会变秃头吗"的疑 虑,医生说:"按照头发的生 长规律,每个人一天会掉一 百到两百根头发是正常的。 梳头时会掉、洗头时会掉或 是绑发时也会掉,这不代表 往后会秃头。但是如果掉落 的头发是细发和短发比较 多,那就要特别注意。因为 这是正在生长阶段的头发, 不应该这么早脱落。所以头 皮可能正处在不干净、毛孔 堵塞或是毛细孔功能减弱 的状况,务必利用饮食均衡 和专用的护发用品来改



並"

我们知道该如何做最基本的头发保养了吧?先 从不要每天洗头做起吧! 医师指出,刚开始尝试两 三天洗头一次的人,常会 觉得头皮一直出油。这是 因为我们的头皮已经习惯 了洗发精的清洁力带来的 干燥,所以一时之间还无 法调适,才是释放油分保 护头皮。只要慢慢让头皮 的酸碱值达到平衡,那么 如果没有太脏,就算几天 没洗头也不会觉得有油臭 味了! 文/小 梅

为什么有的花不喜欢"淋浴"?

许多人喜欢将花淋 个透湿,为的是顺便冲洗 叶片上的尘土。但是,并 非所有花卉都喜欢"淋 浴"。有些花卉如果不小 心将水淋洒在植株上,可 能会影响生长和开花,严 重的甚至会死亡。比如大 岩桐、秋海棠、仙人球、倒 挂金钟、非洲菊等等。仙 客来淋水后会影响新芽 萌出;君子兰如果水滴流 入鳞茎内, 可能造成烂 心。对于多肉植物,偶尔 淋水问题不大,但若经常 淋水,容易造成叶片间积

水。特别是景天科的许多 莲座状多肉植物,层层叠 叠的莲座状外形使它们 淋了水后不容易排出。经 常积水容易让叶片腐烂。

值得一提的是,许多 多肉植物叶片上有一层 细密的防水粉末。清理叶 片尘土时要用柔软的化 妆刷轻轻刷去,不要蹭掉 粉末,也不要用水冲。

浇水为什么不能少 而频?

浇水量过少, 只能湿

润表土和上半部分土壤,下 半部分土壤和根系吸收不 到水分,长此以往盆土里会 形成裂隙,造成浇水时水分 流失严重。并且浇半截水对 花卉生长也不利。因此,浇 水时一般都要浇透,浇到花 盆底部有少量水渗出。

肥皂水、茶水、淘米水、洗碗水能浇花吗?

肥皂水呈碱性,多数 花卉喜欢偏酸性土壤环 境,因此肥皂水并不适合 浇花。茶水中含有许多生 物碱,可能会影响花卉对养分的吸收。另外,茶水中的茶叶倒在盆土表面,容易腐烂发霉,招等之患。洗碗水、淘米水等,虽然含有养分,但是没有发酵腐熟的液体肥浇到花盆里,一是容易烧根,造成肥害,二是容易烧根,造成肥害,二是容易点粮,造成肥害,二是容易点粮,造成肥害,二是容易点粮,造成肥害,二是容易点粮,



鸡蛋托的日常小妙用

鸡蛋托是日常生活中常见的东西,通常鸡蛋吃完后就会将它丢弃,其实鸡蛋托有很多意想不到的妙用呢!不管是纸制的还是塑料制的都有用,可为家里带来许多便利,还能省下一笔钱呢!

之前也曾介绍过用鸡蛋托无土种植珠葱,完全不怕有农药残留,家人也吃得安心又健康!

今天介绍的3种鸡蛋托的用途,制作过程不仅简 单容易,而且还相当实用!

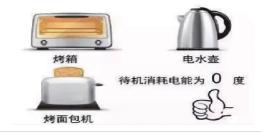
1.在纸制的鸡蛋托中放入些许棉絮,然后淋上蜡油,等待凝固之后,剪成一个一个就变成好用的火种了。不论是露营还是在家烤肉使用都很方便,省下买火种的钱,而且鸡蛋托火种非常耐用,火力持久,生火变得相当容易!

2.鸡蛋托一般可以装8~10颗蛋,但是蛋不可能一次吃完,使用期间鸡蛋托会慢慢空出多余的部分,放在冰箱很占空间。鸡蛋托一格一格的设计其实很方便让人切除,切开的鸡蛋托不但能正常使用,而且再也不占空间 ■!

3.当家里的制冰盒不够用时,塑料的鸡蛋托就是很赞的制冰工具,使用时清洗干净,把开水填满格子放入冷冻库,就算有大批亲友来访也不怕冰块不够用。 **文/淼 淼**

看看你家都有哪些"偷电贼"?





每到月底该交电费的时候,总会被自己的电费单惊到,明明感觉没用多少电啊!

你以为处于待机状态,就不耗电啦?很多电器 在待机状态下仍在耗电!而 且家里最耗电的会是它!

首先来说下什么是 "待机"状态,通俗讲就是 电器用完没有拔下插头, 而且小家电比大家电更 耗电!

2.2W!原来抽油烟机 待机功率这么大,更没想 到一个电饭煲待机产生的 竟然是2.5w,下次煮完饭 记得拔插头啊!

电视机顶盒:小小的 机顶盒"吃电量"惊人。在 我们使用电器的时候,按 下遥控器的待机键,电器 即进入等待开机的状态, 即为待机模式。虽然,有 的电器没有待机按钮,可如果没有切断电源,它也相当于是在待机状态。

央视曾做过一次实验,邀请国家电网国网计量中心的高级工程师使用一台0.02级的标准功率表,将标准表接入到被测电器的工作电源回路中,以测出电器的运行功率和待机功率。测试结果显示:如果您平时出门,没有拔掉插头,或者

没有关闭电源开关的话,一个家庭的待机功率大约在34瓦,这样一年算下来,就会多用大约300度电。如果您家里的电器比较多,且经常处于待机状态,可能还会浪费更很多的电呢!

温馨提示:小伙伴们,在不使用电器的时候,一定关掉插座开关,这样既省电又安全哦!

文/东 东

生活达人英雄帖

《汇生活》广招天下英雄啦!

如果你是旧物利用的能手,如果你是手工创作达人,如果你在家居布置方面有妙招,如果你是过日子的一把好手……不妨与我们联系,来《汇生活》上秀一秀吧!

投稿邮箱: lzp6635311@163.com, 请在邮件主题 上写明"汇生活",要求是原创哦。来稿请写明作者真 实姓名、电话、地址及本人中国银行储蓄卡号,以便采 用后发放稿酬。