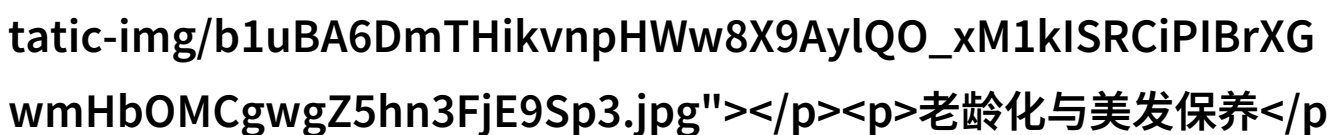
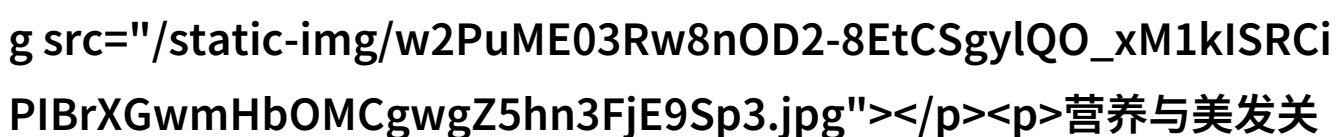


老太太的毛发秘籍免费探索美发健康之道

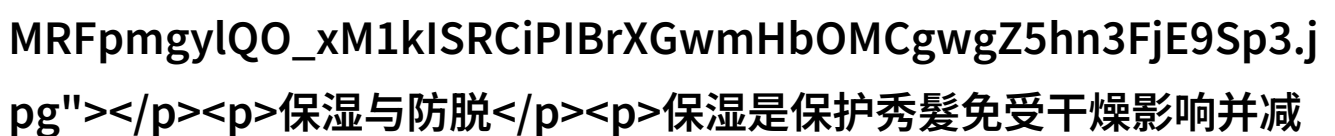
老太太的毛发秘籍：免费探索美发健康之道

老化与美发保养

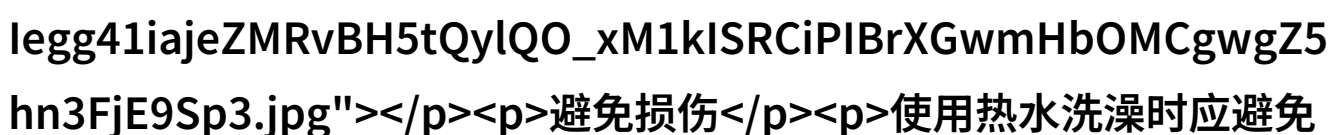
随着年龄的增长，头发生长速度可能会放缓，但保持头皮血液循环和营养分配至每一根毛发仍然非常重要。适当的洗发水和护肤品能够帮助维持头发生长的活力。

营养与美发关系

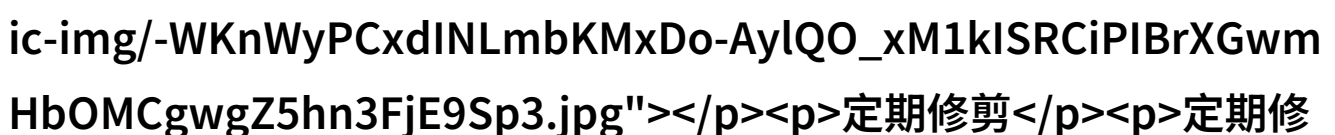
通过均衡饮食摄取足够蛋白质、维生素B群以及铁元素等对头发生长有益的营养素，可以有效促进毛囊健康，从而达到毛多老太免费。这些营养素不仅能帮助新秀丝产生，还能增强现有的秀髮弹性。

保湿与防脱

保湿是保护秀髮免受干燥影响并减少脱落的一个关键点。在使用任何护理产品前，要先进行彻底清洁，以确保产品能更好地被吸收。此外，定期按摩也可以促进血液循环，有助于毛多老太免费。

避免损伤

使用热水洗澡时应避免过度烫炙秀髮，因为高温会导致蛋白质断裂，从而加速秀髮自然流失；在梳理时要轻柔，不要用剪刀直接切割或拉扯秀髮，这些都是造成损伤并阻碍毛多老太免费的手段。

定期修剪

定期修剪可以防止断层形成，并且给予剩余部分一个机会去重新开始生长。通过专业的人为控制，使得头顶上的单缕或乱七八糟的短须得到了整齐的一次机会，从而让它们再次展现出最完美状态，为毛多

老太免费打下坚实基础。

抗氧化剂补充

抗氧化剂如维生素C和E能够帮助抵抗自由基侵害，对保持秀鬚健康具有积极作用。通过合理补充这些抗氧化剂，可以有效减缓细胞衰退过程，从而支持head hair growth。

在遵循上述秘籍后，你将能够享受到一种更加光泽、密集且健康的頭髮，为你的生活带来更多自信与魅力。

[下载本文pdf文件](/pdf/593271-老太太的毛发秘籍免费探索美发健康之道.pdf)