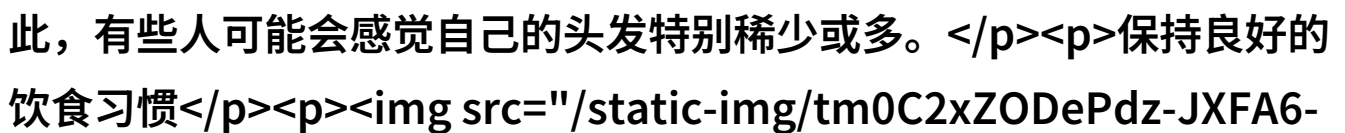


老太太的免费美发秘诀毛多不再是问题

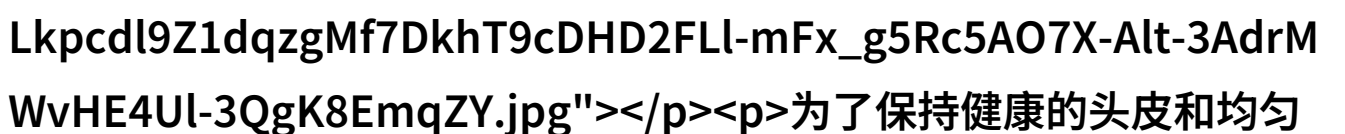
理解头发的生长周期

头发的生长是一个循环过程，每根头发都有一个固定的生长周期，平均为2到6年。这个周期分为三个阶段：增长期、休息期和脱落期。在增长期，头发生长最快，但每个人的生长速度不同，因此，有些人可能会感觉自己的头发特别稀少或多。

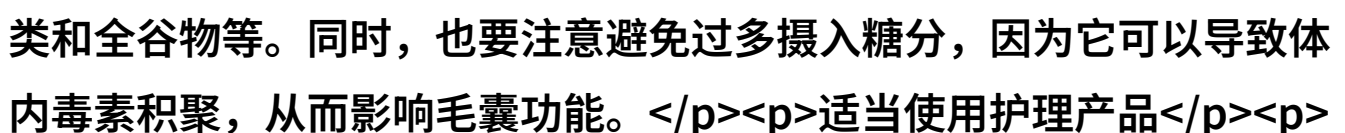
保持良好的饮食习惯

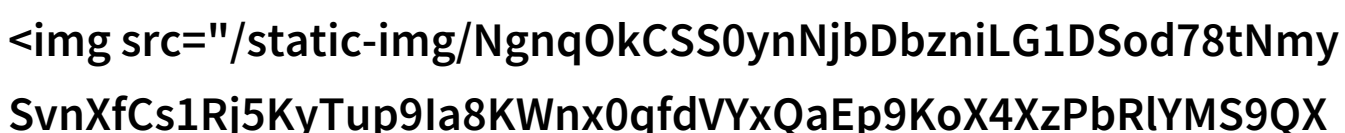
为了保持健康的头皮和均匀的毛量，需要保证充足的营养摄入。尤其是含有维生素B群、铁质、锌以及Omega-3脂肪酸等对头发生长至关重要的一种食物，如坚果、鱼类和全谷物等。同时，也要注意避免过多摄入糖分，因为它可以导致体内毒素积聚，从而影响毛囊功能。

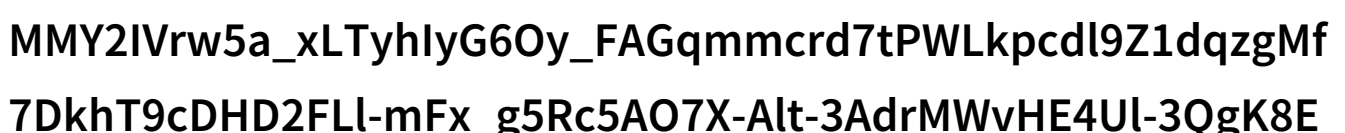
适当使用护理产品

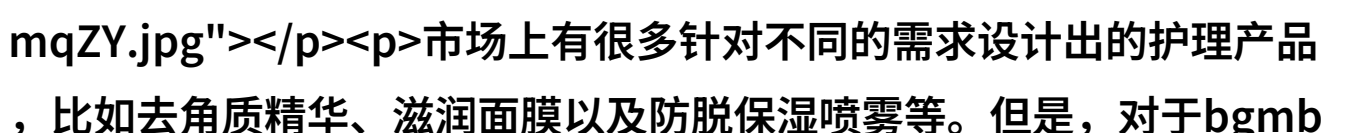
市场上有很多针对不同的需求设计出的护理产品，比如去角质精华、滋润面膜以及防脱保湿喷雾等。但是，对于bgmbgmbgm毛多老太免费来说，选择适合自己皮肤类型且无刺激成分的产品更加关键，这样才能在不损伤皮肤的情况下促进毛囊健康。

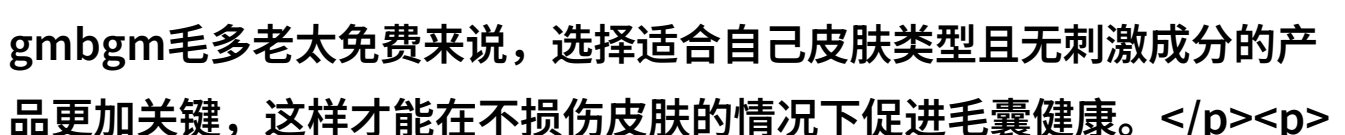
减压放松心情

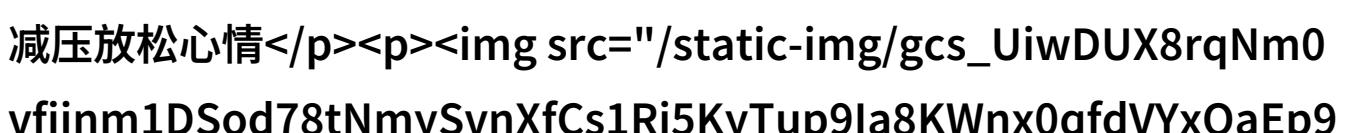


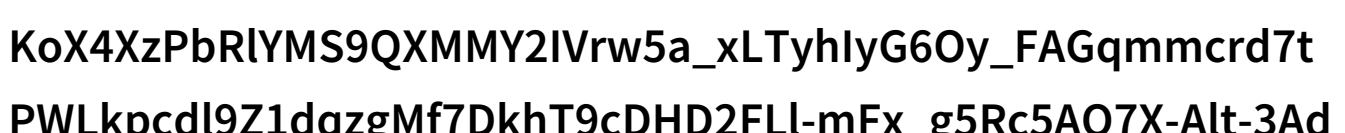












rMWvHE4Ul-3QgK8EmqZY.jpg"></p><p>心情紧张会直接影响身体状况包括头发健康。当你感到压力大时，不妨尝试一些放松技巧，如深呼吸练习、中药茶饮或者瑜伽运动来缓解身心疲劳。这对于减少因焦虑而引起的脱发非常有效，同时也能提高整体生活质量。</p><p>定期洗澡与吹干</p><p></p><p>定时洗澡可以清洁污垢和死皮细胞，而正确吹干则可以防止细菌滋生的同时保持肌肤水润。如果使用热水洗澡的话，请尽量用冷水冲淡，以避免损害毛囊。此外，采用微波烘干法比直接用热风更能保护頭髮，不让熱風直接對著頭髮吹dry會保護頭髮質地。</p><p>避免频繁染色或烫 styling</p><p>频繁染色或烫 styling 会严重损害你的秀发，使其变得脆弱并增加掉落率。而对于已经存在的问题来说，更应慎之又慎，即使是在追求特定造型的情况下，也应该尽量减少这种做法，并在必要时采取补救措施以修复受损部分。</p><p>下载本文pdf文件</p>></p>