



挑洗发水 一定看配方表

每周锻炼3次 皮肤逆生长



酸钠、月桂酰硫酸钠等。
这类洗发水呈天然弱酸性，去污力略低，但由于头发和头皮也为弱酸性，因此刺激性小，保湿能力强。美发院使用的洗发水几乎全属该系，有利于头皮和头发的保养，但成本较高。

甜菜碱系：适合敏感肌肤

配方表关键词：椰油酰谷氨酸钠、椰油酰胺丙基甜菜碱等。
这些成分多提取自甜菜，它的刺激性比氨基酸系的洗发水更小，保湿效果也更好，适合皮肤敏感的人使用，同时也有益于修复受损发质。

葡萄糖甙系：适合日常洗护

配方表关键词：“某葡萄糖苷”，如十二烷基葡萄糖苷等。
这种洗发水的主要成分提取自葡萄糖，去污力稍弱，但刺激性小、安全性高、泡沫丰富，通常和氨基酸系混合使用，在不降低安全性的前提下，增强去污效果。

蛋白质系：适合受损发质

配方表关键词：水解胶原蛋白、牛奶等。

这类洗发水主要含有牛奶、胶原蛋白等蛋白质成分。泡沫较少，价格最贵，但十分滋养头发，对蛋白质受损性发质有修复作用。

除以上五类洗发水外，还有两类洗发水，可能会对头发造成伤害，建议消费者谨慎使用。

硫酸系：比较廉价

配方表关键词：十二烷基硫酸钠(SLES)、十二烷基硫酸钠(SLS)等。

该成分的生产成本较低，通常用于廉价洗发水。这类洗发水去污清洁力极强，但同时也可能把有益头皮和头发健康的必需油脂一起洗掉。

石碱系：会令头发干燥

配方表关键词：脂肪酸钠盐、氢氧化钠(苛性钠)等。

这类洗发水的优点是去污清洁力强，生物分解性优越，因此比较环保。但是，由于其属于碱性，容易令头皮和头发变得干燥，而且过强的去污力也容易把必需的皮脂洗去。

(杜国庆)

据美国《医学日报》4月17日报道，在美国医学协会运动医学分会年会上宣读的一项研究成果表明：每周锻炼3次，就能让皮肤保持年轻，逆转皮肤老化进程。

加拿大麦克马斯特大学的研究人员召集了29名年龄在20至84岁间的志愿者，根据他们平时的运动量将其分为两组：一组通常每周锻炼3个小时，另一组习惯于久坐不动。在分析了这些参与者的皮肤样本后，研究者发现，常锻炼的四十多岁的男性，皮肤活检程度相当于二三十岁的年轻人，这种效应在65岁以上人群中仍然存在。在排除了光照、饮食和遗传因素后，经常运动仍然能使人的皮肤年轻化。

研究人员解释，经常锻炼的人体内IL-15肌肉因子浓度高，比不锻炼者多了50%，这是他们的皮肤看起来更为年轻的原因，这种效应是药物和护肤品所无法模仿的。(袁娜)

这几年，洗发水产品层出不穷，五花八门的宣传语和复杂的配方表更是让人眼花缭乱。近日，综合了市面上常见洗发水的特点及主要成分，帮你根据自身情况找到合适又安全的洗发产品。

醋酸系：适合毛糙的发质

配方表关键词：月桂醇聚

醚-3乙酸钠、醋酸双氯苯双胍己烷(洗必泰)等。

这类洗发水的特点是泡沫丰富，但去污、洗净力略差，由于呈弱酸性，对头皮刺激较小，能与头发上的电荷相互作用，使头发保持光滑平整不毛糙。

氨基酸系：适合干性发质

配方表关键词：月桂酰谷氨

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国风采



中国网络电视台制 天津·意租界大邦国际

张季·度之年陈酒特约刊登

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国风采

做有德君子



中国网络电视台制 山西·广灵 张季·度之年陈酒特约刊登

张季·度之年陈酒特约刊登