

头发到底多久洗一次最合适？早上还是晚上洗好？

你一般多久洗一次头发？有人觉得，应该每天洗头，不然容易头油。也有人觉得，天天洗头容易掉发，应该三五天洗一次。关于什么时间洗头发，不同的人也有不同的看法。有人说应该晚上洗，早上洗容易头晕、低血压，也有人说晚上洗，头发不干睡觉更容易引起感冒、头痛等不适，所以应该早上洗。头发到底什么时间洗、多久洗一次合适？今天我们就来一一分析，了解关于洗头发的正确姿势。

1 头发到底多久洗一次好？

这个问题的答案是因人而定的，主要看发质以及天气情况，还有就是自己的喜好和习惯。

如果是油性发质，或者头发屑很多，那么建议洗头频率可以稍微勤一些；或者如果是夏天，容易头汗，那么洗头的频率也可以适当提高，甚至每天洗头也不为过。

那么，每天洗头会不会导致发质受损呢？2021年，医学期刊《皮肤附属物紊乱》(Skin Appendage Disorders)上发表了一篇关于《洗发水洗涤频率对头皮和头发状况的影响》的研究，发现每天洗头与7天不洗头相比，洗得越多，头皮的瘙痒越少，并且发质不会受到明显损伤。

需要注意的是，虽然每天洗头，但不是说每天都必须使用洗发水和护发素，可视情况隔天仅用清水洗头。这样既能清除头发及头皮上的污渍，又能维持和调节油脂的平衡，使头发干净且富有光泽和弹性。

还有人担心，每天洗头会不会导致掉发严重，这种担心并没有科学依据。只要你方法正确，每天洗头的掉发情况并不会比少洗一些头更严重。

当然，这也不代表每个人都需要天天洗头，中性或干性发质的人，头发出油和头屑都较少的人，洗头的频率应当适当降低，可以调整为每周洗2-4次。

以上是根据发质以及天气情况给出的建议，如果你有自己的洗头频率，并且适应良好，头发干净、发质健康的话，你也完全可以继续按照自己习惯的洗头频率坚持下去。

小结：

油性发质：

建议每1-2天洗一次。

中性和干性发质：

建议每2-4天洗一次。

有人认为早上洗头容易引起头痛，也有人觉得晚上洗头才会让人头疼。那到底什么时候洗头最好呢？这个问题的答案是：早上和晚上洗头都可以，但都需要注意一些事项。

有些人一大早起床后立刻洗头发，会出现头晕的现象，这其实是因为早上起床后血压和血液循环都还没有完全恢复，这时候如果低头洗头，

每个人洗头时都会有一些小偏好，但有8个常见的小习惯，可能会导致头皮、头发受损，大家要注意避免。

1. 洗头之前不梳头

如果洗头发之前，头发已经不柔顺了，出现了蓬乱、打结的现象，特别是长头发的人，这时应该先用宽齿缝、圆头的梳子梳理顺头发，再去洗头，这样可以减少洗头时掉发的情况。另外，很多污垢、灰尘都藏在头发深处，洗头前先梳头，可以先行把一些脏东西梳出来，能减少洗发水和清水的用量，还能减少对头皮的刺激。

2. 水温太高或太低

洗头发的水温以35°C-38°C左右为宜，体感是温热的，不凉也不烫。有一些头皮屑较多、头皮发痒的人喜欢用高温热水洗头发，觉得热水洗起来舒服，去屑止痒的效果更好。其实不然，高温热水不仅会损伤发质，还会带走过多油脂，令头皮出油、产生头皮屑的情况更加严重。也不建议用太凉的水洗头，一是大冬天容易引起头疼、感冒，二是水温过低也不容易洗干净头皮和头发上的油脂。

3. 乱用洗发水

不建议随便乱用洗发水，因为针对自己的发质，选择合适的洗发水非常关键。一般说来，头发出油多的人，建议

2 早上洗头好，还是晚上洗头好？

的确有可能出现头晕的现象。还有些人早上洗完头之后着急上班、上学，头发和头皮都还湿漉漉的就出门了，冷风一吹，头发和头皮同时受了刺激。建议早上洗头的人尽量避免这两种情况。

还有人晚上洗头发不等头发干了就睡觉，这可能会引起发质受损、感冒、头痛等问题。这种情况也要尽量避免，

3 洗头发的8个误区

选用清洁能力强的产品，不要用有滋润或修护功能的产品；头发出油一般的人，建议选用有护发和控油双重功效的产品；而头发出油少甚至是干发发质的人，建议选用营养、护发功能较强的产品；最后是头皮瘙痒、有头皮屑的人，建议选用含有效抗真菌成分的产品。

4. 把洗发水直接抹在头发上

很多人在洗头发时，喜欢直接就把洗发水抹在头发上，这种做法是错误的。洗发水如果事先没有和水做充分接触，没有经过皂化就与头发或头皮接触，会给头皮和头发带来刺激，而且未经皂化的洗发水也不容易把头洗干净。应该先挤一些洗发水在手心里，加少量水揉擦，打出丰富的泡沫后，再抹在头发上，这样头发会洗得更干净。

5. 用指甲抓头皮

不少人在洗头发时喜欢用指甲抓头皮，觉得这样很舒服，但这样做容易抓破头皮，诱发感染毛囊炎等皮肤病。建议洗头发时用指腹画圆圈的方式轻轻按摩头皮就可以了。

6. 把护发素涂在头皮上

护发素如果涂抹在头皮上，其中的化学物质容易堵塞毛囊，引发头皮健康问题。而且靠近头皮的是新长出来的健康头发，靠近发梢的是老化、分叉、

晚上洗头不要赶在临睡前，给头发预留一段风干时间。

如果你已经出现过上述情况，那建议不要一起床就去洗头，而是先刷牙、洗脸、上厕所，等血液循环恢复到应有的水平后再洗。洗完头发之后，待头发自然风干或吹干之后再出门或者睡觉。如果你从未出现上述情况，那么什么时间方便，就什么时候洗。

受损头发，所以建议护发素从离头皮至少1-2厘米远的地方开始，往发梢的方向涂抹。发根可以少抹一些，发梢可以稍微多抹一些，油性头发只需在较为干燥的发梢处涂抹护发素即可。

7. 护发素停留时间过长

护发素在头皮上停留的时间不宜太长，一般说来，在头发上停留3分钟，就可以很好地被发丝吸收、修复受损发质了，3分钟之后再用清水冲洗干净即可。记住一定要冲洗干净，不要残留护发素到头皮和头发上，因为残留的护发素很容易黏附灰尘，让头发变脏，也容易堵塞头皮上的毛孔，引发炎症。

8. 头痒、头屑多是清洁力度不够

引起头痒、头屑多的原因是多样的，不一定是清洁不到位所致，湿疹、银屑病、脂溢性皮炎等皮肤病，以及压力过大、营养素缺乏、内分泌失调等，都会造成头屑和头痒的问题。

在头皮上生活的糠秕马拉色菌是导致头屑过多的主要原因，它以头皮分泌的油脂为养料，如果油脂分泌过多，马拉色菌就会过度繁殖，造成头皮的表皮角质层代谢速度加快，形成大片的头皮屑。因此，保持头皮油脂的分泌平衡，才是避免产生过多头屑的方法。

据科普中国微信公众号

走路和跑步，哪个对血管更好？

相信大家都听过运动有利健康，那不同的运动形式有什么区别呢？究竟哪种运动方式对我们的心血管健康和整体寿命更有益？今天，我们就以常见的走路和跑步为例，来讲讲它们的区别。

走路和跑步的基本原理

走路和跑步可以说是生活中最常见的两种有氧运动方式了，是我们从幼年就掌握的基本运动技能。但你是否想过，这两种运动方式在科学上有何异同？

走路是一种低冲击的有氧运动，它让我们的双脚轮流接触地面，支撑身体前行。在步行时，我们的动作相对平缓，每一步都伴随着身体的重心转移，但双脚始终交替着地，减少了对地面的冲击力。

与走路不同，跑步是一种相对高强度

的有氧运动，它涉及到双脚同时离地的“飞行阶段”。在跑步中，每一步落地都会产生较大的冲击力，因为身体的重量在瞬间由单脚支撑。

无论是走路还是跑步，我们都可以通过调整速度和坡度来控制运动的强度。例如，上坡步行可以在不增加冲击力的情况下提高运动强度，而平地快跑则可以在较短的时间内消耗更多的能量。

走路和跑步对健康的影响如何？

几乎所有类型的运动都有益于健康

和长寿，对心血管健康有显著好处，可以降低高血压、高胆固醇血症、糖尿病以及冠状动脉心脏病(CHD)的风险。不过因为运动形式不同，走路和跑步对身体的影响也是有差异的。

不过如前文所说，我们可以通过调整速度和坡度来控制运动的强度。当我们提升步行的运动强度，对比快走和慢跑时发现，慢跑可能更有效地提高HDL-C水平，即所谓的“好胆固醇”；而快走更有助于降低腰臀比和减少皮肤褶厚度，也就是身体脂肪，特别是腹部脂肪，而腹部脂肪与心血管疾病的风险密切相关。

走路和跑步对认知功能也有帮助，但跑步特别是耐力跑步，可能在结构和功能

上对大脑有更显著的影响。

走路与跑步哪种方式更适合你？

一般来说，走路是一种低强度、低冲击的运动方式，适合各种年龄段的人，特别是运动新手、老年人或有慢性疾病的人。另一方面，跑步则是一种高强度的有氧运动，适合那些已经具备一定运动基础，且希望进一步提高心肺耐力和减重效果的人群。

总之，走路和跑步各有千秋，关键在于根据自身的需求和健康状况，选择最适合自己的运动方式，循序渐进，持之以恒，科学调整运动强度和时间，才能真正受益。

据科普中国微信公众号