



谁拨动了你的发际线

1 发际线影响颜值高低

有的人明明已经一把年纪，却因为满头浓密黑发看起来越活越年轻。而有的人才二十几岁，却因为头发退坡看起来像个五六十岁的老头。

小何今年29岁，在武昌一所高校攻读博士学位，至今单身。相亲数次，见面后都没了下文。介绍人吐实情：女孩都觉得小何头发太秃，看起来很老。

发际线高度，直接影响着每个人的面部比例。比如传统审美中强调

的三庭五眼，其中的上庭长度就很大程度上取决于发际线位置。

判断发际线是否后移，事实上和发际线的类型关系不大。

更重要的是看发际线是否符合“三庭五眼”的标准。“三庭五眼”中，三庭是指将脸的长度进行三等分，分成发际线至眉骨（上庭）、眉骨到鼻子底下（中庭）、鼻子底下到下巴底端（下庭）三部分，每个部分占1/3。三庭相等的脸是最好看的，因此以此评价发际

线高低最好不过。如果上庭的占比超过1/3，那么就需要确定发际线是不是后移了。

过高的发际线，无论是天生，还是后天由于脱发等原因造成的发际线后移变高，也都同样脱不开年龄感这个词。

但这份年龄感却并不是来自于额头，而是与高发际线相辅相生的低颅顶。发际线越高，颅顶就会越低，而低颅顶很难给人青春有活力的感觉。

的男性在25岁之前就开始脱发，在30岁前开始脱发的比例近84%。因此，脱发是继肥胖之后的第二大社会性病症，并不是毫无依据。

很多人一说起脱发，脑海里浮现的都是地中海式秃顶，但其实更多的人脱发，是从发际线开始的！

2 当心“日落100+”

素源性脱发，又被称为“男性型脱发”，约占有脱发类型的95%，它并不是男人们的专属，女性也会得。家族有脱发史、青少年时青春痘严重、脸部出油多的，都属于高危人群。

人的头发是周期性生长的，分成生长期、退行期和休止期。20岁左右时，人的头皮约有10万根头发，一般每个月大概长1厘米，头发85%以上都是属于生长期的毛发，休止期的毛发大概占10—14%左右，退行期的毛发占1%。生长期的毛发一般可以长三年，退行期大概是三周，休

止期大概是三个月。

处于休止期的头发在洗头、梳头或搔头皮时，将随之脱落。

“多数人一般每天脱落不超过100根，属于正常现象，不必在意。”成都市第二人民医院皮肤科副主任医师刘艳介绍，如果每天脱发超过100根，且持续超过两个月以上，基本可以确诊为脱发。脱发的主要症状是头皮油腻、毛囊萎缩，头发脱落，易断，油多无弹性。

除遗传因素外，导致脱发的原因还有很多。

了严重谢顶。据了解，Katie-Anna Moore是从去年夏天的大学考试时开始谢顶的，Katie-Anna Moore称，在那段时间里，仅仅八周的时间，她的头发就掉了70%。

对策：找到适合自己的放松方式，比如一定量的运动，可以减轻精神压力。但是太多的运动反而会刺激雄性激素的分泌哦，比如户外工作者和运动员。

单身——80%的脱发是由于雄性激素分泌过量导致的，单身状态的人比已婚状态的人体内雄性激素水平会更高。所以为了颜值和头发着想，还是早日告别单身生活。

对策：早日结束单身，规律的性生活让体内的雄性激素水平相对平稳。

饮食——饮食习惯也会影响头发健康。头发的生长需要足够的营养，比如蛋白质可以组成头发的基础，维生素B族元素可以平衡头皮水油，让头发更健康。微量元素、铁、锌都是头发生长的保障。而油腻辛辣的食物不仅会影响头皮油脂分泌，也会影响头发的健康生长。

对策：膳食平衡、规律，避免刺激，油腻辛辣食物，可以适当补充对头发有益的膳食补充剂、VB族。



售人员常常要承受比较大的项目压力，业绩压力。人在面临巨大精神压力的时候，也容易出现内分泌系统和免疫系统的紊乱，引发暂时性的机体反应，比如失眠，多梦，头痛，甚至斑秃等。据英国《每日邮报》报道，20岁女子Katie-Anna Moore曾经拥有一头漂亮的秀发，但现在的她却遭遇

4 美发或许变损发

马尾辫扎得太紧。马尾绑得太紧容易掉发，发际线渐渐后退。建议披发的同时，用手指梳头，刺激头部穴位和反射区，有助于疏通血脉。如果一定要把头发绑起来，那么在绑的时候可以用尖尾梳把头发挑松一点，减轻掉发的压力。

梳头次数过多。每天多梳头可以帮助清洁附着在头发上的脏物并且会刺激头皮，促进头皮的血液循环，但梳理次数过多，反而会伤害头发。

护肤品、化妆品涂抹至头皮。女孩子洗脸或者化妆，往往要用到洗面奶和粉底，涂抹的时候或多或少就会蹭到头发里，有时候清洗不干净，残留在头发里，就会伤害头皮，导致毛囊损伤。

洗头发洗不干净或者长时间不洗头。有的人为了省时间，象征性的抹上洗发膏揉搓几下就洗好了，可能有的地方都没洗到，或者有时候洗发膏都没洗干净，伤害头皮。还有的人长时间不洗头，油脂过多，堵塞毛囊，头发会掉得很多。

经常戴发卡。额前经常会有小碎发掉出。挡住眼睛。很不方便。很多人就会戴个发卡把头发全都拢住，但是时间长了，戴发卡的地方受到禁锢，就会不长头发了。

医学界人士提醒，物理化学伤害一般对头皮伤害比较彻底，恢复也比较缓慢，发生时甚至直接杀灭毛囊细胞，导致局部无发，一般这种脱发是无法恢复的。要想发量不日渐稀少，不想有个“清宫戏的额头”，想要保护好头发，女孩们就必须减少无意识的人为伤害，改掉不良的扮美习惯，还头发一个健康的生长环境。



健康课堂

1、胡萝卜

胡萝卜是人获得维生素A的重要来源，可以促进头皮的健康，让头皮有好的外观。健康的头皮是闪亮的发质的保证，可以多种形式烹调，让胡萝卜的营养更利于吸收。

2、牡蛎

人们认识它可能主要的原因是其壮阳的药性。它同样可以给你带来一头秀发，怎能不爱它？这是一种真正的作用很大的抗氧化剂。如果牡蛎不能够成为你餐桌上的常客，不要绝望！从全谷类、坚果、牛肉、小羊羔肉等食物中也同样可以获得丰富的锌。

3、全谷类食物

全谷类的食物不仅仅利于牙的健康，也利于头发的健康，全谷类的食物包括小麦面包和加强型的早餐谷类食物，其中含有丰富的锌、铁、维生素B。建议在正餐之前补充小量的全谷类食物作为工作间歇的补充。

4、家禽

那些长羽毛的家禽，比如鸡与火鸡，可以提供高质量的蛋白质保证你头发的健康。缺乏高质量的蛋白质将导致头发的脆弱，容易折断。家禽可以提供高生物利用率的铁元素，这意味着身体对铁能实现较好的吸收。



5、坚果类

经常吃坚果利于头发的健康。巴西的坚果是最佳的获得硒元素的来源，是维系头皮健康的最重要的矿物质。核桃富有阿尔法亚麻酸，欧米茄3脂肪酸帮助改善你的发质，同时，也是获得大量锌的源泉。腰果、杏仁、核桃均是推荐的食物，都应该定期出现在你的食谱里，来维系你的健康状态。

6、中医中药

如果是产后肾精亏损，气血不足，发失所养，导致脱发，要多服用补血益肾的药物做茶饮，比如：何首乌、地黄、覆盆子、骨碎补等，对头发的再生和防脱都有很好的改善作用。



四个防治脱发的食疗秘方

枸杞黑芝麻粥

材料：黑芝麻30克，粳米一百克，枸杞10克。

功效：这就是三味共煮粥。这款粥具有补肝肾、益气血的作用。主要是对于头发早白、脱发严重的患者有作用。

芝麻海带糕

材料：白芝麻100克，海带末500克。

制作方法：将白芝麻炒至淡黄色，研成细末，加淀粉适量搅匀，再把干的海带末掺入芝麻中，制成糕、煮熟，作随意小吃。

首乌猪脑汤

材料：何首乌300克，核桃仁30克，猪脑1个。

制作方法：首先将何首乌用水煎，接着把渣子倒掉留下何首乌的汁，然后用何首乌汁炖核桃和猪脑，等到煮熟之后再行调味，这样就可以喝了，每天喝一次就可以了，直到有新的头发长出来就可以不喝了。

功效：此方适用于肾虚脱发的患者。

生发黑豆

材料：黑豆500克，加水1000毫升。

制作方法：1、以文火熬煮，至水浸豆粒饱胀为度。

2、然后取出黑豆，撒细盐少许，贮于瓷瓶内。
功效：每次服用6克，每日需要2次，饭后再食用，温开水服用。对脂溢性脱发、产后脱发、病期脱发等均有明显的疗效。

龙眼人参炖瘦肉

材料：龙眼肉20克，人参6克，枸杞子15克，瘦猪肉150克。

制作方法：猪肉洗净切块，龙眼肉、枸杞子洗净，人参浸润后切薄片，放入锅中，加适量的水，以文火隔水炖至肉熟，就可以食用，适于因产后气血亏虚而引起脱发者食用。



阿里健康联合阿里数据发布《拯救脱发趣味白皮书》显示：在阿里零售平台，购买植发、护发产品的消费者，90后占比36.1%，即将赶超占比38.5%的80后。第一财经商业数据中心（CBNDData）发布《2017都市女性健康洞察微报告》，咨询脱发问题的女性人群里，20—25岁年龄段的女生排在第一位。

发际线后退、严重脱发、头发稀疏？原本以为这些是中年大叔才会遇到的危机，如今成为了众多小姑娘们的烦恼！

“原本想做个美发，让自己美美的，是能想到结果却变成了脱发”，这事就发生