

头皮痒,天天洗头仍没改善?

许多人可能都有头皮痒、头皮发炎的经验;如果连刚洗完头都会发痒,那头皮可能已经属于发炎状态。

根据美国皮肤科医学会(American Academy of Dermatology Association),造成头皮痒、头皮发炎包含以下6种原因:

原因 1: 潮湿环境

长时间处于炎热潮湿的环境、密闭空间或太干燥的冷气房,都可能让头皮更快出油,使皮屑芽孢菌遽增,导致头皮发痒、头皮屑生成。

原因 2: 异位性皮炎

有脂漏性皮炎、干癣(Psoriasis)或湿疹等症状,也有机会造成头皮痒、发红、大片皮屑掉落。

原因 3: 频繁染发

若有经常染发,特别是染黑发,染发剂中的苯二胺(PPD)可能会造成头皮发痒或出现疹子。

原因 4: 洗头频率不恰当

若三、四天才洗一次头,头皮油脂和死亡细胞便容易大量囤积、破坏头皮 pH 值;然而,一天洗头超过两次以上,也可能将保护头皮的油脂给洗掉,导致皮脂水分不平衡。

原因 5: 感染发炎

有些人因感染、发炎、自体免疫系统异常等关系,使毛囊产生永久性的损伤,造成疤痕性脱发。若是头皮上的伤口疤痕组织持续加深,便可能伤害到神经,进而让头皮容易发痒。

原因 6: 头虱

感染头虱(Head lice)或由疥螨钻入头皮引起的疥疮(Scabies),也会造成头皮痒,有时甚至会严重到影响睡眠质量。

以下,小编为您整理了日常生活中能做到的预防与缓解4步骤,确实做好,相信能早日跟头皮问题说再见!

步骤 1: 选对洗发精

市售洗发精中常含有刺激性成分,导致头皮发痒而忍不住想抓头皮,进而形成恶性循环。小编相信,清洁的目的,是为了使发肤回到原始健康的状态,而清洁成分则扮演相当重要的角色;马上检视手边的洗发精,是否含有这些疑虑成分:

·石化性介面活性剂:像是SLS(Sodium Lauryl Sulfate)、SLES(Sodium Laureth Sulfate)、ALS(Ammonium Lauryl Sulfate)等石化清洁成分,脱脂力强,伴随着过度清洁,使皮脂腺因反馈机制分泌更多的皮脂,让头皮油脂更难回复平衡。

·Paraben类防腐剂:Paraben、MI、MCI等,此类具刺激性的防腐剂其致癌风险已受到欧盟关注,部分已禁用。

·人工香精+化学固香料:包括DEHP(Di-Ethylhexylphthalate)、BBP(Benzyl Butyl Phthalate)与DINP(Diisononyl Phthalate),让洗

完觉得香味能持续到隔天,却有可能让脆弱的头皮,产生更多刺激与不适。

步骤 2: 洗头时,多花两三分钟按摩头皮

在洗头发的过程中,多花两三分钟,以指腹按摩头皮,让洗发精的清洁成分能充分清洁头皮、促进头皮的血液循环。另外,注意水温与体温相同即可,不要过烫,以免伤害头皮毛囊。

步骤 3: 暂停使用您可能不需要的润/护发与造型产品

您可能不知道,润/护发产品,甚至是造型品、发蜡,都可能会增加头皮的负担!背后原因,主要是这些产品通常会添加造成头皮阻塞、红肿、脱屑及搔痒的化学成分,比如在润发乳中经常可见的:

- 硅灵(Dimethicone、Cyclomethicone、Amodimethicone)
- 薄荷醇(Menthol)
- 刺激性芳香植物萃取物

因此,若有头皮痒的困扰,应暂时停止使用这些产品;同时,也建议避洗润双效合一的产品,减少让头皮接触更多刺激性成分。

步骤 4: 保持贴身生活用品的洁净

较为贴身、频繁接触头皮的生活用品,如帽子、枕头套,或是洗完头,擦拭湿发的毛巾,若没定期清洁,便容易累积落尘、头皮屑与油脂。若又处于潮湿空间内,不仅会滋生皮屑芽孢菌、堵塞头皮,造成头皮痒,甚至有机会影响脸部肌肤的健康。例如,有些位于额头或发际线的痘痘,就可能是保养与清洁不当所造成的,同时影响头皮与脸部肌肤。

因此,在可行的情况下,建议每周更换枕头套,或铺上枕巾,并每周进行清洗。此外,宠物身上的虱子、细菌也可能掉落在床铺上,如果头皮状况比较敏感,会建议避免与宠物共眠,减少外来因子干扰头皮健康!

这些习惯会加重体内湿气,去除体内湿气五大方法

《十个习惯会造成身体湿气重》

1. 爱吃口味太重、油腻、太甜食物

很多人习惯外食,自然就会吃一些油腻、生冷食物,这对脾胃的伤害是非常大的。肥甘厚味等油腻食物,一方面不易消化,容易造成肠胃闷胀,而油炸食品会让身体产生过氧化物,加重炎症。另一方面甜食少吃益脾、多吃助湿。脾胃一旦虚弱,湿气就会来临,养护脾胃,就先得从日常的饮食开始做起。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。

2. 爱喝啤酒

啤酒是「助湿」之品,从中医上来讲,酒助湿邪,湿气重的人切记要少喝。脾主运化,喜燥恶湿,经常喝啤酒会影响脾胃的运化功能,造成消化吸收障碍,加重湿气。

3. 爱吃生冷瓜果

进入夏季后,西瓜、黄瓜、香瓜等大量入市,有些人甚至直接当饭吃,其实这些是助湿瓜果,尤其是孩子无节制的吃这些瓜果,会损伤脾胃,出现便溏、厌食、困乏等症。

4. 爱喝冰饮

不管天气多热,都最好不要喝太多冷饮或吃冰,中医认为,生冷食物、饮料或冰品,会让肠胃消化吸收功能停滞,给外邪创造入侵机会。春天及夏天宜养人体的阳气,尤其在夏天很重要,若喝太多冷饮,一旦脾阳受损,消化能力就会减弱。

5. 睡眠不够

从中医角度来说,睡不够就会产生气虚的症状,隔天精神会变化,提不起精神。睡好觉,也能让身体更轻盈。而每天增加一些运动会让睡眠质量提高,睡得更好。

6. 少运动,老是坐着

运动少的人,常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现;愈是不爱运动,体内淤积的湿气就愈多。适当运动如跑步、健走、游泳等,可促进身体器官协调运作,加速「排湿」。

久坐会使人的脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕;另外,久坐会让身体代谢力下降,身体排泄功能下降,体内湿邪容易产生。

7. 流汗没有及时擦干

夏天天气潮湿闷热,特别是流汗后没有擦干身体,又马上吹电风扇或冷气,这样很容易让湿邪侵入身体。夏天洗澡水如果太凉,或洗头后又觉得天气热没及时吹干就去睡觉,这些举动都很容易让湿邪入侵。其次,不要穿没有干透的衣服,盖潮湿的被子。

8. 环境不通风

外界湿气诱发内湿,经常在潮湿、阴冷的环境中,容易导致湿气入侵。所以,在阴雨绵绵的天气,应该关窗关门,把湿气拒于外面;一旦天气好转,湿气减少时,应该及时开窗通风,让空气流通,带走室内的湿气。若外界湿气很重,建议使用空调、除湿机等,使得室内空气干爽,免得湿气滞留室内。

9. 洗好头发没有及时吹干

洗头洗澡时,如果没有擦干水分、弄干头发,湿气容易藉由湿湿的头发进入体内,导致身体湿重,也有可能造成头痛症状。如果是坐月子的产妇更需要注意,洗完头要马上吹干头发,否则很容易会有风湿或头痛的现象产生。

10. 喜欢淋雨或玩水

若生活环境很潮湿或居住的

地区常下雨,就很容易会因为外在环境的湿气,也就是所谓的「外湿」,而造成身体湿气重。而喜欢淋雨或玩水的人,外在的湿气较容易趁虚侵入人体,长时间不注意就会造成身体湿气重。

※用以下方法除去身体浊重湿气,恢复神清气爽:

勤运动。少动、饮食不节制及压力大,造成湿留体内。运动可以缓解压力、活络身体器官运作,加速湿气排出体外。试试慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极等健身运动,有助活络气血循环,增加水分代谢。

运用芳香、发汗及苦温药材,也可去湿。运用植物香气来对抗感染病,有些人随身携带艾草蒲杀菌,防止感染疾病。或在端午时节,家家户户门口挂把佩兰、石菖及艾叶,取下后用来沐浴,也可消毒杀菌。

避免潮湿的环境。日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,尤其对湿气敏感的人,更应留心,如不要直接睡地板、潮湿下雨天减少外出、不要穿潮湿未干的衣服、水分摄取要适量等。

“肠胃系统事关营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。”酒、肥甘厚味等油腻食物不易消化,易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重发炎反应。生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜过食,如生菜沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入葱、姜,降低其寒凉性质。

祛除体内湿气,红豆薏米粥是佳品,既能当茶喝,又能当饭吃。红豆,在中药里称“赤小豆”,有明显的利尿、消肿、健脾胃之功效,红色入心,它还有补心功用。薏米,它可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健脾益胃,久服轻身益气。在熬红豆薏米粥时,不要加大米进去。因为大米长在水里,含有湿气,湿性黏稠,所以大米一熬就稠了。红豆和薏米都是去湿的,本身不含湿,汤很清。中医恰恰是利用了清的性质,来把人体的湿除掉。

热辣辣的姜汁发汗,最适合在淋雨之后驱散身体湿气,预防感冒;苦温的中药甘姜,也如同慢火,缓缓将体内水气逼散出来。

食疗防湿品还有:高粱、玉米、薏米、扁豆、水芹、洋葱、冬瓜、马齿苋等。这些除湿食物,具有健脾和中、消暑化湿、利水渗湿、清热利湿、通便解毒、滋阴柔肝的功效。

喝红豆薏米粥

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

3-094

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工种植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

3-096