



農村家庭

勤於梳洗

保持頭髮秀麗爽淨

頭髮必須經常梳理，才會清爽乾淨，一周約洗一二次，並且多吃肝、牛奶、蛋、肝油、綠色蔬菜、海帶等，有助於髮色潤澤光亮。

怎樣洗頭髮？

- (1) 洗頭髮前，一定先用髮梳刷去污穢，由前至後刷三十次，由後至前刷三十次。
- (2) 易生頭皮的人，用髮梳刷掉頭皮，乾性髮質的人，擦橄欖油後，用熱毛巾蒸五分鐘。
- (3) 洗髮粉的選擇：油性髮質的人，使用乾性洗髮粉，乾性髮質的人，使用油性洗髮粉。
- 乾性易生頭皮的髮質每周洗一二次，油性易生頭皮的髮質每周二三次，用含硫黃成分的洗髮粉洗滌。
- (4) 熱水濡濕頭髮後，乾性、油性髮質的人用洗髮粉輕輕揉洗，易生頭皮的人則需大力揉搓，揉洗的順序——先洗髮際，再向頭頂部成放射狀洗濯。
- (5) 臉盆裡放十、十五杯的熱水，在臉盆外面沖洗頭髮。

(6) 頭髮沒有光澤的人，可以滲入少許寧蒙汁洗濯，會使髮色烏黑潤澤。

頭髮硬的人，則可滲入羊油脂洗濯，將會使你的秀髮如雲，非常爽淨。

(7) 油性髮質的人，需沖洗三、四次，乾性髮質的人，沖洗二次就可以了。

(8) 沖洗完後，用毛巾拭擦水分，或是使用吹風機也行。

(9) 拭除水分後，乾性髮質的人擦點橄欖油按摩，油性髮質的人擦植物性油按摩，容易生頭皮的人則擦止癢油按摩。

按摩時，用拇指從髮角至頭頂部成螺旋狀按摩，並且在頸背部，用手掌輕輕拍打，可以使頭部的血液循環正常。

如何梳理？

- (1) 早晚使用豬鬃製的髮梳，刷頭皮的則用尼龍製。
- (2) 早上整髮時，將頭髮在正中央分為左右兩側，順着髮勢右側梳十次，左側梳十次。
- (3) 欲使髮型卷曲時，把所要卷曲的部分一面用熱毛巾薰，一面用吹風機整理。

巾薰，一面用吹風機整理。

(4) 每隔一星期變換髮型(中分或側分)一次。總是在同一處分頭髮，久經日晒後，容易乾燥分叉，極不雅觀。

(5) 梳理後，把手插入秀髮中，讓風充分吹進，可以去除汗臭味。

(6) 晚上則以去除灰塵或污穢為目的——順着髮勢左右各梳十次。

逆着髮勢左右各梳十次，由前至後梳四十次。

(7) 乾性髮質的人，用舊尼龍絲襪包裹梳子來梳髮，又可去除頭皮，真是一舉二得呢！

怎樣染頭髮？

(1) 染髮前，先將冷霜塗在髮際和耳際上，如此一來，即使沾住髮劑，也能輕而易舉拭去。

(2) 將髮根留下一、二公分，先染十、二十分鐘後再染髮根，此為秘訣。

(3) 染髮的時候，每隔五分鐘要用空隙較大的梳子梳理頭髮，才不致有深淺不均的情形。

(4) 為了要染得均勻，也可用洗髮劑揉擦按摩，然後再像平常一樣地沖洗乾淨。(小貞)