

末梢循環的促進

資料統整：陳佳惠 老師

頭髮生長不僅只靠血液中的營養

頭髮的生長離不開血液所提供的營養，頭皮的血循環不夠好，血液瘀積，才或供血不足（氣滯血瘀），頭髮的就會長得不好。血液供給還一隻無形的控制，那就是人體的內分泌系統。

人的內分泌直接參與、控制著頭髮的生長，內分泌激素中主要調節作用有甲狀腺素、性激素（男性荷爾蒙和女性荷爾蒙）及皮質類固醇激素。

甲狀腺激素可以左右頭髮的生長，缺乏時，頭髮生長緩慢，顏色黃淺，細軟無力；過剩時，頭髮脫落，乾燥粗糙。

性激素對頭髮生長影響也很重要，如雄激素中的二氫睪酮可以導致雄激素性掉髮；而雌激素既可以延長頭髮生長期的壽命，又可以減慢頭髮生長速度。

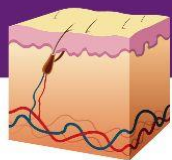
腦垂體分泌的生長激素對頭髮的生長有促進作用。此外，神經精神系統和免疫系統，以及基因等也參與、控制著頭髮的生長。

頭部末稍血液循環差，可能導致頭髮掉光光？



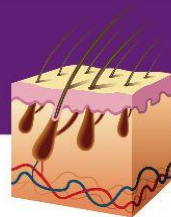
髮量少是天註定嗎？

如何讓髮根越變越粗壯，且富彈性？！



頭皮血液循環降低

1. 入冬了，天氣冷了，手腳冰冷
2. 抽菸
3. 熬夜、睡眠品質差、生活作息不正常、不當減肥
4. 水分攝取過少、運動不足
5. 過度染燙、頭皮缺水、彈性差



頭皮血液循環提升

1. 芳香精油嗅吸，放鬆
2. 按摩舒壓(深層按摩)
3. 有氧運動
4. 均衡飲食，充足睡眠
5. 帽子、圍巾保暖

頭皮放鬆紓壓

適度按摩頭部穴道 促進全身血液循環



後頸及頸部位置常是氣血淋巴
循環較差部位，
在這兩處地方慢、深、穩的力度
配合精油按摩**3-5**分鐘，
有如神助好輕鬆

資料來源

[APTF亞太頭皮管理師認證聯盟官方網站頭髮生長不僅只靠血液中的營養 \(aptfgroup.com\)](http://aptfgroup.com)

[APTF亞太頭皮管理師認證聯盟官方網站頭部末梢血液循環差,可能導致頭髮掉光光! ? \(aptfgroup.com\)](http://aptfgroup.com)

[APTF亞太頭皮管理師認證聯盟官方網站末梢循環知識篇 \(aptfgroup.com\)](http://aptfgroup.com)