

# 頭皮初老症

資料整理 馬惠君/專技助理教授

對抗歲月的痕跡，買抗老產品的年齡已越來越下降趨勢！而現代人愈來愈注重維持臉部肌膚的青春感，卻忽略了頭皮與秀髮的老化速度遠比肌膚還快，臉部肌膚及身體都有初老徵兆，而頭皮跟臉其實就是一塊皮，我們常注重肌膚抗老卻忘了同步注意頭皮及頭髮老化問題。頭皮的老化速度是臉部肌膚的 6 倍、身體肌膚的 12 倍，更需要延緩老化的養護對策！當頭皮及頭髮開始有老化症狀，健康的毛囊會逐漸減少，髮質乾澀、毛躁、斷裂及敏感...等問題會隨之而來。其實，要延緩頭皮及頭髮老化很簡單，只要在日常保養注意這幾個細節就能延長頭皮的青春狀態。



圖片來源:<https://kknews.cc/fashion/pv92oe.html>



## 頭皮初老徵兆 1 髮絲稀疏扁塌

隨著年齡的增加、荷爾蒙的改變，每一個毛囊中，原本會長出的髮絲根數也可能跟著遞減。髮絲會缺乏彈性而變得扁塌。因此，當察覺頭髮越來越細又扁塌，絕對是初老的第一個徵兆！



## 頭皮初老徵兆 2 髮絲乾燥無光

除了髮絲變細變少之外，因年齡增加造成的皮脂分泌改變，就有可能讓頭皮的水分與油分量變得不平衡，這時，導致髮絲乾燥、無光澤，不僅造型上很不容易，更是容易在外觀讓人看起來整體顯老。



## 頭皮初老症 3 髮絲脆弱易斷

當髮絲因老化變得稀疏脆弱，只要稍微受到摩擦、拉扯，就容易產生掉髮、斷髮。尤其是額頭部分的髮際線，就會出現很多小碎髮、嚴重起來還會髮際線向後移！以外觀來說，對顏值造成很大的影響！



#### 頭皮初老症 4 髮根脆弱、易掉髮

年輕時的髮質偏向柔順直髮，隨著年齡增加，髮質也會跟著改變，出現一些捲曲髮、更有些微的自然捲。像這樣的現象發生，很有可能是因為頭皮環境在改變，髮根變得脆弱、長出來的新髮變得捲曲、甚至容易斷裂、掉髮！



#### 頭皮初老症 5 頭皮乾燥、搔癢不適

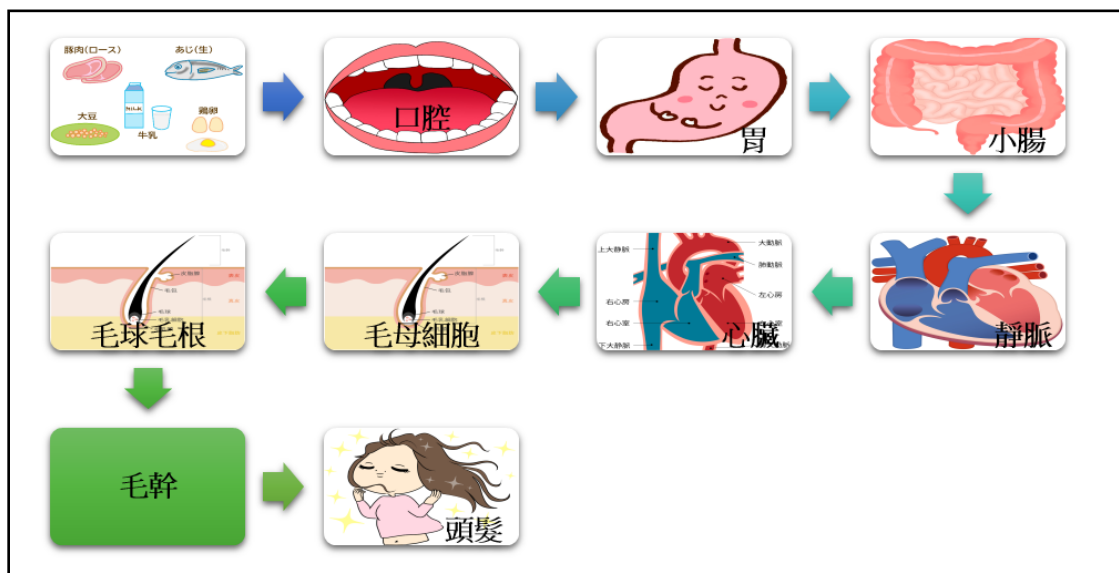
人的皮膚表皮中約有 20-30% 都是水分，如因老化而無法鎖住水分、讓水分流失的話，頭皮也會第一時間感受到乾燥狀況，更可能會發現頭皮屑、搔癢等頭皮不適問題。此外，出現頭皮乾燥徵兆，絕對不能輕忽！



#### 頭皮初老症 6 頭皮敏感

經稀釋的純精油不可以口服，經由植物油/牛奶/蜂蜜等媒介稀釋後的精油可以口服，但品種和劑量應先諮詢專業芳香療法治療師而定，不可隨意擅自服用以免使用不當造成不良後果。

### 毛髮的生成



個頭髮的生成是需要從我們人吃了含有蛋白質的食物→口腔中唾液內有酵素能初步分解食物→胃內含分解酵素，此時將蛋白質轉換成氨基酸→小腸→靜脈→心臟→動脈→毛細血管→毛乳頭，在毛乳頭內藉著自律神經下達命令使合成酵素作用，將氨基酸轉換為軟的毛母細胞，經由推擠而生成髓質續從側部造出皮質層細胞，未角化的細胞群含90%的水份，已角化的角蛋白質水份祇有10%)而成為毛根部往上再成長為毛幹部，便生成一頭美麗的頭髮。所以以上談到的出來症狀最大問題來自營養不均，從現在開始養成良好飲食，每一天都為自己的美麗秀髮補充營養喔!!