

『时尚·Cosmopolitan』

“头发受伤了可以剪掉 头皮受伤了怎么办?”

《时尚COSMOPOLITAN》专访日本美健创新（神户）有限公司首席科学家

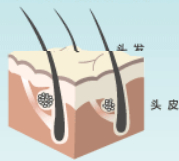
国际著名头发学专家杨建中博士帮我们揭开
藏在头皮里的秘密



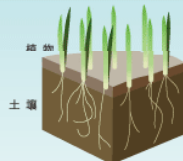
《时尚COSMOPOLITAN》资深美容策划编辑陈艳，以下简称陈艳 杨建中博士，以下简称杨博士

陈艳——杨博士您好，欢迎做客《时尚COSMOPOLITAN》，这是一份《健康时报》发布的“中国人头皮健康调查”报告，里面提到头皮不健康的人数比例高达90%以上，很多人都有头油、头痒、头屑等头皮问题，您作为头发学专家，能不能和我们谈谈头发和头皮的关系？

杨博士——好的，我和你们打一个比方你们就明白了。头发和头皮，就好比植物和土壤。土壤好，植物才茂盛；头皮健康，不仅没有头油、头痒、头屑等头皮问题，而且长出来的头发也健康，顺滑、弹性好、有光泽。



头皮结构图



土壤结构图

陈艳——那么，怎样才算健康的头皮呢？换句话说，头油、头痒、头屑多，算不算头皮生病了？

杨博士——头皮生病这个词很形象，确实，头油、头痒、头屑等问题是头皮不健康的症状。

头皮为什么会“生病”呢？

这里，我讲一个很多人不知道的小知识。很多人都以为面部皮肤很薄，其实，头皮更薄。在人体所有皮肤里，眼皮第一薄，头皮第二，比面部大部分皮肤都薄。

陈艳——WOW，原来头皮这么脆弱，我想大多数人和我一样，面部护肤花费很多心思，但是对头皮护理非常忽视，难怪头皮会生病。

杨博士——是的。总体来讲，头皮不健康，一是外部刺激，简单讲，用了劣质洗发水，头皮上本来有一层油脂用来保护头皮，但使用了含过多化学成分或药物刺激大的洗发水，这层外部保护防线就被破坏了；再比如洗头时，手指甲的抓挠等，都会给头皮造成伤害。另外一个就是内因，比如，情绪不好、紧张、失眠、内分泌失调等，造成身体免疫系统降低，免疫力下降，头皮问题就来了。

代谢平衡：头皮表皮层由角质细胞构成，连续不断脱落，由下面一层细胞来取代，代谢周期为28天。新陈代谢处于平衡状态，角质层排列整齐、紧密，层状结构清晰可见。

油脂平衡：皮脂腺分泌适量油脂，保护头皮和头发，健康皮脂腺分泌油脂处于平衡状态，滋润而不油腻。

菌群平衡：头皮是易滋生细菌的地方，正常情况下多种细菌之间“和平共存”，处于平衡之中。

健康的头皮由三大平衡组成：代谢平衡、油脂平衡、菌群平衡。

当受到外因或内因的影响，三大平衡被破坏，头油、头痒、头屑等问题就来了。

陈艳——听杨博士这么说，我明白了，头油、头痒、头屑等问题，是头皮出了问题。解决这个问题，就要从头皮护理入手，那么，对头皮护理，杨博士能否给我们一些建议？

杨博士——好的。我们常常会有一个误区，认为洗头是在洗头发。其实清洁头发只是一个基本作用，更重要的作用是护理头皮。

头发是头皮的毛干部分，本身是已经死亡的角质细胞，没有生命。

换言之，我们肉眼看到的头发是已经死亡的物质，因此自身不具备修复功能。而肉眼观察不到的、在头皮下面的毛根部分则是活的。这也是为什么剪头发不会感觉痛，而在拉扯头发时则会痛（因为拉扯头发时带动毛囊，而毛囊周围有末梢神经，会传递信息给大脑）。

因此，可以说对头皮的护理才是保证头发状态良好之根本，比试图“修复”已经死去的毛干更有意义。

陈艳——头发是死的，头皮是活的。WOW，非常感谢杨博士把这么复杂的医学问题解释的深入浅出。我想很多人看到这里，一定和我的心情一样，迫不及待的希望杨博士能给我们一些更具体的建议。比如，针对头皮护理，我们应该怎么做？

杨博士——首先要注意洗发水的选择，成分为天然药用植物的洗发产品，温和安全、对头皮刺激小；还要注意饮食，多吃蔬菜水果；对头皮要经常按摩，促进血液循环。比如梳头就是按摩头皮，这些方法都很好。

陈艳——好的，我一定会照做，非常感谢杨博士接受我们《时尚COSMOPOLITAN》这次访谈。

养元青 头皮健康管理专家

杨建中 博士

双博士后
头发学专家
国际日化行业美发领域顶尖专家