

很多人都做错了……

洗完头后,自然风干好,还是吹干好?

洗完头发后,我们常常面临一个很纠结的选择题——究竟应该让头发自然风干,还是用电吹风迅速吹干呢?你平时是怎么做的?这可不是一个简单的选择题,背后还关系到头发的健康。

电风吹干真的损伤发质!

◎损伤发质

吹风机会损伤发质,这话一点也不假。吹风机的热风会使头发变得干燥、脆弱、分叉、易断。要理解背后的原因,我们需要先了解头发的微观结构。

头发丝,用肉眼看起来就是一根丝,如果放在显微镜下看,它的内部结构有点儿复杂,从中心到外围分别是毛髓质、毛皮质和毛鳞片。毛鳞片实际上是一层表皮细胞,像一个小盔甲一样覆盖在头发表面,形成了一个保护性的屏障。

毛鳞片作用大着呢,它既可以防止头发内部的蛋白质和水分流失,保持头发的健康和强度;又可以减少头发与外界环境之间的摩擦,减少头发的损伤、断裂和分叉;毛鳞片的覆盖还让外界的灰尘和化学物质无法进入头发内部,有效避免了这些不好的东西对头发带来的伤害。

要想你的头发看上去发质好,首先就要保护好位于最外层的这层毛鳞片。如果毛鳞片完好无损,闭合紧密,你的头发看上去就健康、有光泽;如果毛鳞片破损不堪,或者闭合不严,你的头发看上去就是干枯、毛糙。

这层毛鳞片有个特点,就是它在干燥状态下处于闭合状态,一个个紧贴、连缀在一起,但遇到水之后,毛鳞片就处于张开的状态了。

当我们洗完头发,在头发还处于湿润状态时,使用电吹风,当热风从毛鳞片表面吹过,会把毛鳞片开口张开的角度吹得更大一些,那么这时,头发内部的水分就会被热风更快地带走,导致头发失水,久而久之就会变得干燥。

电吹风产生的高温和强风也会导致毛鳞片受损,毛鳞片受损之后,不仅不能有效地保护头发了,而且受损的毛鳞片多了,头发表面也会变得毛糙,导致头发之间的摩擦增大,进一步造



成发质的损伤。

同时,高温还会破坏头发角质蛋白中的二硫键,使得角质蛋白变性,这也是经常使用电吹风之后,头发会变得脆弱、易断的主要原因。

与此同时,头发中的色素也会在高温下遭到破坏。头发中的黑色素遭到破坏之后,头发就容易发黄。

相比之下,洗头之后让头发自然风干的好处是显而易见的,自然风干的方式能够避免高温和强风对头发发质造成的一系列损伤,有助于保持头发发质。

◎影响头皮健康

使用电吹风除了会对头发的发质造成损伤,还可能会对头皮的健康带来不好的影响。我们同样需要从头皮的微观结构来理解背后的原因。

我们的头皮表面覆盖着一层薄薄的角质层,角质层的下面是丰富的毛细血管和神经末梢。角质层是一层保护屏障,可以保持头皮的水分平衡,阻挡外界有害物质如灰尘、细菌等进入,减少头皮的感染和炎症,也可以减少紫外线、化学物质和其他刺激因素对生长在头皮内部的头发毛囊的损伤,维持头发的生长和健康。

然而,当电吹风的热风吹到头皮上时,高温会加速头皮表面的水分蒸发,使得角质层变得干燥,这种干燥状态可能导致头皮出现瘙痒、脱屑等现象。

同时,长时间或过度使用电吹风,有可能破坏头皮的角质层,使得头皮

的屏障功能受损。

长时间的高温刺激还会影响到头皮下的毛细血管,导致毛细血管扩张,使得头皮发红、充血,严重时可能会引发头皮炎症,出现疼痛、灼烧感。

相比之下,洗头之后选择让头发自然风干,就能避免电吹风的高温热风对头皮造成的这些伤害。

◎容易造型

虽然使用电吹风会对头发造成伤害,但也有优点。电吹风产生的热风可以改变头发的形状。当热风吹向头发时,头发中的水分会被加热、蒸发,使毛鳞片打开,头发变得柔软,可塑性增加。

同时,当头发处于热风加热后的柔软状态后,打开电吹风的冷风模式,可以迅速冷却头发,将头发定型,使特殊的造型更加持久。

自然风干百利而无一害?

那么,是不是选择自然风干头发就有百利而无一害呢?也不能这么说。

等待头发的自然风干,通常需要花费较长的时间,尤其是对于长头发的女生来说,长发想要等待自然风干,需要太长一段时间了。如果这时候急着去做另外一些事,就会带来不方便。

而且很多人都喜欢在晚上睡觉之前洗澡,湿着头发入睡对健康并不友好,不仅容易着凉,而且湿发的毛鳞片是张开的,睡觉时随着脑袋的移动,毛鳞片也会因为摩擦而受损,反而对发

质更加不好。

在冬天洗头发时,如果头发还没干,我们就着急外出,顶着一头湿发走进天又冷、风又大的户外,骤冷的户外气温会导致头发和头皮的温度都急剧下降,使头皮受到寒冷刺激,引发着凉或偏头痛等问题;也会使得头发表面的毛鳞片关闭得过快,从而让头发变得脆弱、易断;冷风吹走头发中的水分,也会使得头发更加干燥。

到底选哪种方式让头发变干

其实,这主要取决于你的个人需求。

如果你时间充裕,不需要做造型,并且希望尽可能地保护发质和头皮的健康,那么自然风干一定是更适合你的选择。

但如果你时间紧张,需要迅速将头发变干,或者需要给头发做一个造型,那么电吹风无疑是你的好帮手。偶尔使用一次电吹风,并不会给头发和头皮造成太大的伤害。我们需要避免的是长期、频繁使用电吹风。

如果确实需要使用电吹风,比较推荐的做法是:

先用毛巾将头发上的多余水分轻轻吸干,注意不要大力揉搓,等头发已经半干的时候,再使用电吹风完成最后的吹干或造型。

或者先用电吹风吹一阵,在头发摸起来还有一丝湿润的时候就停止使用电吹风,接下来让头发自然风干。

此外,还有两点需要注意:

1. 尽量使用凉风档和最小风力

尽量避免总是使用电吹风的热风档和大风力来吹干头发,请尽量使用凉风档和小风力,保持适当的距离,遵循“吹出来的风不烫皮肤”的原则,并且避免长时间对着头发和头皮的同一部位吹风。

2. 先吹干发根,再吹发尾

很多人都喜欢先吹湿漉漉的发尾,当然这样做可以防止发尾的水滴落在衣服和地板上,但其实发根的水也还是会顺着头发丝滴落下来,最后还是要再吹发尾,对发尾造成二次伤害。建议是先吹干发根,顺带把头皮吹干,再吹发尾。

人民网科普

近视人群常常有这样的感觉:摘下眼镜后,不仅看不清东西,甚至也听不清别人说话了。

那这是怎么回事呢?今天我们就一起来聊聊。

人是如何看到物体、听到声音的?

我们是如何看到物体的呢?外界环境中的物体发出的光线经过眼球的屈光系统折射后成像于视网膜上,通过视神经传递到大脑的视皮层,通过视觉中枢分析处理最终得以“看到”物体。

我们是如何听到声音的呢?物体振动会产生声波,声波被人的耳廓收集,进入外耳道引起鼓膜振动,鼓膜连着三块小骨头(锤骨、砧骨和镫骨),这些骨头被称为听骨链,它们会放大鼓膜的振动传递到内耳,导致内耳中耳蜗内的液体振动。耳蜗是一个螺旋形的管道,内部有成千上万的毛细胞,毛

细胞被刺激后将机械振动转化为电信号。电信号通过听觉神经传递到大脑,大脑对其进行处理和解释,最终就能“听到”声音。

在人类所有的感觉器官中,通过视觉获得的信息占85%,听觉占10%,视听功能与大脑许多功能密切相关。在人的进化历程中,视觉与听觉功能总是在进行交互作用,以满足人类生存和生活需要。

为什么近视的人摘下眼镜后,会感觉听力变差呢?

从神经生物学角度分析,是因为视觉和听觉之间存在跨模态和交叉模态上的相互作用。当视觉信息传入减少或者受阻时,会降低大脑的听觉信

息处理能力,进而产生“听力下降”的感受。

从心理学角度分析,这一现象可能与视听整合有关。人类在感知外界信息时,大脑通常会综合所接收到的视觉与听觉信息(“麦格克效应”)。1976年,哈利·麦格克和约翰·麦克唐纳德首次报告了这个效应:视频中人物做出音节“ga”的口型,但同时播放音节“ba”的音频,观看者觉得自己听到了“da”的发音。

这种有趣的现象是因为大脑将听到的和看到的信息进行了整合,即视听整合。近视的人在摘下眼镜后,无法清楚判断对方的口型,会影响所听到语音的准确性,以及由于视物模糊无法清晰地获取对方的微表情、手势肢体语言等视觉信息,仅通过耳朵获

取外界信息从而感到听力下降。

与之相反的是视觉障碍者(盲人),他们在视觉形成的过程中虽然无法输入正常的视觉信号,但拥有敏感的听觉和触觉。

因为视觉障碍者的中枢神经系统发生了一系列可塑性变化,大脑通过重新配置将原本用于视觉感知的信息调节到其他感官系统中进行处理,构建出一种新的感知方式,投射向大脑视皮层的神经联结逐渐形成新的特定的感觉回路,驱使大脑视皮层加工处理来自其他非视觉通道(触觉和听觉等)的信息,从而实现跨通道重组。

听觉的优势补偿能辅助视觉障碍者更好适应外界复杂多变的环境,例如盲人可以利用听觉辨认方向、利用触觉阅读盲文。

据科普中国