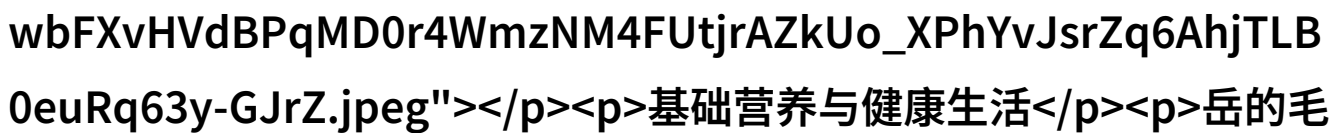
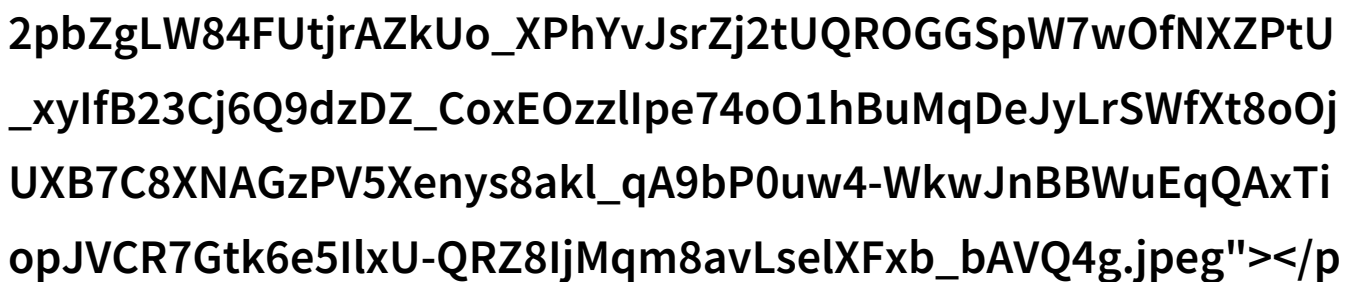


岳的毛太浓探索头发浓密秘诀

在寻求拥有一头浓密秀发的旅途中，许多人向往着像岳的那般完美的毛质。然而，这并不容易实现，因为它涉及到多个因素和细节。以下是我们对此问题的一个全面分析：

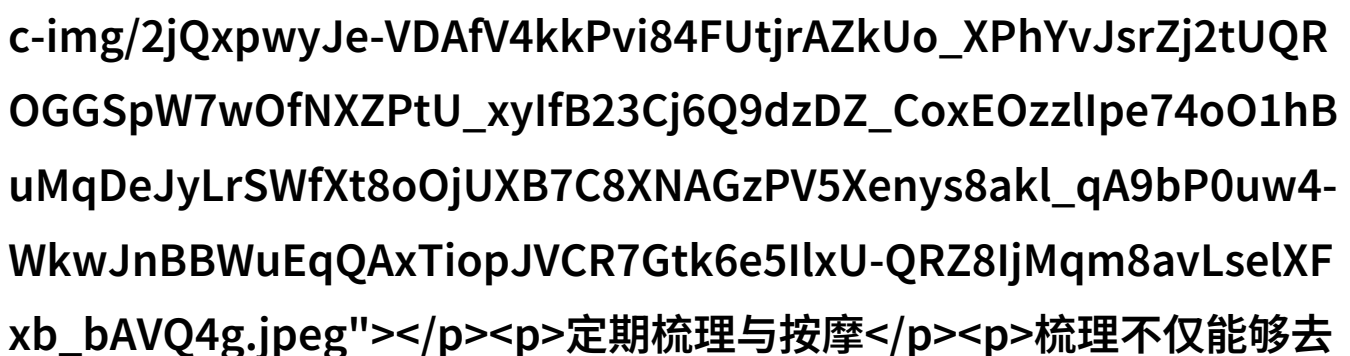
基础营养与健康生活

岳的毛太浓并非一蹴而就，而是源于他坚持良好的生活习惯和均衡饮食。在日常生活中，摄入足够蛋白质、维生素以及矿物质尤为重要，它们对于头发生长至关重要。



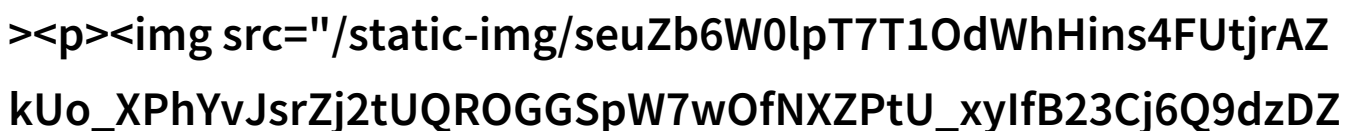
保护头皮免受损伤

头发从根部生长，因此保护好头皮也同样关键。避免使用热水洗发，因为高温会破坏秀发结构；同时，减少频繁染色或烫发，以免损伤头皮和卷曲层。



定期梳理与按摩

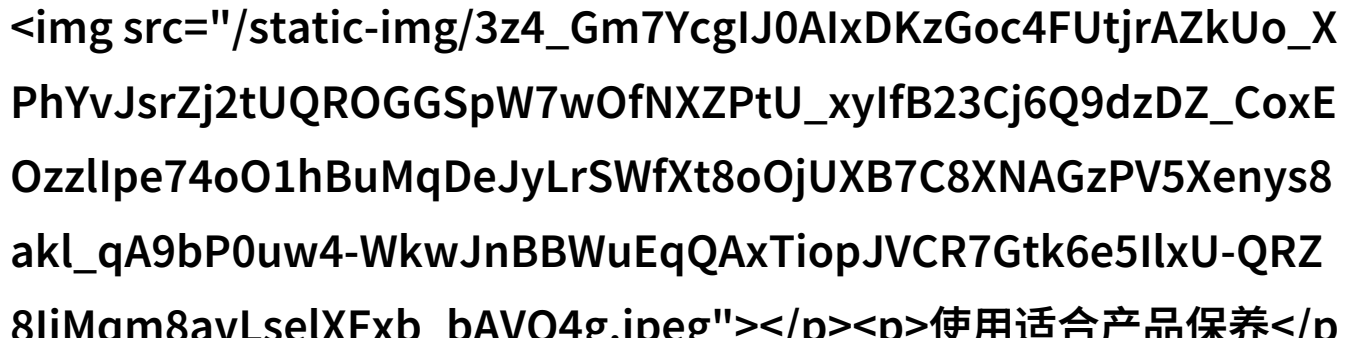
梳理不仅能够去除死角，还能促进血液循环，有助于活化毛囊。此外，定期进行 scalp massage（搓揉）可以刺激血流，使得新秀发生更加充分地发展。



避免过度吹风干

燥

通过吹风机或者使用热器时要注意控制温度，不要让温度过高以防止过度干燥。这会导致毛孔堵塞，从而影响新秀发生。



使用适合产品保养

选择含有植物油脂、蛋白质等成分的护肤品，可以有效补充肌肤所需营养，并且帮助修复受损部分。这些成分可以使你的毛髮变得更加光泽、强韧。

适量休息与减压管理

睡眠对身体恢复至关重要，尤其是在追求一头浓密秀发的时候，更应该保证充足睡眠。而压力管理也是不可忽视的一点，一旦感到疲劳应尽快放松身心，以避免造成身体负担影响了体内系统功能，对整个人体都有益处。

[下载本文pdf文件](/pdf/399993-岳的毛太浓探索头发浓密秘诀.pdf)