

家庭作业第 1 项
防晒

为了阻隔紫外线的伤害，皮肤涂了 SPF30 的防晒露就可以和阳光大胆地来个亲密接触，可你的秀发涂防晒露了吗？太阳的紫外线及热伤害会令头发枯黄干燥，别急，出门前 15 分钟用抗晒的补水喷雾对头发轻喷几下，可有效抵抗紫外线对头发的侵害。

家庭作业第 2 项
选择合适的洗发水

季节交替时，人体新陈代谢加快，头皮皮脂分泌旺盛，头发的状态也将有所改变。如果头发很容易变脏或头皮油腻，起头屑等，这时，你就要注意了，最好重新为自己的秀发挑选一款适合自己秀发和头皮的洗发水，以适应季节的变化。

家庭作业第 3 项
日常清洁

天气反复无常，人体油脂分泌旺盛，头发自然就脏得较快。只有及时清洗才能恢复秀发的清洁顺滑。一年四季，正确的护发方法是应该每天洗发。只有每天保持头皮清洁，才不会造成头皮油脂分泌旺盛。

家庭作业第 4 项
头皮按摩

每天早上起床后用指腹贴着头部进行轻抓的动作，这样可以促进头部血液循环以及加强头皮的营养代谢，配合一些头皮按摩产品则能预防和改善头皮毛孔堵塞的情况，从而抑制头发出油和头屑产生。

家庭作业第 5 项
定期做发膜

不要以为只可以给脸部做面膜喔，我们的头发也应享受同等待遇。将专业的修护发膜均匀地涂抹在我们的头发上，轻轻按摩，停留 15 分钟，便可冲洗干净。

家庭作业第 6 项
精油护理

有条件的话，每 20 天去一次专业的护发中心做一次头发精油护理。精油的高渗透性携带补水因子帮助即时补充到发丝深层，效果可以维持半个月。

家庭作业第 7 项
随时随地做保养

冬季较干燥，一定要用饰发产品，就像化妆师用薄薄的一层干粉来完妆一样。用几滴润发液或者发质修护霜就能把头发自有的天然水分锁住，能很好保护你的秀发。偶尔出门前给头发抹上焗油膏，之后在阳光下来个自然加热。

家庭作业第 8 项
饮食控制

甜食、肉类、酒精类和油腻的食物都是柔顺秀发的天敌，尤其在头皮油脂分泌旺盛的夏季，应该尽量少吃，它们会引起头皮屑的产生。平时应多吃些对护发的东西，如豆类，海藻类。多喝绿茶也能帮助减少头皮屑的产生。

刚对“天凉好个秋”点了赞，就唱起了《大约在冬季》。天气凉了，温度低了，一味忙着给面部肌肤做保养的同时也顾忌下我们的秀发。想要拥有一头柔顺的秀发让小伙伴们羡慕不已吗？那就做好以下的护发家庭作业吧！

发『丝』灵动

铃铛、文 文梓、摄影



- 1 | **KERASTASE**
强化防护乳
285 元/125ml
- 2 | **THE BODY SHOP**
葡萄籽光泽修复免洗喷雾
120 元/75ml
- 3 | **Phyto**
智慧平衡洗发水
330 元/400ml
- 4 | **Loreal**
头皮舒缓按摩霜
258 元/250ml
- 5 | **Semidilion**
闪钻水晶美发护发精油
259 元/50ML
- 6 | **L'Occitane**
草本亮泽修护发膜
310 元/250ml
- 7 | **Schwarzkopf**
保丽瞬间丝滑发质修护霜
576 元/15ML*10 支
- 8 | **Clairol**
专业丝焕焕彩护色强化发膜
225 元/200ml



创作才女谈美肤

因为长时间肌肤暴露在电脑辐射、紫外线、空气污染物中，都市年轻女性正面临着各种各样的肌肤困扰。近日，“创作才女”许飞亮相玉兰油多效修护霜 2013 美丽“焕”颜活动，不仅现场演唱了《寻水的鱼》，还现场分享了自己的美肤心得，建议选择富含维他纳新成分的多效修复霜，在抗氧化的同时还能持续滋润肌肤，其中烟酰胺因子更能加快表层肌肤更新速度，激发肌肤活力，从而对抗肌肤的各种问题。