



## 生姜可防冬季脱发

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-09

头发与人体的血液、内分泌、免疫系统功能等内部环境是否正常密切相关。一旦免疫系统调节出现障碍，头发就会出现干枯、脱落等现象。生姜的汁液辛辣刺激，涂抹在头皮上能刺激局部皮肤血管扩张、充血，增加血液供应，改善毛囊营养，从而促进毛发生长。

方法1 把生姜切成片放在少量水中熬煮，也可加入枸杞一起熬煮，煮到汤汁变黄，有浓烈姜味溢出就可以使用。把姜水抹在洗干净的头发上，再把头发盘起来大约半小时后放下，自然晾干，大约半天后再洗净。洗发时还可添加少许盐，是去头屑的一剂良方。

方法2 在烧水的时候放进几片生姜，或者在热水瓶里放几片生姜让它泡着，洗发的时候拿出来用就可以促进头皮的血液循环，洗完后很轻松。

方法3 将生姜切成薄片，直接揉擦脱发部位，每次20分钟，每日1~2次，7天为1个疗程。生姜随用随切，不宜切好备用。

[存档文本](#)