

頭髮長長了嗎?

April 6

大家都曾經在某些時候希望頭髮能長的快一點。也許你一直想要有及腰的長髮，或是你只是希望剪壞的頭髮趕快長長。不管你的理由是甚麼，如果你希望你的頭髮長得快，有一些事情你應該要知道。

頭髮平均一個月只能生長一公分，而且女性的頭髮長得更慢。如果你想留五十公分長的頭髮，那就準備等個三年或更久吧!一旦你已決定好要把頭髮留長，先請你的髮型設計師修修你的分叉及受損的頭髮好讓你有個健康的開始。你也應該要慎選並使用適合的護髮產品。許多商家賣的洗髮精實際上會傷害你的頭髮和頭皮，因此美髮專家建議使用沙龍級的產品。同時，也要避免過度梳理頭髮。除此之外，要注意飲食。攝取富含胺基酸、胡蘿蔔素及維生素 B 群的食品，可以加速頭髮的生長。而且為頭髮是由蛋白質組成，所以富含蛋白質的飲食能強化頭髮並加速它的生長。

如果你等頭髮長長等得快不耐煩了，別抓狂。向越南的 Tran Van Hay 尋求靈感就對了。有著六百二十公分長的頭髮，他的頭髮可能是世界上最長的。你也許不想讓頭髮長那麼長，但是只要有耐心，你就可以擁有你想要的長頭髮。