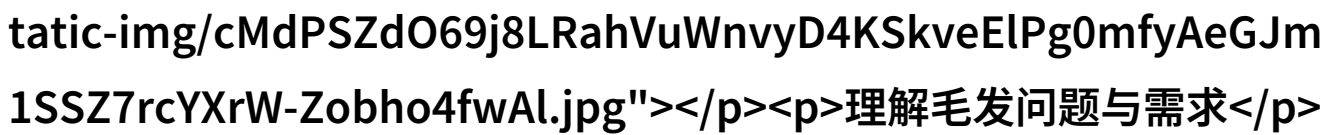
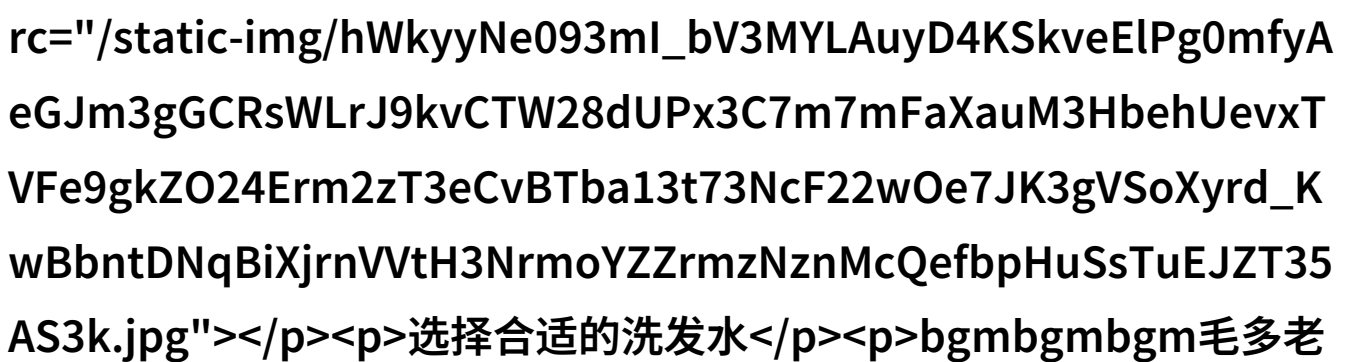


老太的免费毛发秘籍从头到脚的美丽之旅

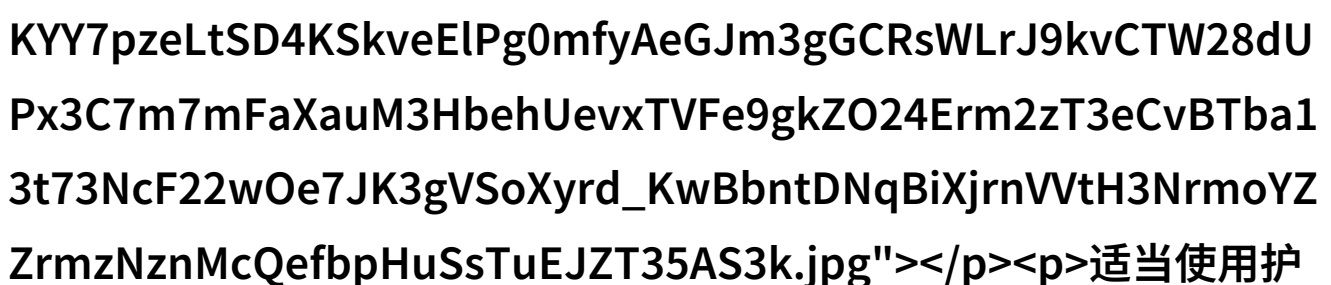
老太的免费毛发秘籍：从头到脚的美丽之旅

理解毛发问题与需求

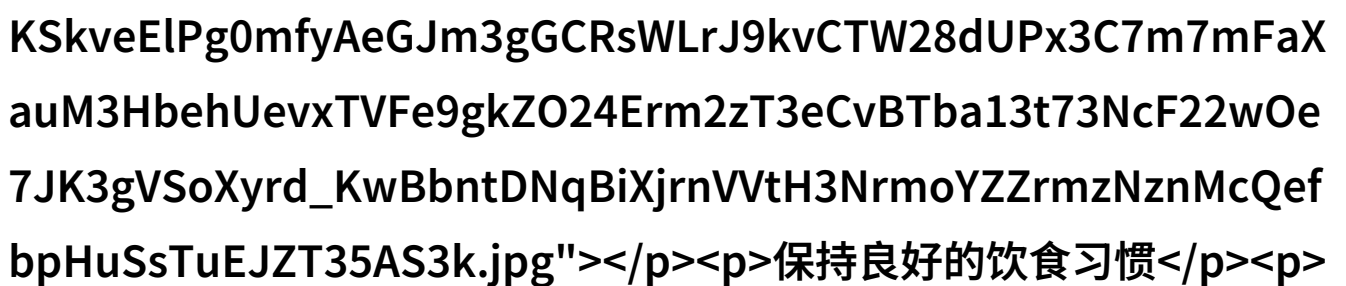
bgmbgmbgm毛多老太免费提供了一个全面的了解，帮助用户识别自己的毛发状况和需求。通过详细分析头皮情况、毛发类型以及生活习惯对健康影响，用户可以制定出个性化的护理计划。

选择合适的洗发水

bgmbgmbgm毛多老太免费指导如何根据个人头皮酸碱值选择最适合自己头部使用的洗发水。正确的洗发水不仅能清洁干净，还能够为每一种不同的头皮类型带来必要的滋润和保护。

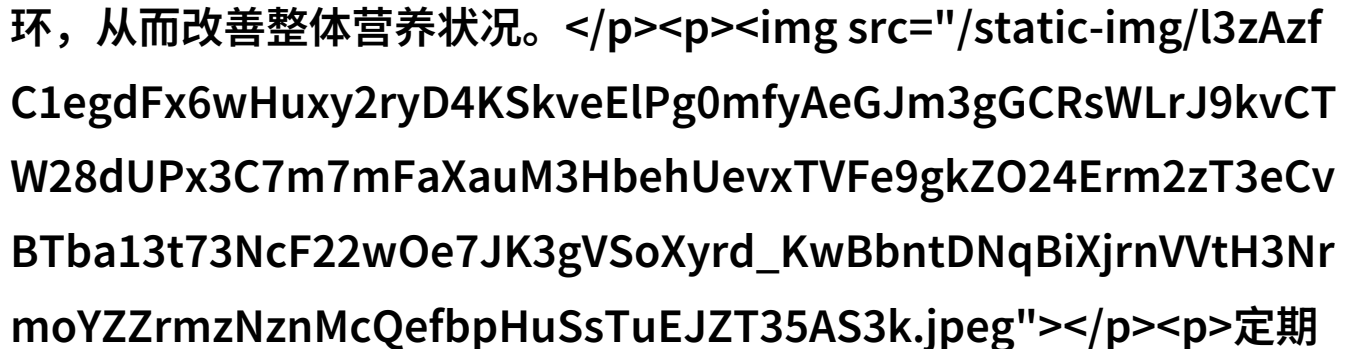
适当使用护肤品

老人的肌肤通常比年轻人更脆弱，因此在挑选护肤品时需要格外小心。bgmbgmbgm毛多老太免费提醒我们要注意产品成分，不要过度依赖化学添加剂，而是应优先考虑天然成分，以免造成额外伤害。

保持良好的饮食习惯

饮食对于保持健康是非常重要的。bgmbgmbgm毛多老太免费强

调了均衡饮食对身体各部分尤其是头部健康至关重要。在保证足够蛋白质摄入的情况下，还应增加富含维生素B群和铁元素食品以促进血液循环，从而改善整体营养状况。



定期进行专业咨询

对于一些特殊的问题，比如脱髮或损伤等，bgmbgm毛多老太免费建议寻求专业医生的意见。这不仅有助于诊断问题，还能得到针对性的治疗方法，以便及时解决并防止问题进一步恶化。

练习适量运动

运动对于身体乃至精神都有很大的益处。bgmbgm毛多老太免费推荐适量进行体育活动，如散步、瑜伽等，这些运动不仅能够促进新陈代谢，而且还能减少压力，有利于保持良好的心态，为整个身体包括头部提供全面支持。

[下载本文pdf文件](/pdf/635877-老太的免费毛发秘籍从头到脚的美丽之旅.pdf)