听了前面的讲解，相信大家已经明白了脱发到底为什么会发生在我们身边了，那么下面就由我来带大家了解一下有那些防脱发小知识吧

首先，顺应时令，科学洗梳

根据不同季节特点洗发护发十分重要。如夏秋季出汗和皮脂分泌较多，头发易脏，洗发周期可缩短，一周2次～3次；冬春季节则洗发周期可适当延长，每周1次～2次。各人的头发性质不同，洗发频率各异。洗发剂也应根据发质来选择，而洗净头发后应该适量使用护发素以利于头发养护。

其次，减少美发科学护发

我看到许多的同学都喜欢给自己烫发染发，但是过勤的烫发、染发和吹风等均会使头发的角质细胞受损，使发丝干枯失去正常的弹性和光泽，甚至折断分叉，所以洗发后或每天使用适量发乳，也要及时补充头发营养与水分。

再次，饮食忌口，合理调养

尽量少吃甜食、饮料、油炸食品、巧克力、咖啡、奶油等富含脂肪之品，可减少皮脂过多分泌，提高疗效。

最后最重要的是，正常的生活作息。

不能熬夜，不能熬夜，不能熬夜！因为熬夜是造成我们脱发的主要原因，所以为了我们能够在40岁后仍然有一头飘逸的秀发，请停止你的熬夜行为。