

如何有效生发？秃头少女经验分享，教你不花冤枉钱长出满头新发！

没有人比我更知道脱发

的痛，用了快一年才把头上的涓涓细流变成了漂亮的瀑布发！想当初我那头发就跟叛逆的青春期小孩一样，一点都不听话，除了头上哪里都有它，床上、衣服上、地上，有时候从书里挑出来几根头发我都不稀奇。那发缝宽的能住进去住进去一个人，这怎么能行？

去医院看过医生，还好不是脂溢性脱发

，就是熬夜严重，头发出油严重，毛囊堵塞，最终导致发质变差，动不动就掉。没办法，自己的头发自己宠，本网瘾少女熬夜都戒了，还从网上找了很多养头发的方法，去美发机构，去医院检查，甚至连植都了解过，涉猎的非常广泛，但最后谁能想到，竟靠发液和调养成功长出了头发，今天就跟大家好好唠唠！

一、育发液

我主要用的还是这个欧丹锦

，其实之前在网上看到过这款育发液，但因为那时候我在用其他产品就没有买它，后来发现那个并没有用，所以我又在某宝里找到它下单了，还正好赶上活动多买了两盒。

我感觉它那个滴管的设计很方便，滴的时候也不用弄在手上再往头上抹，有一股淡淡的草药味，但是能接受。我用了三周左右，发现梳头的时候就掉几根，明显比以前少多了。大概有两个月左右，头顶就冒出了很多小碎发，真的绝！

二、头皮理疗馆

唉这个就是纯属给智商交的税，当时也是着急了，去花了两千多还办了个卡，一周去两次，之后其实就是洗头加头皮按摩，舒服倒是挺舒服的，但是和长头发半毛钱关系都没有，还浪费时间。

三、植发

我是去了解过但并没有行动啊，主要原因还是因为：穷！因为一个毛囊单位十几二十块钱，按我的秃头程度植下来，至少要十几万，我有这钱干点别的不好吗？况且我没有.....而且发现植发了也并不一定就能完全长出头发，具体的恢复还是要看个人的。

四、饮食调理

饮食也是长头发相当关键的一步，之前我是比较爱吃那种油炸食品的，而且还是无辣不欢，自从开始生发一来，我也尽量不去碰那些了，吃的也相对比较清淡，主要是要多吃维生素和蛋白质含量高的食物。

以上就是我的一点小经验，希望能给大家一些参考，祝大家都能拥有一头浓密的瀑布发哦！