

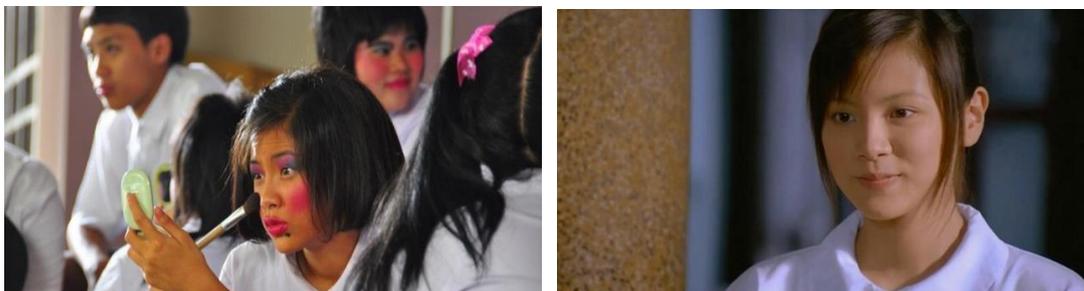
還記得我們曾經歷過的暗戀嗎？細數暗戀讓我們學會的事！

暗戀，我想對許多妞兒來說是充滿了酸澀和甜蜜的代名詞吧。它可能代表了一段無疾而終，未開花就枯萎的感情；它可能代表的是在戀情開花結果前，藏在心裡的甜蜜回憶。小編一直到現在都還記得，那時候暗戀第一個人的心情，就像是泡在蜜糖裡的檸檬，時而酸；時而甜，常常因為對方的一舉一動，就影響了整天的心情。



相信許多妞兒都對《初戀那件小事》這部電影不會感到陌生。小水就是就讀初中一年級的平凡女孩，卻愛上了高一的風雲人物阿亮學長。為了追求心愛的阿亮學長，於是希望能讓阿亮學長能注意到她的小水，開始了一連串的計畫。

暗戀讓我們學會改變外貌



「我們或許不白不媚，但可以美得很有性格。」

還記得一開始小水為了想讓自己變得更美更吸引人，開始學著化妝、學戴隱形眼鏡，為了讓皮膚變白而在臉上塗奇奇怪怪的東西。

每一次的暗戀，我們都為了要在暗戀對象面前留下印象，而絞盡腦汁想讓自己變得更美更瘦更漂亮。然而在這過程中，我們有時候回迷失了自己，就像是走火入魔一樣。可能他喜歡捲頭髮的女生，所以你也去燙了個大波浪，然而實際上，你一點都不適合捲髮；可能他喜歡可愛型的女生，所以你捨棄了你衣櫃裡那些成熟的衣服，把自己打扮成對方喜歡的樣子，卻被說在裝可愛。

我想我們在改變的過程中，最重要的是我們從中找回對自己的信心。為了暗戀的人，我們開始學會穿搭，從中找到了屬於自己的時尚、建立了自己的品位；我們開始研究各種化妝品，讓自己每天出門都漂漂亮亮，更重要的，就是我們在這過程中，建立起自信心，不再像以前低著頭，怯怯地接近他，而是能夠亮麗自信的，站在對方面前。

暗戀讓我們學會改變個性



「如果要為愛努力，那就努力去做。你愛的人，會自己找上你。」

小編還記得曾景暗戀過的一個男生，在班上舉辦才藝表演的時候，表演的項目是模仿，那時候他說要模仿班上一位同學。接著，他舉起拳頭，好像很生氣的樣子，班上的同學一看就馬上知道那個人是小編。那時候的小編，突然有一種「天啊！原來我在他心中是這種形象嗎？」之後一直到畢業前，小編再也沒有在那個男生面前生過氣。

暗戀一個人，我們總會希望我們在他心中是一個美好的存在。所以我們會收起我們不完美的一面，用不同的面紗來偽裝它。明明自己就不是一個很常回訊息的人，但因為喜歡他，所以在他回訊息的時候，總是會忍不住拿起手機看；明

明就不是一個善忌愛吃醋的人，但看到他和別人特別親暱，卻忍不住會吃醋忌妒；明明原本是一個安安靜靜，存在感較低的人，但因為他，努力讓自己開朗起來，去接觸他的世界、他的朋友。這些改變，有些是我們想要的，有些我們不願卻又沒辦法控制的。無論最後戀情有沒有開花結果，在這過程中，我們都努力讓自己成為更好的人，而這些努力，也一定會被那個人看見。

暗戀讓我們勇敢



「愛情能戰勝一切，尤其是恐懼。」

無論是哪段暗戀，相信妞兒們都曾因為暗戀的他而跨出勇敢的一步。《初戀那件小事》裡，被選為儀隊指揮後，雖然持續不斷的練習，但壓力和失敗卻讓小水很挫折。失落的小水在看見比賽的學長之後，又重新拾起動力，也在之後的表演大放異彩。

小編高中的時候，暗戀過一個男生。但因為和他不同班，所以其實和他也很少有交集。直到畢業的時候，畢聯會組織跳舞的表演。小編是一個實實在在的舞癡，但聽到同學說那個男生也加入，於是小編就抱持著一顆顫抖的新加入了。相信許多妞兒應該都有類似的回憶，其實一開始的我們並不勇敢。我們遇到陌生的事物會害怕；遇到挫折會猶豫；碰到難過的事會流淚。暗戀一個人，並不會讓我們不害怕，但會讓我們願意克服恐懼；遇到挫折時，有更多的力量促使我們繼續向前；難過時，有擦乾眼淚的動力。

學生時期，暗戀一個人是一件很單純的事情。比較容易跨出那一步，去接近對方。但出了社會後，似乎連跨出“那一步”的勇氣都減少了許多，總是小心翼翼地試探對方，但如果連我們自己都不願意跨出那一步了，你又如何奢望對方能看見你呢？

暗戀讓我們嘗到痛苦，但也讓我們學會放下



暗戀讓我們常到酸甜的滋味，也讓我們嘗到苦澀的滋味。當你暗戀一個人的時候，常會因為對方一些小舉動，而感受到各種酸甜苦辣。看到他對你一個不經意的微笑，都可以讓你整天的心情都很愉悅；看見他對你視而不見，或是和其他人也是一樣的親暱，就會覺得心酸酸澀澀的，像是有塊石頭壓在胸口，令人窒息。這種時候，與其緊緊抓著不放，不如試著放手一搏，或是稍微的放手。

「但我不能敞開心扉，表達我的這份愛。」

如果，這份暗戀讓你感受到的痛苦大過於酸甜，讓你覺得疲憊了卻又不敢踏出那一步，那就稍微放下它吧。這裡的放下並不是要你放棄這段暗戀，因為很痛、很困難，是的，一開始就像是拿一根針在心上刺一樣痛；一開始不斷的告誡自己放棄他、放棄他，但看到對方的瞬間，卻好像又回到了原點。試著稍微放下一點點暗戀的感覺吧，即使這樣不能完全的放下這段暗戀，但也可以讓自己不要再這麼投入在當下的情緒裡。

找回自己的興趣吧

找回自己的興趣，不管是烹飪、逛街、運動.....，找到能讓花費許多精力和專注力的興趣。當你將心思都花在興趣上，就能減少你胡思亂想的時間。

和朋友談心吧

如果覺得暗戀的心情亞在胸口喘不過氣，不仿找個閨蜜向他訴說這些心情吧，比起一個人們在心裡，向別人說出口能讓心情有個宣洩口，或許朋友也能給你一點建議。

多出去走走吧

比起放自己一個人在家裡胡思亂想，不如果斷的拿起包包，踏出門外。公園散步；到山林欣賞大自然；去海邊看看廣闊的海。給自己一點時間，看看這世界，原來海是那麼寬；原來山里的空氣是這麼清新；原來公園有這麼多歡笑聲；原來，這世界是這麼的美好。

「小水，從今以後，你可能一輩子都不會再見到阿亮學長，你就不做點什麼嗎？」

這是《初戀那件小事》裡，當小水知道暗戀的學長阿亮要離開他們待的城市之後，朋友對她說的話。

如果，覺得自己實在無法就這樣放下，那就告白吧！給自己一次的機會，盡自己的一切努力去試試看。無論成功與否，至少我們在這段暗戀裡，我們曾經努力過；曾經為他嚐過所有酸甜苦辣，並且，沒有留下遺憾。



「在我們每一個人的內心深處，都藏著一個人。每次想起他的時候，會覺得有一

點點心痛，但我們依然願意把他留在心底。」

—《初戀那件小事》

暗戀就像是一顆閃耀掛在高空的星星，我們為了他，改變自己、放下膽怯，就為了能夠離那顆星星近一點。無論暗戀是否開花結果，在這過程中，我們嚐過酸甜；也嚐過苦澀，希望過；也失落過，努力過；也放棄過。但在這段感情中，我們努力成長，讓自己成為更好的人，更重要的是，讓我們學會愛一個人。

這，就是暗戀。

還在煩惱雪花紛飛的頭皮屑嗎？幾個小秘訣教你輕鬆甩掉頭皮屑。



每到了季節交替，許多妞兒總會覺得很容易頭髮開始「雪花紛飛」，頭皮屑怎麼洗都洗不完。即使你有一頭烏黑的亮髮，當別人看到你頭髮上的頭皮屑，也會頓時為之卻步，不只影響自己，也影響別人對自己的觀感。今天讓小編告訴妞兒幾個小方法，讓頭皮屑和你說掰掰。

首先，要先知道成因



造成過量頭皮屑的原因不同，可能造成的原因有**脂漏性皮膚炎、接觸性皮膚炎**或**皮膚敏感、細菌或黴菌感染**.....。如果不知道原因是什麼，還是建議各位先去給專業醫師檢查成因比較好喔。

接觸性皮膚炎皮膚敏感

主要是解觸到一些刺激性的產品或者是對某些產品比較敏感，像是對某些洗髮精特別敏感，或是過度清潔使頭皮過度乾燥.....等。

細菌或黴菌感染

例如頭皮遭到表皮細菌感染、毛囊炎。

脂漏性皮膚炎

脂漏性皮膚炎通常發生在皮脂腺分部較多的部位，像是臉和頭皮，不過造成其嚴重程度的原因也很多，季節、情緒壓力、熬夜、身體免疫力.....等，都可能是造成脂漏性皮膚炎的原因。

如何保養



在保養之前，如果不確定頭皮屑成因，建議還是先參考專業醫師的建議喔。如果是頭皮感染的話，建議尋求醫師協助，找出感染源，並配合醫師開的藥物，只要感染獲控制，頭皮屑的問題就能解除囉。如果是接觸性皮膚炎，只要停止使用造成過敏的產品，換成低刺激且不會成過敏的產品，在搭配服用醫師給的抗敏感藥物，就可以獲得改善囉。

如果是脂漏性皮膚炎，因為造成的原因很多，所以沒辦法像前兩種那麼容易就馬上看到效果。

保持良好的生活作息



前面有說過，熬夜、情緒壓力都是造成脂漏性皮膚炎更嚴重的因素。因此想獲得改善，就需要維持充足的睡眠，不熬夜，並且減少食用刺激性的食物，像是油膩辛辣的食物。

現代人壓力一個比一個大，想要減少壓力也不是一件簡單的事，因此可以透過適度的運動或是一些休閒娛樂來排解壓力，這也是減少脂漏性皮膚炎最根本的

方法哦。

適當的清潔



維持適度的頭皮清潔可以帶走汗水、油脂以及發炎物質，對脂漏性皮膚炎減緩有所幫助。而這種時候，許多人會選擇搭配抗屑洗髮精來使用。不過，並不是每種抗屑洗髮精都適合每個人用。

首先，你得先知道抗屑洗髮精的成分



市面上的抗屑洗髮精有很多，但每種標榜的成分都不太一樣，而不一樣的成分，適合的人也不一樣。

目前市面上的抗屑洗髮精較常見的主要成分分為：

吡硫鎳鋅 (Zinc pyrithione 簡稱 ZP)



ZP 具有減緩表皮代謝，減少頭皮屑產生的功能外，它還能殺死皮屑芽孢菌，達到治療的效果。不過因為水溶性低，所以可能會殘留在頭髮，使頭髮容易乾燥粗糙，主要代表為海倫仙度絲。

克康那唑 (Ketoconazole)



Ketoconazole 為一種抗黴菌藥物，因為不會被皮膚吸收至血液循環，因此較無全身性副作用。主要代表為 Nizoral 仁山利舒、凱蕾洗髮精。

二硫化硒 (Selenium sulfide)



主要代表為 Selsun Shampoo 舒聖洗髮精，也是屬於抗黴菌藥物，但可能有頭髮油膩、褪色的副作用，所以較不建議油性髮質和頭髮染色的人使用。

焦油 (Tar)



以 Polytar Liquid 保麗娜液為代表。焦油是角質溶解劑的一種，一方面能減少頭皮屑的產生；另一方面可以減少皮脂腺出油。不過因為會有特殊味道，所以有些人不太能接受。

水楊酸 (Salicylic acid)



水楊酸可以促進角質層剝落，同時也對毛孔膠質栓塞有溶解的效果，不過也可能造成皮膚乾燥的問題發生。例如 Ducray 護蕾洗髮精。

甘寶素 (Climbazole)



climbazole 可以抑制皮屑芽孢菌的，效果好，對皮膚的刺激性也較少，例如 Dr' s Formula 控油抗屑洗髮精

了解了抗屑洗髮精的成分，但其實還是很多人會茫然的不知道要用哪個牌子，所以，就讓小編來統整幾款推薦的抗屑洗髮精吧！

不過因為大部分的抗屑洗髮精都是屬於藥用洗髮精，所以建議和一般的洗髮精交互使用，一周大概使用 2~3 次。並且在使用的時候，最好停留個五至十分鐘再用清水沖掉。

理膚寶水深層淨化抗屑洗髮露 NT\$650 (125ml)



主要抗屑成分為水楊酸，適合一般及敏感頭皮使用，並且無添加矽靈。創新頭皮微囊科技，能將活性去屑成分包覆於微囊分子中，有效深入毛髮根處，針對皮屑成因，將復發機率降到最低，同時溫和的清除頭皮表面皮屑能有效抗菌，溫和清除過度增生之皮屑，舒緩因頭皮乾燥引起的皮膚癢，平衡頭皮油脂

Dr' s Formula 控油抗屑洗髮精 NT\$299 (580g)



主要去屑成分為 Climbazole，能有效抑制皮屑芽孢菌。添加了黃芩、維生素 B 群、及葡萄糖酸鋅等東西方的精選草本原料，能緩和頭皮的搔癢和不適。不過因為不含矽靈，所以洗完可能會覺得比較乾燥，可以搭配一些潤髮產品。

古寶草本抗屑洗髮精露 NT\$269 (500g)



主要去屑成分為 Climbazole，能有效抑制皮屑芽孢菌，適合中性及一般髮質使用。無添加矽靈，牛蒡萃取，有效控油，平衡油脂分泌，頭皮清爽，植物性馬鈴薯陽離子，修護受損髮質，使頭髮柔順不糾結維他命 B5，修護受損髮質。不過用舊了會有抗藥性，所以建議和其他洗髮精搭配使用。

海倫仙度絲 致美柔順去屑洗髮乳 NT\$199 (500ml)



主要抗屑成分為濃度 1%的活膚鋅(ZP)，能有效能殺死皮屑芽孢菌。採用天然「摩洛哥堅果乳」融合精純蜂蜜，創新高效滋養配方，同時適用於頭皮和頭髮，密集潤澤不油膩。三重去油因子與 BIO 煥能頭皮保護科技，長效保護頭皮。不過因為內含有 SLS(石化界面活性劑)，所以洗淨力較強，對傷口的刺激也比較大，所以較不適合一般髮質、敏感肌膚或是乾性肌膚的人使用。

THE BODY SHOP 薑汁抗頭皮屑洗髮精 NT\$580 (400ml)



主要成分為天然薑根精華油、樺木、白柳樹萃取、維他命 B5 及天然蜂蜜，細緻的泡沫可徹底洗淨秀髮同時活絡調理頭皮循環、促進髮絲健康強韌，潤澤秀髮並預防頭皮屑的產生。洗後秀髮清爽無負擔、柔順好梳理，散發天然薑汁清

香。而且不含矽靈、任何殺菌、抗菌的藥劑，所以屬於比較天然的抗屑洗髮精，很適合頭皮乾燥或敏感的人使用。

SAHOLEA 森歐黎漾 淨平衡茶樹控油止癢抗屑洗髮精 NT\$499 (480ml)



採用 ZP 和甘寶素雙重抗屑配方+茶樹精油添加，有效去除惱人頭皮屑，富含茶樹精油，有效潔淨髮根髒汙。除了無酒精、無矽靈之外，還添加蜂王漿來舒緩頭皮不適感。並且使用天然精油，以及男女適用的檸檬萊姆麝香調。適合一般至油性頭皮使用。



看完這些介紹，相信大家對抗屑的問題，有了很多的認識了。不過如果有頭皮上的任何不適，還是建議大家先去尋求專業醫師的協助哦。接著，就讓我們擺脫「雪花紛飛」，一起秀出烏黑的亮髮吧！