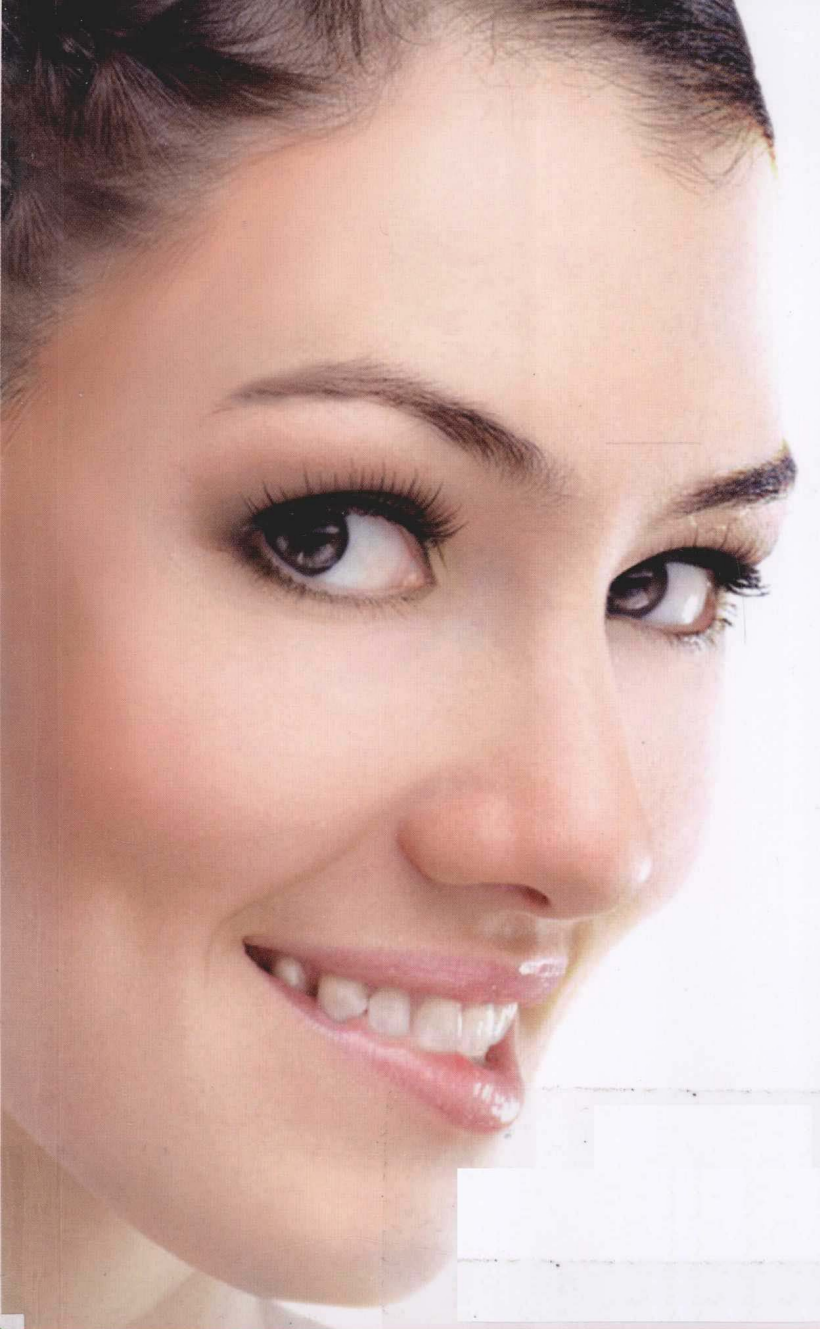




终结痘痘

阿蛮◎著

青春无痘，把美丽留给自己

阿蛮再度出击，
陪你一起踏上战“痘”无痕之路！

山东美术出版社

中国美术学院美术考级教材
山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

终结痘痘 / 阿蛮著. — 济南: 山东美术出版社,
2010.8

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3195-4

I. ①终… II. ①阿… III. ①皮肤—护理—基本知识
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 121063 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 16印张

版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定 价: 29.00元

前言

1

你还在为此消彼长的痘痘而苦恼吗？

你还在为一直不肯消的痘痘四处寻觅解决良方吗？

你知道痘痘为什么总是频繁地光顾你的脸吗？

你想知道让痘痘终结的秘密吗？

.....

遭遇痘痘实在是一件太平常的事情，零星两三个痘有如家常便饭。然而，弄得不好它们就成群结队地驻扎在脸上，逼得人下决心，动真怒，一定要将它们消灭了。于是洗脸勤了，抹去痘产品一天不落，看到控油去痘就激动，纵然次次都满心欢喜地期待着动人容颜重现，可痘痘还是“殷勤”地拜访。日子久了，还留下那不堪回首的“倩影”——痘印，这是为哪般？

痘痘的频繁“登陆”告诉我们，要去痘，单纯的洗脸抹药不是根本的解决办法，你需要的是寻找一套适合自己的正确的战痘方案。知己知彼，方能一战而胜。从了解和认识痘痘开始，一点一滴做好日常管理，还可以结合中西医现有的经验和成果，一步步做好战“痘”工作。为自己的战“痘”之路负起责任来，懒惰可不是你的借口哦。

正是针对这个战“痘”瓶颈，我们根据痘痘的特质，从解释不同类型的痘痘开始，帮助你认识痘痘真面目，化解痘痘难题，

在日常生活的方方面面给出科学合理的战“痘”建议，帮助你找到适合自己的战“痘”方案，并给出了目前最为行之有效的中西医去痘方法，了解哪些药膏对你有效，哪些高科技的美容疗法适合你。

关于顽固的痘痘以及难看的痘痕难题，相信乐于行动的你一定可以在我们的解释中，找到最适合自己的解决方案。

那么，现在开始行动吧，跟我们一起踏上专属你的战“痘”无痕之路！

阿麦

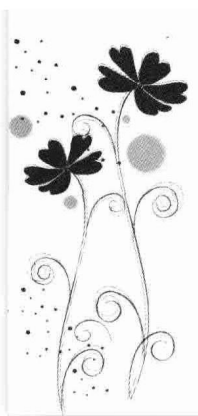
2010年6月1日

目 录

1 种瓜得瓜，种“痘”得痘

和痘痘有关的故事·····	2
班里孤独的“丑小鸭”·····	2
职场战“痘”达人·····	3
剩男是怎样练成的·····	4
生意好不好，全凭这张“脸”·····	6
盘点容易长痘的人群·····	8
我的皮肤谁做主·····	10
痘痘的生长基地——皮肤的构造·····	10
皮肤的基本功能·····	11
“人小鬼大”的皮脂腺·····	12
痘痘发生时皮肤的变化·····	14
查查痘痘的族谱·····	16
你所不知道的痘痘等级·····	18
“痘”出有因·····	20
内分泌：制造痘痘的“幕后黑手”·····	20
不良生活习惯催生痘痘·····	21
有些痘痘是“吃”出来的·····	22
滥用化妆品，招来痘痘丛生·····	23
痘痘也会随季节而动·····	25

心理因素会让痘痘此起彼伏·····	27
警惕！痘痘可能是某些疾病的信号·····	28
痘痘 Q&A ·····	31
痘痘会传染或遗传吗·····	31
为何痘痘好发于青春期·····	32
痘痘和性别有什么关系·····	33
为什么过了 30 岁还长痘 ·····	34
痘痘只长在脸上吗·····	35
痘痘和肤质有什么关系·····	36
痘痘的炎症反应是怎么回事·····	38
哪些药物会引发痘痘·····	40
痘痘可以自然痊愈吗·····	41
生宝宝后痘痘会好吗·····	42
痘痘去掉后复发怎么办·····	43
痘痘有哪些后遗症·····	44
月经前为什么是痘痘多发期·····	45
缺乏微量元素和痘痘的发生有关吗·····	46
吃避孕药真的能治疗痘痘吗·····	47
长痘痘能做美容吗·····	48
痘痘能用手挤吗·····	49
为什么三角区的痘痘不能挤·····	50
粉刺清除后毛孔是不是会变大·····	51
酒糟鼻是怎么形成的，要怎么治疗呢·····	52
特别关注：青春期痘痘，难防的“暗箭” ·····	55
青春期痘痘“爆棚”的原因·····	55



青春期痘痘的特点	57
青春期痘痘是否需要特别治疗	59
别让痘痘夺走自己的青春活力	60

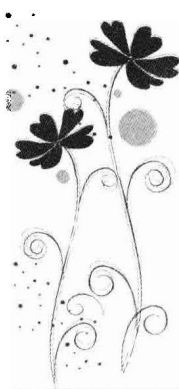
2 生命不息，战“痘”不止

去痘从正确护肤开始	64
根据肤质选用合适的洁面产品	64
不同肤质的洁面方法	66
简单速效洁面 5 法	68
认真清洁边边角角	70
洗脸次数不宜过多	71
将洗脸水的作用发挥到最大	72
频繁去角质，会让皮肤变得更敏感	73
擦干脸 20 秒之内涂保湿水	74
痘痘部分，重点“照顾”	75
清爽透气，为皮肤减压	76
调理饮食，将痘痘“吃”掉	77
水，不可或缺的生命之源	77
鲜果时蔬，让皮肤清爽通透	78
含锌食物，促进细胞再生	81
多种维生素助皮肤平滑细腻	81
戒掉咖啡、可乐等“软毒药”	82
膳食纤维，排毒“猛将”	84

拒绝使皮脂腺分泌增多的高糖食品	85
油腻厚味让痘痘“扎堆”	85
辛辣温热是痘痘的“兴奋剂”	86
腥发之物，助长痘痘的“气焰”	86
日常好习惯，将痘痘拒之门外	88
改掉用手摸痘痘的毛病	88
远离痘痘的“帮凶”——烟酒	89
对氟过敏时，停止使用含氟牙膏	90
冰敷：给痘痘降降温	91
梳一个不会污染皮肤的发型	92
不烫发、染发，减少对皮肤的刺激	93
少用发胶、定型液	94
让衣领离脸部远一点	95
经常清洗枕巾、被套	95
积极防晒，降低紫外线侵害	96
保持良好的作息時間	98
愉快的心境是治愈痘痘的良方	99
上班族一天 24 小时战“痘”好习惯完美示范 ..	101

3 西医去痘，做足“表面”功夫

外用药膏：从正面给痘痘沉重一击	104
抗生素类	104
维 A 酸类	105

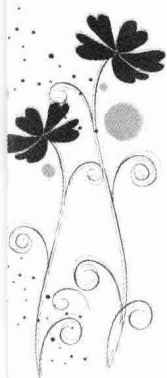


角质剥脱剂·····	106
美容院疗法大揭秘·····	108
脸部水疗法：去粉刺，就不长痘痘·····	108
精油刮痧中西结合去痘：加速皮肤再生·····	109
镭射种类：痘、疤、斑·····	110
纳米飞梭镭射：去粉刺，缩小毛孔·····	112
脉冲光：控油，改善肤质·····	113
铒镭射，磨皮让肌肤更平滑·····	115
高压氧：杀菌、止痛、消肿·····	116
动力蓝光：杀菌消痘·····	117
复合冷光：消炎、快速去痘·····	118
微雕保养：清粉刺、去角质·····	119
果酸换肤：剥脱老化角质，促使细胞更新·····	121
玻尿酸：凹洞填补·····	121
紧急去痘：药膏、透气纸胶、嫩白遮瑕、 痘痘针、生物科技保养·····	123

4 神奇中医，端掉痘痘的“老巢”

不同部位的痘痘传达不一样的信息·····	126
额头痘：肝毒过剩·····	126
太阳穴痘：胆汁分泌不足·····	127
印堂痘：心脏活力减弱·····	129
鼻头痘：胃火大，消化不良·····	130

左脸颊痘：气血不畅·····	131
右脸颊痘：肺火过旺·····	131
唇周痘：肠毒淤滞·····	132
下巴痘：内分泌失调·····	133
腮边痘：淋巴循环不畅·····	134
前胸后背痘：皮脂分泌过旺·····	135
汉方草本，此草本为除痘生·····	136
野菊花：天然抗生素·····	136
金银花：预防皮脂淤积·····	137
连翘：广谱消炎良药·····	138
苦参：清热、泻火、解毒·····	139
丹参：改善血液循环·····	140
地榆：杀菌兼收敛·····	141
外洗外敷，中医治痘偏方·····	143
野菊花煎水·····	143
胡萝卜桃叶汁·····	143
白果擦洗法·····	144
泡桐花擦洗法·····	144
枸杞涂抹法·····	145
绿豆粉面膜·····	145
龙胆草去痘面膜·····	146
马齿苋草面膜·····	146
牛黄解毒片面膜·····	147
指点美丽，常按这些穴位可去痘·····	148
三阴交穴·····	148



足三里穴·····	149
血海穴·····	150
太阳穴·····	151
合谷穴·····	152
肺俞穴·····	153
膻中穴·····	155

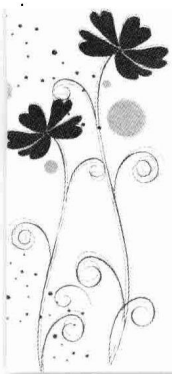
5 挥一挥衣袖，不留下一点痘痕

认识一下痘痕·····	158
假疤：红色斑痕·····	159
假疤：黑色斑痕·····	159
假疤的恢复需要一定时间·····	160
真疤：凹洞·····	161
真疤：蟹足肿·····	162
真疤重在预防·····	163
紧急补救，化妆法遮痘痕·····	164
遮瑕膏，抹去瑕疵·····	164
欲盖弥彰，让痘痕变成标志·····	167
犹抱琵琶半遮面，用头发遮住痘痕·····	169
大框平光眼镜，遮的不止是痘痕·····	170
深入对抗痘痕，解除后顾之忧·····	172
KOSE 雪肌精美白水面膜·····	172
珍珠粉蛋清美肌面膜·····	172
珍珠粉酸奶淡斑面膜·····	173

海藻去痘印面膜·····	174
红酒蜂蜜淡痕面膜·····	174
红酒蛋清去斑面膜·····	175
薰衣草精油去痕法·····	176
维生素 E 涂抹去印法 ·····	178
白醋水擦洗法·····	178
鲜姜涂敷淡疤法·····	179
大蒜敷面淡痕法·····	180
苹果消痕贴·····	180
土豆片去痕贴·····	181
葱白去疤面膜·····	182
中药去痘痕贴·····	183
按摩去痘痕法·····	184

6 网友盘点好用的去痘产品

理肤泉痘痘清净化修护霜·····	186
KOSE 纯肌粹去痘美容液·····	187
水芝澳去痘水·····	188
依泉平衡油脂痘痘净化乳·····	189
柏姿抗痘无痕 5 号水 ·····	190
美体小铺茶树油去痘急救棒·····	191
雅漾深层净肤乳·····	192



附录 去痘面膜、药膳 DIY 193

天然面膜，最亲肤的去痘方案..... 194

美味药膳，解馋治痘两不误..... 218

种瓜得瓜，种『痘』得痘

和痘痘有关的故事

我的皮肤谁做主

“痘”出有因

痘痘 Q&A

特别关注：青春期痘痘，难防的“暗箭”

和痘痘有关的故事

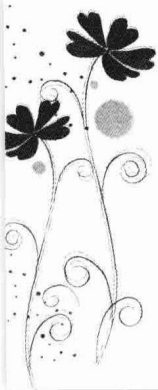
2

班里孤独的“丑小鸭”

人们都说十六七岁是人生的花季，要尽情地绽放美丽。可不管怎么说，17岁的小艾都和美丽搭不上边，只因为她那满脸的痘痘。

小艾是从14岁开始长痘痘的，最早只有额头上冒出几粒，因为有刘海盖着，不影响美观，小艾也就没太在意，后来情况一发不可收拾，痘痘的“兄弟姐妹”以燎原之势迅速在她的脸上蔓延。到现在有3年了，小艾的脸已经被痘痘摧残得惨不忍睹了，远看红红的一片，近看每颗痘痘上还顶着白色的小脓疱，连她自己看了都觉得恶心。不只是长痘，小艾的皮肤还出油。刚洗完脸两个小时，用纸巾擦脸，油渍一定会将纸巾浸透，真的可以用“早上可以煎蛋，中午可以炒饭”来形容。

其实小艾还算是一个比较好相处的女孩子，性格随和，学习成绩也不错，但班里就是没人喜欢和她在一起玩，甚至有些男生还偷



偷地叫她“葱油饼”。作为一个花季少女，受到这样的嘲弄，那种孤独落寞的感觉，只有小艾自己心里清楚。每次班里或学校开联欢会，别的女生都上台表演节目，小艾却只有打杂的份儿。看着她们光洁细腻的皮肤在灯光下闪现青春的光泽，小艾多么希望自己也能像她们一样，自信地昂起头，尽情地舞蹈，可是这种场景只能在梦里出现。

明年就要上大学了，小艾希望那是她人生的一个新起点，所以特别急切地想找到一套有效的去痘方法，让“丑小鸭”蜕变成美丽的“白天鹅”。

职场战“痘”达人

前几天，有同事看到莫莫以前的照片，大叹岁月无痕……莫莫自己看了下，别的没说，随便捡了一张本科毕业前的照片，虽然照片背景是凌乱不堪的宿舍，但莫莫那皮肤，绝对不亚于玉兰油的广告。且不说那广告是ps无数次的效果，莫莫这可是绝对原创绝对底片，不掺半点假的。

可惜岁月催人老，工作才短短两年，26岁的莫莫原本年轻的脸蛋已经偏离正轨越来越远。自上次疯狂出差开始，脸上的痘子就没有消停过，且一改往日零星的散兵游勇态势，愈发地明目张胆并有连成片的趋势。回想过往的青葱岁月，莫莫也曾爆发过青春痘，可那时青春逼人，痘痘也是青春的表现嘛。现在，唉，保养品没少用，可这痘痘反而越长越带劲，拜此所赐，莫莫现在练就了一身的化妆功夫，不涂遮瑕膏她绝不见人，但就这样也不