



迅速有效的美膚術

治療青春痘祕訣

王采薇 編譯

G9002/18 治疗青春痘秘诀

(中 5 — 1 / 31)

D00255

治療青春痘的秘訣

編譯者	王	采	薇
發行人	林	輝	慶
出版者	武陵出版社		
社址	台北市新生南路3段19巷19號		
電話	7037329・7040730		
郵政劃撥	0105063-5		
印刷者	建興印刷廠		
裝訂者	忠信裝訂廠		
登記證	臺業字第1128號		
初版	一九八三年十月		
再版	一九八六年八月		

版權所有・翻印必究

定價 90 元

SUNNY BOOKS

治療青春痘的秘訣

迅速有效的美膚術

王采薇 編譯

武陵出版社印行

前言

你曾為了討厭的青春痘的不斷長出，而苦惱不安嗎？你常常擔心青春痘的疤痕是否會恢復嗎？你有「為什麼只有我會長青春痘」的疑問嗎？

其實，青春痘是通俗的皮膚問題，但要如何治療呢？有什麼具體的方法嗎？過去由於對青春痘的認識不夠，一般認為青春的象徵，以為過一段時間自然會好，因而忽略了治療，甚至毫不在意。但是，會長青春痘的煩惱，和因青春痘而引起的疤痕，真能簡單的解決嗎？

本書教你如何使已長出的青春痘儘快治好，把青春痘的疤痕恢復光澤，而且預防今後可能會長出來的青春痘，並教你把青春痘輕易的由內治療。

最近因青春痘而煩惱的人越來越多，過去只有在中學生時期會長，現在不但小學生也長，連成人也常為這討厭的青春痘而煩惱，這就是為青春痘而煩惱的人越來越多的直接原因。為青春痘而煩惱的人越來越多，另有許多原因，其中最大的是「人的肌膚原有的治療力失去功能」，也就是說內在能治療青春痘的因素不能發揮出來。

「自然治癒力的恢復」是排斥青春痘，恢復美麗的肌膚的最大重點，我把這具體的方法，首次在本書公開。可是，雖然同樣是青春痘，但原因各不同，因人而異，而且會長青春痘的人，自己常常在不知不覺中製造青春痘的生長環境，因為青春痘的生長和日常生活習慣有很密切的關係，因此，注意日常生活的起居飲食是治療青春痘的最好忠告。

想治療青春痘，先要認識青春痘，首先我就青春痘的生長過程，把青春痘分為五個階段，十一個類型，再以我的臨床治療法配合各個階段來治療，發現有很顯著的效果，因此，我站在成果上寫成最具體的生活指導方針。

治療青春痘最有效、最獨特的方法是洗臉法，為了要成為沒有青春痘的皮膚，我以食物治療法為中心，把美容、美肌的方法，分成各類型，分別說明。

如果你認為要治療青春痘是醫生和藥物的責任，那是極大的錯誤。如果你決心要和青春痘說「再見」，那麼需要你從體內的治療法努力起，而能幫助你努力的才是醫生和藥物。

本書介紹的方法，不只是積極的治療青春痘方法，也是年輕人最適宜的美容法。希望本書能給你治療青春痘的方針，消除你的青春痘，恢復你原有的美麗肌膚，做個快樂的年輕人。

目錄

前言

序章 青春痘可以治癒可以防止

第一章 為什麼會長青春痘？

(1) 造成青春痘皮膚的原因.....二二

(2) 長青春痘的近因.....二九

(3) 現代人的生活環境容易造成青春痘.....三六

第二章 你的青春痘是哪一類型？

第三章 各類型的青春痘治療法

- (1) 三分鐘清潔洗臉法.....五六
- (2) 〇期的青春痘用泡沫治療.....六九
- (3) 勤洗頭髮是解決第一期青春痘的好法子.....七七
- (4) 第二期青春痘使用香皂的竅門.....八一
- (5) 第三期的青春痘要用藥物治療，而且不可接觸.....八九
- (6) 第四期的青春痘也能不留疤痕？.....九三
- (7) 在醫生處實行最新的青春痘治療法.....九八

第四章 和青春痘說再見

- (1) 從體內治療青春痘的食物療法.....一一〇
- (2) 為了不再長青春痘的預防法.....一二五
- (3) 青春痘和化粧的關係.....一三〇
- (4) 有關青春痘常識的真假.....一三五
- (5) 我如何解決青春痘的煩惱.....一四四

序章

青春痘可以治癒可以防止



青春痘可以治癒

正在看本書的你，是否長了又紅又痛的青春痘？如果有，就先去用香皂把臉洗乾淨，再來看本書。當然，有許多爲頑固的青春痘所惱的人，常會覺得過去「有許多能治療青春痘的方法」，結果都沒治好，現在「我的青春痘真能治好嗎？」抱着這懷疑的心情在過日。

事實上，青春痘一定可以治好，也有一定能治療的方法，並且不需要特別的設備與工具，在自己的家中即可進行治療。換言之，自己可以治療是青春痘的特徵之一。當然，很嚴重的青春痘，還是要請教醫生的。但一般的青春痘，在每天的生活即可治療，也能預防，我即將把這方法首次在本書公開。

青春痘是醫學上「尋常性的痤瘡」，是極普遍、單純的瘡，自然就能治療、預防。大家一起來消滅青春痘吧！把已長出的治療好，已好的，不要再害怕那未長的預備軍，沒長的人也不必煩惱會長。

青春痘可以預防

大家都知道，青春痘在「臉上只有一顆」，或者一顆接一顆不停的長，這是很煩人的。今天這顆快好了，也許明天又長另一顆，這不安的心情，更加速了青春痘的生長，那青春痘真能預防嗎？當然可以！這在後面我們有詳細的說明。不過，「爲什麼會長青春痘？」「會長出怎樣的青春痘？」「什麼時候會長？」「什麼人會長？」要弄明白青春痘的原因、象徵，才能預防。

譬如你知道你的青春痘是在「什麼時候會長」，你怎麼辦？要努力避免那時期或謹慎那時期。當然，會長青春痘不只一個原因，一定有兩個以上，甚至好幾個原因在一起才會長，所以要儘量避免這些原因結合在一起。

因此，如果你有容易長青春痘的體質，無法改變的因素，也不要失去防止青春痘的心，因爲除去遺傳的因素外，只要不造成青春痘的生長環境，青春痘就不會長了。況且任何人都長有長青春痘的機會，尤其在青春期中，生青春痘的機率更高了。

青春期中是身體顯示第二次性徵的年齡，男、女都會有強烈的感性意識，是每個人想要更美的時期，於是青春痘就出來了。在感性很強烈的年齡，對青春痘的煩惱也就特別多。

但過了青春期中，也有爲青春痘而煩惱的人，因爲任何人在任何部位隨時都有長青春痘的機會，也是青春痘的特徵之一。

青春痘之所以成爲我們的苦惱，是因爲它長的部位是挺煩人的，尤其是長在臉上的青春痘，是最在意的。如果不是很嚴重的話，不妨把它當作是青春的象徵，不必太著急，如果是很嚴重的話，就得趕快治療，因爲青春痘的細菌會透過血管、淋巴管而流經全身，如不及早治療，將危及身體其它部份，也會留下疤痕，造成將來更深的煩惱。

為什麼青春期是青春痘的生長期

青春期也可稱「青春痘期」，通常是指初高中的妙齡時期。在青春期，無論男、女，男性荷爾蒙分泌較爲旺盛，所以皮膚上的皮脂腺、毛囊都特別發達，滋潤皮膚的脂肪，皮脂的分泌量也會增加，如果分泌物阻塞了毛囊，那就容易生青春痘了。

關於青春痘的生長過程，後面會另有說明。但中學生要自覺自己是處在容易長青春痘的時期，所以也是無可奈何，但不必喪氣，只要稍加注意即可。

至於青春期的青春痘治療，將在本書五十五頁以後，有特別的說明，所以不要放棄，只要有心治療，不但能防止青春痘的再生，而且能恢復原有的美麗肌膚。

青春痘皮膚的人

長期被青春痘煩惱的人，或長了又長的人，可能是青春痘皮膚；青春痘皮膚是容易長青春痘的體質，皮膚肌理看起來比較粗糙，雖是青春痘的皮膚，但整個臉都長青春痘的人很少，只有鼻、兩頰、下顎較多，如下頁圖所示，即所謂「T地帶」。

皮膚的肌理是因人而異，肌理很細的皮膚看起來很光滑，這是不容易長青春痘的皮膚。相反的，肌理較粗的皮膚看來不光滑又粗糙，油脂較多，易長青春痘，這種皮膚大多是遺傳，因此，皮膚的粗細可說是由父母的遺傳而來。

那麼，皮膚的粗細有何不同？皮膚粗糙是因脂肪分泌較多，想把這些脂肪排泄，毛孔不得不張開，皮膚深、皮丘不整齊，所以看起來粗糙。皮膚細的人，脂肪分泌少、毛孔小、皮丘整齊，所以表面光滑，有不容易長青春痘的優點，但也有反面缺點，那就是在寒冷時，皮膚會有繃緊的感覺，因皮膚表面沒有充份的油脂，所以有乾、皺的感覺。附着在皮膚上的葡萄球菌病原，青春痘皮膚的人較多，在毛囊深處的面孢菌也較多，當然，皮膚表面的油脂也較多。



容易長青春痘的臉上T部位。

青春痘皮膚的人（即皮膚粗糙的人），因油脂多，面皰菌又集在一起，所以要特別保持皮膚的清潔。

皮膚體質的因素會遺傳

你知道容易長青春痘的體質會遺傳嗎？如果你的父母、祖父母在年輕時曾因青春痘而苦惱，那麼，你可能也會有這苦惱。

由於父母的遺傳，你的面貌、個性都有和父母相似的部份，當然，你也可能接受父母「容易長青春痘」的遺傳。

可是，你也不必擔心「父母遺傳給你的青春痘皮膚，是否也將遺傳給你的下一代？」也許你的煩惱真會遺傳給你的下一代，但本書即

將教你克服青春痘的方法，保持美麗的肌膚，並且，你可以把正確的治療，預防方法傳授給你的下一代。

因此，青春痘正確的治療方法，是從根本上的治療。以前長青春痘時，就說沒辦法啦！但逐漸的，想治療的人越來越多了，所以今後將是青春痘的預防時代，不是長後才治療的時代。

甜食、熬夜容易引起皮膚上的麻煩

容易長青春痘的皮膚體質，雖然會遺傳，但這並不是長青春痘的唯一因素。因為易長青春痘的人在不知不覺中就過著易長青春痘的生活。

譬如喜歡甜食的人、熬夜的人，就因甜食、熬夜而長青春痘。巧克力、可口、蛋糕、霜淇淋、冰淇淋、餅乾……等等，這些甜食幾乎所有的女孩都喜歡，男孩也歡迎，到底甜食和青春痘有何關係呢？當然，有些愛吃甜食，吃了很多的人，卻從來不長青春痘。只是一般說來，喜歡吃甜食的人，皮膚表面的皮脂分泌旺盛，如果毛孔阻塞的話，就成為長青春痘的底子了。

因此，易長青春痘的人或長期長青春痘的人，要儘量減少吃甜食。

學生常爲考試而熬夜，尤其是聯考前，更是連續的大熬夜；社會人士也常因公司的結算、報告或年終的計劃，而連續的熬夜，於是就有定期性的青春痘長出來。

熬夜與青春痘有何關係？熬夜會使身體的新陳代謝作用遲鈍，細胞的再生能力差。爲了生長新的細胞，睡眠是很重要的，減少睡眠時間，細胞的損失就無法恢復，就容易引起皮膚上的麻煩。由於熬夜而不洗臉，到天快亮時睡着了，因污黑的皮膚持續太久也不好。所以一定要熬夜時，要把臉仔細洗乾淨。

酒對青春痘也不好，熬夜來喝酒，「熬夜」和「酒」對青春痘的不良因素便重覆了！所以要減少「對青春痘的不良因素」的重覆。

容易長青春痘的人

青春痘是任何人都可能長的，但由整體看，易長青春痘和長期被青春痘所苦的人，都有某種共同特徵。

根據上列的整理，易長青春痘的特徵如下：①青春期的。②油性皮膚的人。③瘦黑的