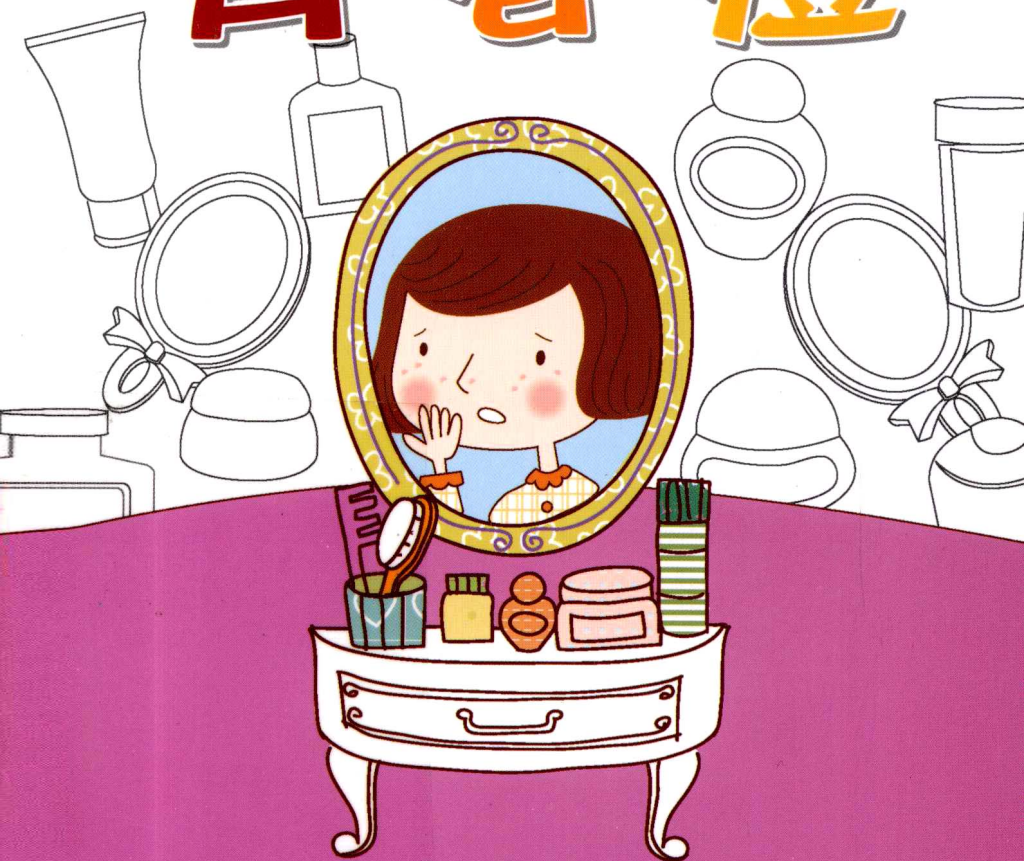


张卫东 陶红亮

中小學生
經典科普
叢書

中小學生健康手冊

青春痘



人民衛生出版社

教育部 教育部



中小学生健康手册

青春



人民教育出版社

中小学生健康手册

青春痘

主 编 张卫东 陶红亮

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 文	万定丽	马方超	王晓毅	王媛媛
刘 毅	刘咨麟	刘新建	孙爱华	李 宏
张 霞	张雪莲	赵 杨	赵群丽	崔利峰

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生健康手册. 青春痘/张卫东等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2012. 9

(中小学生经典科普丛书)

ISBN 978-7-117-16183-1

I. ①中… II. ①张… III. ①中小学生-健康教育
②痤疮-防治 IV. ①G479②R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 166877 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

青 春 痘

主 编: 张卫东 陶红亮

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8 字数: 130 千字

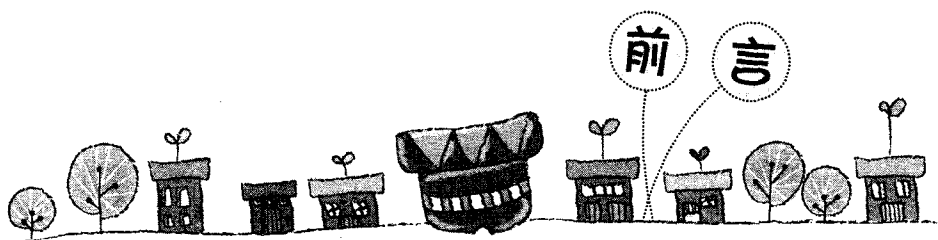
版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16183-1/R·16184

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



青春痘是痤疮的一种别名,主要因为患有这种疾病的人大多是青春期的中学生或高年级的小学生,才得来这个名字。青春痘其实就是内分泌失调的产物,但是,很多中小学生对不了解,在治疗时只是对皮肤进行治疗与护理,而不进行内分泌调节,导致青春痘反复发作,甚至越来越重。因此,想要治疗青春痘,就需要先了解它的病理和病因,所谓“知己知彼,百战百胜”,这样才能让青春痘无处遁形。

很多爱美的学生在治疗时过于着急,想早日摆脱青春痘,可是“心急吃不了热豆腐”,当你使用那些道听途说,或是使用一些刺激性较大的药物时,就会出现不良症状,甚至还会导致青春痘症状加剧。因此,想要治疗青春痘,科学的方式不可少,同时还需要找到适合自己的去痘方法,才能更有效地治疗青



春痘。

想要治疗青春痘,护肤必不可少,从洗脸到涂抹护肤品,这里每一步都有其重要的作用。比如,正确的洗脸步骤可以更好地清洁脸上的污垢,洗脸时选择合适的水,同时还可以加一些盐、醋等,这样会使洗脸达到最佳的效果;同时,在洗脸后,最好只是涂抹乳液类的护肤品,不要涂抹含油大的护肤品;在护肤过程中,需要根据皮肤的性质,挑出 1~2 天的时间去角质等等。脸部护肤的要点与要求很多,这就需要中小學生加以注意,并逐步去施行,这样才能让青春痘逐渐消退,并将青春痘对皮肤的危害降低到最小。

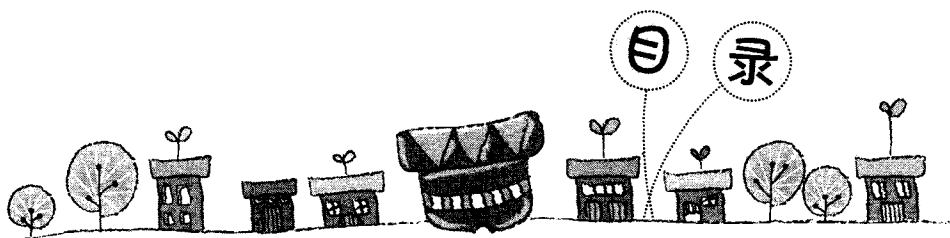
除了护肤,还需要对内分泌进行调理。这个内在的调理必不可少。若想让青春痘不再反复发作,内在调理就需要长期进行。而饮食就是内在调理的一种方式,中小學生在日常饮食习惯中,一定要多吃水果、蔬菜,绝对不要食用油炸、高糖食物,饮用咖啡与碳酸饮料等;这些食物能加剧青春痘的症状,而含有膳食纤维、维生素、微量元素锌较多的食物,则对青春痘有着良好的抑制作用。因此在治疗期间,一定要管住自己的嘴,积极配合治疗青春痘。

本书就是为了那些备受青春痘困扰的中小學生所

准备,这些知识不仅能让你了解青春痘,还能使你学到预防青春痘的方法,简洁明了的步骤让你对青春痘进行有效地防治,早日摆脱青春痘的困扰。

编者

2012年3月



第一章

“痘”出有因，了解青春痘的基本知识 ……1

额头、两腮、胸背部是青春痘经常出现的部位，你知道青春痘的形成是由哪些因素造成的吗？青春痘是令很多中小学生烦恼的问题，为了消除青春痘，“痘肌妹”们更是用尽了各种方法，但效果多不明显。其实，同样是青春痘，产生的原因可能并不一样。要想真正达到好的抗痘效果，“痘肌妹”们必须首先了解自己面部的青春痘产生的原因，然后针对自己的情况对症下药，才能真正获得抗痘行动的胜利。

什么是青春痘	2
脸上长青春痘有诸多原因	4
性激素与青春痘之间的关系	8
青春痘生长位置的分析及治疗	11
认识青春痘家族中的“成员”	14
了解制造青春痘的“幕后黑手”	17
不良生活习惯也是青春痘的“好朋友”	22
青春痘与饮食密不可分	25
切忌滥用激素类药膏或化妆品	28
青春痘会随季节而动	32
心理因素将会让青春痘此起彼伏	34
青春痘与某些细菌也有着密切联系	39
警惕！青春痘可能是某些疾病的信号	41
青春痘瘢痕可以完全消除吗	44

第二章

你问我答，少男少女关于青春痘的疑惑 47

青春痘是每个中小學生都不愿遇到的“朋友”，而且，很多中小學生由于错误的理解了青春痘，被一些有关治疗青春痘的传言所误导，犯了很多的错事，



比如用吃避孕药的方式去解决青春痘等,有些方式虽然有用,但是,却会给身体带来更大的伤害。因此,我们一定要了解青春痘,科学的治疗青春痘,不要让青春痘真的成为青春的痕迹。

青春痘会传染或是遗传吗	48
青春痘和性别、吸烟有什么关系	51
为什么青春痘大多长在脸上	54
青春痘和肤质有什么关系	57
青春痘为什么会出现炎症反应	60
药物与青春痘的关系	63
巧妙应对反复发作的青春痘	66
巧妙应对月经前期青春痘的加剧	69
缺乏微量元素让青春痘不得治愈	72
用手挤青春痘,会让青春痘更加严重	75
粉刺清除后毛孔会变大吗	78
治疗酒糟鼻,先了解酒糟鼻	82
螨虫真的会引起青春痘吗	86



第③章

正确护肤，祛痘从这里开始 89

脸上长了青春痘，很多爱面子的人都会想尽办法将它们祛除。但是，想要更好的祛除青春痘，让青春痘成为青春的“过客”，不在你的脸上留下痕迹，就需要从正确的护肤开始，懂得如何正确的护肤，先从外开始，对皮肤进行调理，让皮肤享受到最高级的待遇，让它逐渐趋于正常。

选择正确的护肤品是关键	90
正确洗脸让皮肤更清爽	93
温水洗脸好处多	96
“软水”洗脸效果好	99
选择洁面产品要当心，适合自己最重要	102
简单速效洁面 5 法	105
洗脸也需要注意几个问题	108
正确去角质，让肌肤更美好	111
完善护肤，让青春痘早日消失	114
经济实惠的几款祛痘面膜	118
有些食物面膜也能治疗青春痘	121
运动后的护肤更重要	125

第⑩章

饮食调理,餐桌上的祛痘大战 130

青春痘主要是由于内分泌失调引起的,也正是这个原因,在治疗青春痘时,不能只是靠外在的护理,还需要进行内在的调理,而内在调理最好的方式,就是进行食疗,很多食物都对青春痘有着良好的抑制作用。所谓有利就有弊,有的食物也会加剧青春痘的出现,在青春痘治疗期间,一定要了解哪些食物可以吃,哪些不可以吃。只有这样,在治疗青春痘时,才能够起到事半功倍的效果。

哪些食物有利于治疗青春痘	131
新鲜水果与蔬菜,让皮肤清爽通透	133
含锌食物,让皮肤细胞更快再生	137
治疗青春痘时,在饮食方面的禁忌	139
膳食纤维,帮你更快地排毒	142
正确的饮食习惯,让青春痘不再出现	145
青春痘的“兴奋剂”:辛辣温热食品	149
生理周期正确的抗痘法	151
患上青春痘应该补充哪些维生素	155
消除粉刺的好帮手——绿茶	158



几种既好吃又能祛痘的汤粥	161
夏季战“痘”需要用“苦”力解决	166
食用酱油会令脸上的痘疤颜色加深吗	170

第五章

日常习惯,是治疗及预防青春痘的好方法 173

虽然青春痘的出现属于正常的生理现象,但是,很多反复发作的青春痘,都与不良的生活习惯有着密切的关系,很多中小学生都是由于这个原因,才导致青春痘反复发作,无法痊愈。因此,想要治疗青春痘的同学们,有必要养成一个良好的日常习惯,这样才能够让青春痘一去不复返。

注意生活中的小细节,有效抑制青春痘	174
对氟过敏时,就不要使用含氟牙膏	177
冰敷法,让青春痘也降降温	180
不要让爱美之心助长了青春痘的发展	182
注意身边那些对皮肤危害最大的物质	186
根据发病原因解决青春痘	189
积极防晒,降低紫外线对皮肤的危害	193

不同季节,预防青春痘的方法也会不同·····	196
治愈青春痘的良方——愉快的心情·····	201
平时多做运动也能预防青春痘·····	204

第⑥章

自我护理,不让青春痘夺走自己的青春活力·· 208

青春期是青春痘的高发时期,很多学生为此而发愁,不知道应该怎样才能早日摆脱青春痘,面对众多的方式,哪种方式最科学呢?哪种方式起效最快呢?我们一定要在正规医生的指导下进行系统的治疗,不要道听途说,只有找到一种适合自己的方式,才能够让青春痘逐渐消除,才能够让你恢复青春时期的青春活力。

少男少女如何进行自我护理·····	209
慎重使用青春痘专用棒针·····	213
化妆品,长青春痘的学生一定要慎重选择·····	216
使用战痘贴布的注意事项·····	220
中药倒膜让青春痘更快地消失·····	223
青春痘用针挑破可以吗·····	226



按摩,更快的缓解青春痘·····	227
长青春痘,最好不要去游泳·····	231
怎样简单护理脸上的青春痘 ·····	233
对付痘痕有办法 ·····	236

第一章

“痘”出有因，了解青春痘的 基本知识

额头、两腮、胸背部是青春痘经常出现的
地方，你知道青春痘的形成是由哪些因素造成的
吗？青春痘是令很多中小學生煩惱的問題，為了
消除青春痘，“痘肌妹”們更是用盡了各種方法，
但效果多不明顯。其實，同樣是青春痘，產生的原
因可能並不一樣。要想真正達到好的抗痘效果，
“痘肌妹”們必須首先了解自己面部的青春痘產生
的原因，然後針對自己的情況對症下藥，才能真正
獲得抗痘行動的勝利。

什么是青春痘

青春痘,顾名思义是中小学生在进入青春期后,一种极为常见的皮肤病。医学上称之为“痤疮”,又叫“毛囊炎”、“面疱”、“粉刺”、“酒刺”、“暗疮”等,通常生长于面部、胸背部、肩膀等位置。常见临床表现为白头粉刺、黑头粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿等。除了儿童外,约有 80%~90% 的人群都曾患过青春痘,这是发生于毛囊皮脂腺的一种慢性皮肤病,发生的因素很多,但最直接的原因就是毛孔堵塞,皮脂外流不畅所致。

中小学生在进入青春期后,几乎每个同学的脸上或其他部位都长过青春痘,只是有些同学的痘痘数量少,时间短;而有些同学的痘痘数量多,时间长。一般过了青春期这个年龄段,青春痘就会逐渐减少或消失,因此,中小学生在不用太放在心上。但这些烦人的青春痘不仅让人身体上不舒服,在心理上更不舒服,因为它碍于美观。所以,长了青春痘的中小学生会胡乱求医,