



排毒养颜 小锦囊

祛痘的 50个 小锦囊

犀文图书 编著

女人的精致，源自对生活细节的要求。
容颜的青春永葆，亦从保养得宜而来。
祛痘净肤，从外而内美化肌肤，
让您青春无痕，美丽无瑕疵。

CMS | 湖南美术出版社

系列书推荐



祛痘的 59 个小锦囊

从生活小细节着手，做更精致的女人。《排毒养颜小锦囊》丛书，从排毒、祛痘、抗皱、祛斑四方面，专而精地为您阐述生活中各种养颜小技巧，让您的容颜更炫丽、惊艳，悦人悦己，增添自信。

本册
12.00元

ISBN 978-7-5356-5969-9



定价：48.00元（共四册）

排毒养颜 小锦囊

祛痘的 59个 小锦囊

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

祛痘的59个小锦囊 / 犀文图书编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2013.10

(排毒养颜小锦囊)

ISBN 978-7-5356-5969-9

I. ①祛… II. ①犀… III. ①美容—基本知识 IV.
①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307207号

排毒养颜小锦囊

祛痘的59个小锦囊

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 新华书店

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本: 1270×1012 1/40

印 张: 9.6

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5969-9

定 价: 48.00元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-25922015

前言 Preface



美容养颜是女人的终身事业。一个女人的一生，可以为各种事情妥协，唯独不能在自己的容颜上、身体上随意敷衍。女性爱美丽、向往细腻精致的容颜，不仅仅如古语上说是“悦人”，同时也为“悦己”。红润的气色、健康的状态，除了在生理上能给予女性自信外，还在心理上给予了女性愉悦感和成就感。

如何成就完美精致并“悦人悦己”的容颜？排毒、祛痘、祛斑、抗皱，一样都不能少。排毒有助于改善身体微循环，从内部调理人的状态；祛痘不仅仅是油性肌肤者需要注意，在熬夜后、经期等特殊时期，对女性有改善调理的作用；针对性的祛斑技巧能还原肌肤的白嫩细致；而抗皱则是预防、改善肌肤老化的必要措施！

这套《排毒养颜小锦囊》丛书正是着眼于此，在排毒、祛痘、祛斑、抗皱四方面提供各项实用小技巧，为女性的美丽出一份小力气。而《祛痘的59个小锦囊》一书从防痘、战痘、除痘印逐步升级，遴选了59个实用、常用，并且有效的小技巧，并从中西医的不同角度来分析痘痘成因，从不同角度给予除痘建议，内外兼顾，让您拥有零瑕疵的肌肤！

目录 Contents

PART 1

探底：全面了解 摸准“痘”脾气

- 2 什么是青春痘
- 3 痘痘种类介绍
- 5 痘痘是如何形成的？
- 7 什么环境容易产生痘痘？
- 10 认清潜伏于身边的毒素？



PART 2

攻略：对症下药 只要青春不要“痘”

14 防“痘”措施要做好

- 15 注意个人卫生，避免“痘”恶化
- 15 少用发胶、定型液
- 16 勤换枕头、被套，减少细菌滋生
- 16 尽量选用不含油脂的化妆品



- 17 做好防晒工作，预防油脂过厚
- 18 一款好的防晒品，让您与“痘”绝缘
- 19 痘痘肌防晒品使用方法
- 20 遵守七“不”法则 油性肌肤向痘痘 SAY NO!
- 21 不熬夜，保证充足的睡眠
- 22 脸部三步清洁法，肌肤不油，痘痘不长!
- 26 吸油纸——控油利器
- 28 24 小时控油，给自己一个不长痘的底子
- 30 蜜糖蒜头擦脸可去油脂
- 32 选温和安全的卸妆品，防止痘痘病情恶化
- 33 选择安全标识字尾为“oil”的卸妆品
- 34 痘痘肌肤者不宜使用含有磨砂成分的洁面品



35 战“痘”要干脆利落

- 36 敷清洁、控油面膜，改善痘痘状况
- 38 轻度痘痘的面膜解决法
- 40 水杨酸，油性皮肤祛痘福音
- 41 茶树精油，暗疮杀手!
- 42 维 A 酸，显著改善轻度痘痘
- 42 葡糖胺可防治痘痘
- 43 把痘痘扼杀在萌芽阶段
- 44 内外兼修，祛除脓疱型痘痘
- 45 学会传统手清祛痘法，美脸不求人

- 46 针清祛痘，彻底清除痘痘
- 48 痘美人必修！循序渐进洗脸法
- 53 三角区去痘，应积极、谨慎
- 54 必须掌握的痘痘肌应急措施
- 55 夏季玉背除痘，不容有失
- 57 防治成人痘应全面补水保湿
- 58 成人痘正确保养方案
- 59 成人痘正确消痘方案
- 60 生理周期痘痘去除法，让你时刻美丽
- 62 果酸换肤——油性肌肤祛痘新法
- 63 激素祛痘法，请慎用
- 64 重度痘痘可采用局部注射去痘疗法
- 65 敏感肤质者激光磨削祛痘法
- 66 炎症较重者可酌情采用切开引流祛痘疗法



67 除痘印要逐步升级

- 68 左旋维生素 C、果酸可淡化痘印
- 68 加快新陈代谢的速度，可消除痘印
- 69 痘痘灾难后，镇静舒缓最重要
- 69 睡个美容觉，痘印修复快
- 70 水和果蔬能让你肌肤水嫩
- 72 美白用品能改善肤色暗沉
- 72 红酒加蜂蜜，去痘印好容易

- 73 妙用维生素 E 能去除痘印
- 74 每周定期去角质可有效改善色素沉淀
- 75 纳米珍珠粉可去痘印
- 76 巧用化妆品, 快速遮痘印



PART 3

加强：中法祛痘 草本养肤显奇效

- 78 多吃含维生素 A 和维生素 B 的食物可消除粉刺
- 79 减少食用油腻厚味的食物, 痘痘远离你
- 79 清热祛热类食品可改善痘痘毛病
- 80 中医秘方: 面部长痘的治疗法
- 82 湿热型粉刺, 除湿祛痰法可除



- 83 胃热型痤疮, 应用清泻胃肠法
- 84 血热型粉刺, 凉血清热法为佳
- 85 热毒性型粉刺, 要先清热解毒
- 86 肺热型粉刺, 宜先清肺凉血
- 87 个性化草本祛痘方法
- 88 祛痘养心经



PART 1

探底

全面了解 摸准“痘”脾气



什么是青春痘

青春痘，又称为粉刺，医学上称为痤疮，是由于体内雄性激素增高，促使皮脂分泌旺盛，导致毛囊皮脂腺管闭塞，加上细菌侵袭发炎，而引发的毛囊皮脂性炎症。多发生于处于青春期的的人，所以称之为“青春痘”。多生长于面部，常伴有皮脂溢出。



青春痘不一定只长在青少年的身上，青少年也不一定都会长青春痘。之所以把它叫做青春痘，是因为 11 ~ 14 岁的青少年期，人体荷尔蒙分泌增高，是青春痘的高发阶段。一般而言，85% 的女孩和男孩在青春期都会产生不同程度的痤疮。

Q&A: 明明已过了青春期，怎么还长青春痘？

压力、睡眠不足、内分泌失调等因素，都有可能导致产生青春痘。一般而言，我们把人成年后长痘的情况，分为后青春期及后更年期两种。

后青春期粉刺经常困扰 20 ~ 40 岁的职业女性，也叫成人痘，主要是由压力所致。

后更年期粉刺则发生在 50 岁以后，主要是由内分泌失调、雌性激素减少所引起。

这两种粉刺通常都会产生白头粉刺，而且发生在青春期时不长粉刺且深色肌肤及油性皮肤女性身上的几率较高。女性停经后出现的粉刺，主要也是发生在过去为油性皮肤及毛孔粗大的女性身上。

痘痘种类介绍

寻常性痘痘

即最常见、最典型的痘痘，如青春痘、成人痘。本书主要针对这类痘痘进行重点介绍。

聚合性痤疮

病情较重，多见于青年男性。广泛分布于身体各部位，除面部外，颈、胸、背、上臂、大腿均可累及。痘痘病情时轻时重，要数年才可治愈，且愈后会留下明显疤痕。这类痘痘，必须要找皮肤专科医师诊治。

暴发性痘痘

短时间内暴发，属于重症痘痘，多发生于年轻男性。密集分布于身体的面部、胸背。需找皮肤专科医师诊治。

药物诱发性痘痘

由于服用某些药物（如避孕药、皮质类固醇激素等）所引发的痘痘。多生长于面部、胸背，一般停药后痘痘就会自行消失。

机械性痘痘

皮肤受到反复摩擦的机械刺激，使皮脂排泄不畅，引发痘痘。如平时穿质地粗糙的内衣会使肩颈部易出现痘痘，经常驾车则可能背部长痘痘，而爱一侧侧着睡也容易使那一侧的面颊痘痘更严重。

热带痘痘

多发生于热带易感人群。由于气候湿热，人体大量排汗，若衣物透气性较差，汗液就无法及时蒸发，从而堵塞毛孔，引发痘痘。

夏季痘痘

由于接受大量紫外线照射，而引发“夏季痤疮”，这类痘痘，即使经过治疗，也要持续3~6个月才会痊愈。

接触性痘痘

由于使用含大量粉剂、凡士林及油脂的化妆品、发胶，而导致毛孔阻塞，产生痘痘。

月经前痘痘

属于成人痘的一种，在月经前发病或痘情加剧。据调查，发生在25~35岁这个年龄段的女性长的痘痘有60%受月经期影响。

除了寻常性痘痘，其他出现的痘痘种类都需要咨询皮肤科医生专门诊治，才算保险。



痘痘是如何形成的？

虽然痘痘的种类繁多，但形成原因却是基本一致的。下面就让我们一起来揭开痘痘产生的秘密。一提到青春痘，就会想到皮肤油脂分泌过多，毛孔阻塞等，其实这只是痘痘形成的初始阶段，其后根据痘痘的生成过程及轻重程度，还会出现不同形态的外在表现。



1. 油脂分泌过盛

皮脂腺受到体内荷尔蒙的刺激，会产生更多皮脂。



2. 皮脂分泌腺导管受堵

毛囊口角化异常，油腻的皮脂，混合老化角质，囤积在毛囊中，堵塞皮脂腺。油脂分泌过盛、外部污垢填塞都会堵塞毛孔。因此，“油田”MM及浓妆MM，要格外注意日常清洁。



3. 形成白头粉刺、黑头粉刺

油脂在腺体内混合着其他细胞的代谢物不断堆积，使肉眼看上去皮肤有小小突起的黄白色点或小疙瘩，这就是白头粉刺。若腺体堆积物在皮肤的开口处撑开，暴露在空气中，则会变成黑色粉刺。一般来说，白头粉刺是黑头粉刺的前身，但也有些终生“不开”的白头粉刺。



4. 受细菌感染，毛孔发炎

腺体中的堆积物越堆越多，腺体越撑越大，最终皮脂腺及相关的毛囊组织像吹胀的气球一般破裂。腺体内的油脂漏出在皮肤深层，造成毛囊及周围发炎。



5. 痘痘生成

受感染后的毛囊会鼓胀、发红，这就是我们所看到的又红又大的痘子。



实际上，痘痘形成的原因可总结为：一、皮脂分泌过盛；二、皮肤角化异常；三、细菌的滋生。

什么环境容易产生痘痘？

1. 油性肤质

显然，油性肌肤者更易因油脂分泌过盛而堵塞毛孔，引发痘痘。

解决方案：油性肌肤者尤其要注意平时的清洁控油，在夏天则要认真做好肌肤护理工作。

2. 内分泌失调

内分泌失调一直是诱发青春痘的重要元凶。青春期的时候，体内雄性激素激增，导致皮脂腺过度分泌，堵塞毛囊，引发痘痘。女性经前一周，体内黄体素增加，内分泌的改变也会引发痘痘。如果痘痘常在下颌和两鬓持续出现，那就该调理内分泌了。

解决方案：面对这类痘痘应内服外用，双管齐下治理。生理周期痘痘在月经过后会自动消失，只需擦一些消炎镇定的保养品来防止痘痘恶化即可。



3. 消化系统紊乱

便秘、习惯性腹泻、胃酸过多、溃疡等消化系统的问题，会使体内毒素堆积，代谢废物无法正常排出，此时嘴周围、法令纹两侧会出现热毒型痤疮。

解决方案：调整自身的饮食习惯，多摄取高纤维的蔬菜水果，改善消化系统问题，痘痘自然会消失。

4. 药物刺激

某些药物，如口服避孕药、减肥药、催经药、或含有溴化物、碘化物的药品会刺激内分泌的失衡或引发毒素堆积而形成所谓的“毒性暗疮”。

解决方案：尽量别服用刺激内分泌失调的药物。

5. 紧张压力

长期处于精神压力下的人，容易长痘痘。如考试、出国、换新工作、结婚、生子等，易造成生理功能的失衡而引发痘痘。

解决方案：加强皮肤清洁、吃好睡足才能改善痘痘。如果有神经失调或心理压抑的倾向，痘痘问题一直没有好转的，建议先看心理医生，心理调整好了，痘痘也会自动消失。

6. 水土不服

环境的变迁，会使皮肤出现不适应或肤质暂时被改变的状况，特别是在温度或湿度高的地方，皮肤油脂分泌增多，容易产生湿毒痘痘。

解决方案：根据肤质变化做好调理工作，随身携带吸油面纸，使用水质保养品。