

青春期 抗痘美容指南



- 痘痘并不难治
- 学会正确洗脸
- 注意日常饮食
- 避免有害穿戴
- 科学保养化妆
- 追求健康生活
- 选用天然面膜
- 配合有效治疗



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

青春期

抗痘美容指南

- 痘痘早不通过
- 早期正确护肤
- 正确护肤方法
- 避免挤压痘痘
- 科学护肤知识
- 科学护肤知识
- 科学护肤知识
- 科学护肤知识
- 科学护肤知识

青春期抗痘美容指南

傅静仪 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书是一本专门献给广大青年朋友的大众科普读物。书中针对青春痘患者最为关心、最希望帮助解决的一些实际问题,简要讲述了有关青春痘的一些基础知识,详细介绍了防治青春痘的各种有效方法及注意事项。本书内容丰富,科学实用,安全可靠,易懂好学,可操作性强,非常适合青春痘患者阅读使用,是年轻人的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

青春期抗痘美容指南/傅静仪编著. —北京:金盾出版社,2008.7
ISBN 978-7-5082-5097-7

I. 青… II. 傅… III. 痤疮-防治-指南 IV. R758.73-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059207 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:北京大天乐印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.5 字数:85 千字

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

青春痘,又称粉刺、壮疙瘩等,在医学上称为“痤疮”。它是一种常见的发生于毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤疾患,其主要表现是在面部等处出现一些脓疱、结节等,愈后还会留下色素沉着或疤痕等后遗症。此病多发生于青春期男女的面部,是一个令人十分烦恼的问题。

生活中,许多少男少女由于脸上长有青春痘而不愿出门,不想参加集体活动,不爱和别人交往,甚至产生严重的焦虑情绪和自卑感。更有不少人,因对青春痘缺乏了解导致处理不当而在脸上留下难以消除的疤痕,从而给自己心理上造成极大的压力。他们非常企盼在这方面能够得到一些科学的指导与具体的帮助。本书正是为此而编写。

要知道,青春痘是一种多因素性疾病,其病因和发病机制比较复杂。据临床调查研究,它与人体内分泌、性激素、皮脂腺及家庭遗传、精神心理、饮食习惯等各种因素都有不同程度的关系。对于青春痘的预防和治疗,也必须对症下药,从与病症相关的各个方面入手,采取综合性的防治措施,给予科学的应对,才能逐步消除或减轻症状,达到比较理想的效果。为此,本书依据现代医学的基本原理,紧紧针对众多青春痘患者的病症、烦

恼及实际需要,从日常洗脸、饮食、穿戴、化妆和环境卫生、面膜使用、就诊用药等各个方面,全面而又具体地传授了抗痘美容的各种有效方法及注意事项,同时科学地回答了令患者感到困惑而最想了解的一些问题。

本书内容丰富,通俗易懂,集科学性、知识性、实用性于一体,并具有很强的针对性,相信广大患者朋友读后定会有所收益。

在本书编写过程中,得到了黄志平、黄凌、彭彦彰、栗仁、李连岗、卢晓雪、韩化云等人的帮助,在此表示衷心的感谢!

祝本书读者健康美丽!

编者

2008年6月

目 录

第一章 痘痘并不难治

什么是青春痘? / 2

青春痘的形成因素有哪些? / 3

青春痘的类型有几种? / 5

青春痘是年轻人的专利吗? / 7

青春痘具有传染性与遗传性吗? / 8

青春痘只长在脸上吗? / 9

对青春痘有哪些认识误区? / 10

长痘痘是因为清洁不够吗? / 12

痘痘可以用手挤吗? / 14

青春痘需要治疗吗? / 16

青春痘可以根治吗? / 17

哪些药物会引发青春痘? / 19

青春痘都会留下痘疤吗? / 21

青春痘的疤痕可以治好吗? / 23

接吻能使痘痘恶化吗? / 24

月经来临前青春痘为什么会加重? / 25

避孕药可以引发或加重青春痘吗? / 26





减肥会影响青春痘吗? / 27

皮肤缺水会长青春痘吗? / 28

长青春痘可以做脸部护理吗? / 29

吸烟对青春痘有影响吗? / 30

哪些生活习惯可以预防青春痘? / 31



第二章 学会正确洗脸

正确洗脸的步骤 / 34

最好用温水洗脸 / 36

“软水”洗脸效果好 / 37

清洁脸部的两种方式 / 39

勿用肥皂、消毒水洗脸 / 40

勿将洗面皂直接擦于脸部 / 41

洗脸切勿用力搓揉 / 42

慎用海绵或刷子洗脸 / 43

去除面部角质要谨慎 / 44

洗脸次数不宜过多 / 46

油性皮肤的清洁方法 / 47

干性皮肤的清洁方法 / 48

中性皮肤的清洁方法 / 49



第三章 注意日常饮食

合理地选择食物 / 51



养成良好的烹调习惯 / 53

痘痘族宜吃的食物 / 54

痘痘族不宜吃的食物 / 56

牛奶抗痘 / 57

绿茶、柠檬抗痘饮料 / 58

其他抗痘饮料 / 59

抗痘汤 / 61

喝热红豆汤能够抗痘 / 63

抗痘粥 / 64

少喝减肥茶 / 66

抗痘期间少吃海带 / 67

第四章 避免有害穿戴

健康穿衣 / 69

科学选购衣物 / 71

深色与太紧的衣物有害健康 / 72

穿塑身内衣要谨慎 / 73

慎穿丁字裤与迷你裙 / 74

牛仔裤易引起毛囊发炎 / 75

领子、长袖、口罩易使痘痘恶化 / 76

吸汗、抗菌材质的衣服有助于抗痘 / 77

戴安全帽的注意事项 / 78





第五章 科学保养化妆

如何正确选择保养品 / 80

痘痘族选用化妆品须知 / 82

适合痘痘族的保养品和化妆品 / 84

化妆要点 / 86

卸妆要彻底 / 88

少用保湿成分的保养品 / 89

勿使用药物性的保养品 / 91

慎用具有防治痤疮功效的化妆品 / 92

选择适宜的防晒霜 / 93

慎用香水 / 94

避免刘海、推荐短发 / 95

洗发次数不宜过频 / 96

粉刺是不可能用卸妆油溶掉的 / 97

选择正确的方式去角质 / 99

用磨砂膏去除角质需谨慎 / 101

长痘痘的肌肤上妆需谨慎 / 103



第六章 追求健康生活

熬夜会恶化青春痘 / 106

养成早睡的好习惯 / 107

保持枕套、床单等用品的清洁 / 108





保持生活空间的空气清新 / 109

避免呆在充满油污的环境 / 110

保持愉快的心情 / 111

融入电影情节舒解法 / 112

避免长时间洗桑拿 / 113

春季抗痘的方法 / 114

夏季抗痘的方法 / 116

秋季抗痘的方法 / 117

冬季抗痘的方法 / 119

第七章 选用天然面膜

蜂蜜蛋清去痘面膜 / 121

陈醋鸡蛋清膜 / 122

黄连苦瓜除痘面膜 / 123

茶树精油消炎抗痘面膜 / 124

卷心菜清凉消炎面膜 / 125

豆腐抗菌面膜 / 126

云南白药暗疮消炎膏 / 127

阿司匹林焕肤面膜 / 128

鱼腥草消炎排毒面膜 / 129

没药牛蒡消炎洁净面膜 / 130

红茶润肤面膜 / 131

珍珠粉蛋清去痘面膜 / 132





珍珠粉酸奶去痘面膜 / 133

海藻去痘面膜 / 134

白雪面膜 / 135

薏仁清洁面膜 / 136

蕃茄蜂蜜美白面膜 / 137

豆腐酵母美白面膜 / 138

藕粉润肤面膜 / 139

绿豆蛋清排毒面膜 / 140

切忌每天都敷面膜 / 141



第八章 配合有效治疗

何时应看医生 / 143

初诊注意事项 / 144

治疗中的注意事项 / 146

切勿滥用药物 / 148

中医治疗 / 150

局部外用药剂 / 153

物理性治疗 / 156

全身性治疗 / 157

外用方法治痘 / 159



第一章

痘痘并不难治

青春痘是一种常见的皮肤病，几乎每个人在成长的过程中都会遭遇其干扰。它虽不是什么大病，但它影响着面部的美丽，尤其对某些爱美的少男少女而言，脸上的痘痘、痘疤更成了长期挥之不去的噩梦，从而给生活上和心理上造成了极大的困扰。

为了帮助痘痘族朋友了解和学习青春痘方面的知识，本章详细解答了痘痘族比较关心的一些问题，以及多数人对痘痘常有的误会与疑惑。

✧什么是青春痘？

斗志昂扬,和青春痘“斗”到底!

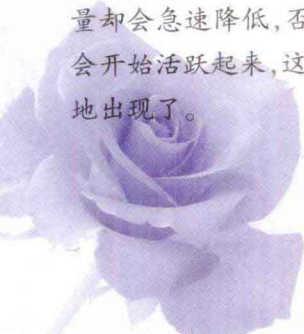
青春痘是一种常见的皮肤病,医学上称为痤疮,少男少女比较容易患此类病症。

青春痘是因毛囊与皮脂腺产生阻塞而引发的皮肤炎,多发于青春期。因为在青春发育期,肾上腺的功能比较活跃,体内的雄性激素急剧增加,使皮脂腺过度发育,过度分泌。由于皮脂又浓又多,排出不畅便聚积在毛囊之内,从而造成毛囊过度角化,导致脱落的上皮细胞增多,这些脱落的细胞与浓稠的皮脂混在一起,形成干酪样物质堵塞在毛囊内,由此产生痘痘。其虽多发于青春期,但实际上,它并非年轻人的专利,各年龄阶段的人都有可能会长。

青春痘主要长在脸部、背部或胸部等部位,在受到细菌攻击后,痘痘就会发生红、肿、热、痛等症状,甚至变成脓包囊肿,痊愈后会有黑色的色素沉淀,有些痘痘若发炎严重,处理不当,还会留下令人遗憾的痘疤、凹洞等。

温馨提示

研究发现,婴儿出生时的皮脂腺分泌量极高,相当于青春期的水平,这是因为此时的性激素也很高,但在1~5个月内,这些分泌量却会急速降低,否则,婴儿也会长青春痘,但到青春期的性激素又会开始活跃起来,这时,青春痘在一些少男少女的脸上就不可避免地出现了。



✧青春痘的形成因素有哪些？

去除诱因,抵抗痘痘,恢复肌肤的美丽与健康!

青春痘的产生是由多因素造成的,是多种因素相互影响的结果。主要形成因素有以下几个方面:

毛囊的角化异常

毛囊口的角化异常是产生青春痘的最基本的原因,在正常情况下,毛囊口的角质呈疏松排列,它会随着皮肤的新陈代谢而不断更新,因此不会堵塞毛孔。反之,若毛囊的角化异常,毛囊口的角质就会排列加密,它就不易经由正常代谢过程而脱落,因此容易造成毛孔堵塞,产生痘痘。

雄性激素及皮脂分泌旺盛

皮肤的皮脂腺有一个雄性激素(男性荷尔蒙)的接受体,若皮脂腺对雄性激素有过度过敏的倾向,即使循环中雄性激素的含量正常,皮脂腺也会因此而处于极度活化的状态,从而造成大量的皮脂分泌。而皮脂中的某些成分本身就具有导致粉刺产生的特性。少男少女在进入青春期时,体内雄性激素的分泌量会大增,因此处于青春期时最易长痘痘。

毛囊内细菌增生

初油酸杆菌是毛囊内的致病菌。正常情况下,它不会危害人体,但当它繁殖的数量过多时,可直接导致毛囊发炎,并释放出多种发炎物质,其中的脂化酵素会将毛囊中的皮脂分解成游离脂肪酸,这些游离脂肪酸对皮肤有很强的刺激性,会使毛囊及毛囊周边皮肤红肿发炎,从而形成脓疱性或囊肿性痤疮。当然,青春痘也可



能因其他种类的细菌引发,如葡萄球菌。

食 物

在临床中,许多人因吃了油炸食物、巧克力或花生而使原有的青春痘恶化,或是诱发新的青春痘长出。然而,并不是每个人吃了高热量的食物后都会引发或加重青春痘,因为每个人的体质不同。因此,建议爱长痘痘的朋友根据自己的体质选择适宜的食物。

睡眠不足、压力大

生活作息不规律、失眠、焦虑、压力大等因素都会使体内雄性激素分泌增加,造成皮脂分泌过旺,产生青春痘。

内分泌、药物

青春痘的发生和雄性激素——睾酮水平有关,睾酮在皮肤中还还原酶的作用可转化成双氢睾酮,两者均可促进皮脂腺的发育,并促进皮脂的合成及分泌。一旦皮脂腺分泌过多的皮脂,阻塞了毛囊口,就易形成青春痘。

此外,一些药物也会诱发青春痘的生长,有些药物先是影响体内的内分泌变化,进而使青春痘产生,而有些药物则是直接导致痘痘的发生,如皮质类固醇。

温馨提示

少男少女在青春期生理发育开始前,就很可能已经长青春痘了,但这类青春痘多以闭锁性白头粉刺为主,而且在粉刺出现之前,会发现脸上的出油量增加。通常女性长粉刺的时间会比男性早2~3年。

另外,消化不良、便秘、食用过多高脂肪食物和甜食,经常搽用某些对皮肤刺激性较大的化妆品,都可促使痘痘形成或加重。

✧青春痘的类型有几种？

将粉刺、丘疹、囊肿K光光！

青春痘大致可分为“白头粉刺”、“黑头粉刺”、“丘疹型”、“囊肿型”四种。

黑头粉刺与白头粉刺

粉刺通常是因皮肤过度分泌油脂而产生。粉刺及腺囊开口露于皮肤表面的，称“黑头粉刺”或“开口粉刺”。没露出来的就是“白头粉刺”，因面疱隐藏在里面，不会有黑色素沉淀，所以称“白头粉刺”或“闭口式粉刺”。

在未受细菌感染的情况下，粉刺不会有发炎现象。若是用手去挤压，也常会把细菌带进去而引起粉刺发炎。

丘疹型

“丘疹型”为发炎型的痘痘，痘痘已被粉刺棒状杆菌侵袭，皮脂腺受刺激而变肥大，周围被发炎细胞浸润，外表呈鲜红或深红色半球状，内含黄色皮脂并且充血，会有疼痛感。

囊肿型

“囊肿型”痘痘是多个丘疹型痘痘聚集在一起而形成的，较严重的“囊肿型”痘痘呈半球型隆起。由细菌、白血球的死细胞组成的黄白色化脓性物质，摸起来会有硬块的感觉。这种痘痘外表大多呈紫红色，有红、肿、热、痛等炎性症状。若硬块在皮肤下，属于结节性囊肿型，会呈红或红紫色。