

新时尚生活保健丛书

ZHANGSHENG QINGCHUNDU

# 战胜

# 青春痘

颜穗菱\著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

# 战胜青春痘

ZHANSHENG QINGCHUNDOU

颜穗菱 著



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

战胜青春痘/颜穗菱著. —北京:人民军医出版社, 2002. 4

ISBN 7-80157-451-6

I. 战… II. 颜… III. 痤疮-防治 IV. R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002288 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号)

(邮政编码:100832 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

\*

开本:850×1168mm 1/32·印张:3.5·字数:66 千字

2002 年 4 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:8.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

## 内 容 提 要

“为什么只有我会长青春痘?”“为什么青春痘会一颗接一颗地长?”“青春痘会不会留下瘢痕?”您是否为有以上的疑问而苦恼呢?本书正是为了帮助您科学认识青春痘,认清自己的青春痘类型,并要知道是哪些因素促使青春痘的生长,而预防和治疗青春痘要从饮食、生活起居及体内治疗等方面着手,使您恢复原有的美丽肌肤。

责任编辑 杨化兵

## 出版缘起

在现今科学日益昌明的时代，衍生而出的有噪声、空气、水质等等的污染，身处于这样的环境，时间久了就容易罹患一些慢性疾病，是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题，千百年来，人们一直都在探讨养生保健方面的问题，一般人对于养生保健问题，抱持着：“有病治病，无病强身”的态度。多增加一些保健知识，以防不时之需，为本社服务读者的目的。

现今社会的新趋势，证明了人们不会一味的重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性，本社有鉴于此，并以出好书为宗旨，期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑，使读者活出自信与美丽的健康。

骆淑君

## 作者序

“为什么只有我会长青春痘”

“为什么青春痘会一颗接着一颗的长”

“不知道青春痘会不会留下瘢痕”

你是否有以上的疑问，而苦恼不已呢？

一般都以为青春痘是一种青春的象征，其实青春痘是一个普通的皮肤问题，但是针对于不了解为何会长青春痘的人，长青春痘便成为了一个非常令人头痛的事，要如何预防与治疗就是个相当重要的课题，切勿把青春痘用力挤出来，因不当的挤压只会加速青春痘的恶化，所以一定要寻求适当的方法，来根治青春痘。

要想治疗好青春痘，首先要认清自己的青春痘类型，并且寻找正确的医疗方式，作者有鉴于此出版本书，借以帮助读者了解青春痘的生长原因，如何事先预防及治疗，使你恢复原有的美丽肌肤。

颜穗菱

# 目 录

## 第一章 青春痘可治疗也可预防

- \*青春痘是可以事先预防的…………… ( 3 )
- \* 3 分钟洗脸法是治疗青春痘最有效的洗脸法 …… ( 4 )
- \*不要用手去挤青春痘…………… ( 4 )

## 第二章 为何会长青春痘

- \*青春痘生长的因素…………… ( 9 )
- \*容易长青春痘的原因…………… ( 15 )
- \*现代人的生活饮食与青春痘的关系…………… ( 21 )

## 第三章 青春痘的类型与变化

- \*你是否属于青春痘皮肤? …… ( 27 )
- \*认清你的青春痘类型…………… ( 28 )
- \*青春痘生长期…………… ( 28 )
- \*波浪式的青春痘…………… ( 34 )
- \*寻找容易生长青春痘的部位…………… ( 36 )

## 第四章 各类型的青春痘医疗法

- \* 3 分钟清洁洗脸法 …… ( 41 )
- \* 0 期的青春痘用泡沫治疗 …… ( 46 )
- \*第 1 期青春痘治疗方法…………… ( 52 )
- \*第 2 期青春痘的保养窍门…………… ( 54 )
- \*第 3 期的青春痘要使用药物治疗…………… ( 60 )
- \*第 4 期的青春痘处理法…………… ( 63 )
- \*最新的青春痘治疗法…………… ( 67 )

## 第五章 战痘·战痘

- \*如何葆有青春不要痘····· ( 77 )
- \*从均衡饮食来根治青春痘····· ( 80 )
- \*脸部的青春痘与彩妆····· ( 88 )
- \*艳阳下的保养方法····· ( 91 )
- \*青春痘常识须知····· ( 92 )
- \*青春痘治疗实例····· ( 98 )

第一章

青春痘可治愈也可预防





青春痘有一定能治愈的方法,而且不需要去准备特别的设备与工具,在自己的家中即可进行治疗。

### ★ 青春痘是可以事先预防的

大家都知道,青春痘长在“脸上只有一颗”,或者一颗接着一颗不停的长,实在是很令人头痛的。或许今天这颗快好了,也许明天又长出另一颗,这种令人不安的心情,更加速了青春痘的生长,那么青春痘真能够有效地预防吗?答案是YES!在后面我们将会详细的说明。不过,“为什么会长青春痘?”“什么时候会长?”“会长出怎样的青春痘?”以及“什么人会长?”一定要先明白长青春痘的原因及象征,才能达到事先预防的目的。

譬如你知道你的青春痘是在“什么时候会长”,那么你该怎么办?首先应该了解,长青春痘的原因不只一个,一定有两个以上,甚至好几个原因在一起才会长,所以要尽量避免使这些原因同时发生。

如果本身的体质就是容易长青春痘,像这种无法改变的自然因素,也不要失去防止青春痘生长的恒心,因为除了遗传的因素外,只要不造成青春痘生长的环境,青春痘就不会长了。况且任何人都有长青春痘的机会,尤其在思春期,长青春痘的概率就大幅度的升高了。

所谓的思春期是身体显示第二次性特征的年龄,不论男、女都会有强烈的感性意识,是每个人想要使自己更美的时期,于是青春痘就出来了。因为在感性很强烈的年龄,对青春痘的烦恼也就特别多,这种烦恼的情绪,更

## 战胜青春痘

加速了青春痘的生长。

但是过了思春期，也会有为青春痘而烦恼的人，因为任何人在任何部位随时都有长青春痘的机会，这也是青春痘的特征之一。

青春痘之所以会成为我们的烦恼，是因为它长的部位挺烦人的，尤其是长在脸上的青春痘，是最令人在意的。但是如果不是很严重的话，不妨把它当作是青春期的象征，不必太着急，然而如果是很严重的话，就得要赶快治疗，因为青春痘的细菌会透过血管、淋巴管而流经全身，所以如果不及早治疗，将会危及身体其他部位，同时也会留下瘢痕，造成将来更深的烦恼。

### \* 3 分钟洗脸法是治疗青春痘最有效的洗脸法

3 分钟洗脸法只要把过去的洗脸方法稍加改变，就会有很大的效果。这种洗脸方法并不困难，而且也不需要道具，一般家庭都可以做。这种洗脸法和过去洗脸法最大的不同在于它是使用莲蓬头（即淋浴器）来洗脸，如果家中没有，可以用洗面器来代替。

这种洗脸法只需要花 3 分钟，每天用这种洗脸法洗脸，青春痘自然会有所改善。

### \* 不要用手去挤青春痘

无论如何，治疗青春痘的原则是“干燥”“清洁”，但是

很多长青春痘的人，常常用手去挤，或在无意中用手去摸，这是很不好的习惯。

想想看，人的手指有很多细菌，如果用手指把青春痘挤破，那么青春痘周围的正常皮肤组织就会被细菌感染、破坏，如此一来就不容易恢复了，而且这也是治疗后皮肤变得凹凸难看的主要原因，所以自己千万不要用手去挤青春痘，以免使青春痘更加恶化。

记住！青春痘是一定可以治好的，不过如果脸上有严重的瘢痕，就不容易恢复了！虽然可以在医院接受外科的治疗，但是想要恢复原有皮肤的平滑光泽是很困难的。

因此现在长有青春痘的人，在还没做这些无法挽救的事之前，从现在起要把下列各项牢记清楚：

- (1) 尽早治疗。
- (2) 尽量在初期阻止。
- (3) 在长出前先预防。
- (4) 不要留下瘢痕。

这是治疗青春痘的要点，也是本书要提醒读者的基本概念。



第二章

# 为何会长青春痘





皮肤若无法新陈代谢或毛孔被脂肪阻塞时，皮肤就不能发挥正常功能，于是便成为长青春痘的因素。

### ★ 青春痘生长的因素

青春痘生长的原因是因为皮肤的功能因某种因素而失去作用所引起的。

我们的皮肤表面有无数的毛孔，这些毛孔担任吸气、排汗、排脂肪等任务，肉眼无法看到，却遍布全身。如果这许多毛孔中的一个毛孔被阻塞时会如何呢？每天从那一个排泄或吸气的毛孔突然被阻塞，皮肤便不能发生正常功能，于是便成为长青春痘的因素。

那什么是皮肤的正常功能呢？

在研究这个问题以前，先要知道人类的皮肤和动物皮肤的差别，到底有何不同？人的皮肤不像其他动物的皮肤全身都长满了毛，这是大体上的差异。

然而人类的祖先在猿人时代要比现在的人多毛，而且多为硬毛。只是因为人在进化过程中逐渐失去，以至于现在的人只有头发、眉毛、睫毛、性毛等部分的毛比较明显，其它部分只有薄毛，甚至没有。不过动物的硬毛的确是必备的，因对于外界强烈的阳光、灰尘、敌人等的侵袭，硬毛具有保护作用。

那么失去硬毛的人类怎么办呢？

人类因为失去体毛，所以薄薄的皮肤对于触觉及温度感觉的神经非常发达。因此即使我们闭着眼睛摸某一件东西，或接触某一物品，就能知道该物是圆？是方？是