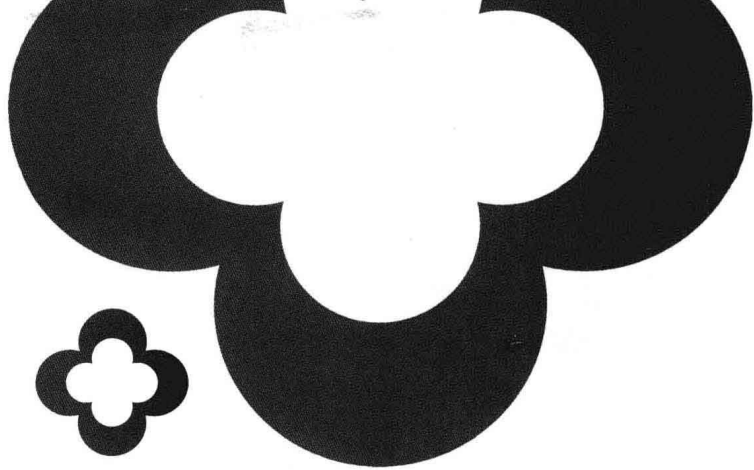


M·梅 主编

修护完美肌肤系列

去痘 控油

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



修护完美肌肤系列

REPAIR PERFECT SKIN SERIES

去痘控油

M·梅 主编



编者名单

丛书主编：M·梅

本册编著：马玉珂

图书在版编目 (CIP) 数据

去痘控油 / M·梅主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009. 6

(修护完美肌肤系列)

ISBN 978-7-5381-5742-0

I. 去… II. M… III. ①美容-基本知识②皮肤-护理-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 069657 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170 mm × 236 mm

印 张：11.5

字 数：180 千字

印 数：1~6000

出版时间：2009 年 6 月第 1 版

印刷时间：2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑：李丽梅

封面设计：熙云谷设计机构

版式设计：于 浪

责任校对：徐 跃

书 号：ISBN 978-7-5381-5742-0

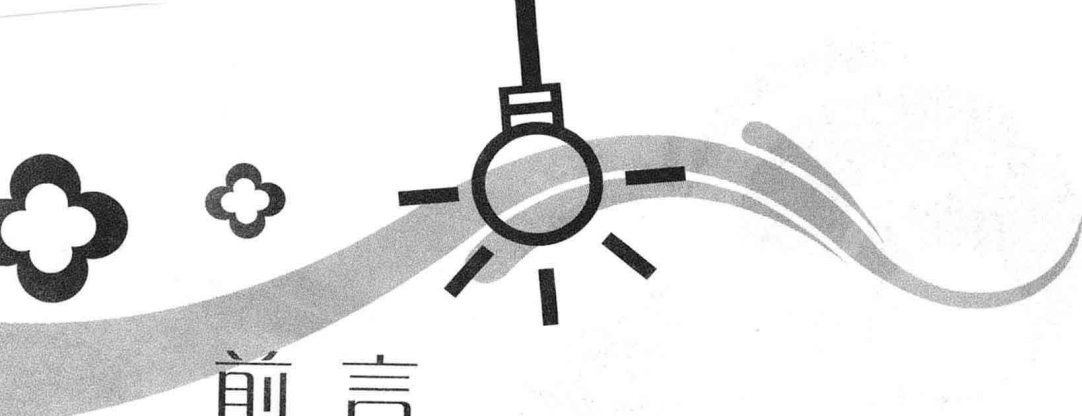
定 价：23.00 元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



前言

时至今日,随着美容理念的不断深入和美容知识的普及化,众多的爱美人士成为名副其实的美容专家,在某些方面,他们甚至比美容专业人士更在行,这是行业之幸甚、民之幸甚,更是国之幸甚。因为,美容理念的完善和延续、美容知识和文化的传播、国家精神风貌的提升都离不开每一位崇尚美容、实践美容和发展美容的普通大众。然而,在各种资讯载体上,海量的美容知识往往让我们难辨真伪、无所适从,与其抱着试一试的心态勉强采用,还不如宁缺毋滥,无用的知识不仅耽误宝贵的时间,甚至还会给本已受伤的皮肤带来新的伤害,得不偿失。

鉴于述及的现状,中国美容时尚报图书出版中心与辽宁科学技术出版社决定再次合作,倾力打造“修护完美肌肤系列”,包括《美白祛斑》、《除皱抗衰》、《去痘控油》,以期给读者带来一些可以作为借鉴和参考的知识。为此,我们力图使相关主题的知识具有实操性、全面性和专业性,在组稿过程中,除了收集爱美人士的美容护肤心得和体验外,还特地邀请了美容行业权威的专家做本丛书的指导,并全程对丛书涉及的美容问题进行专业、细致地解答。此外,本书由资深的美容、时尚编辑执笔编撰,并以其独到、细致的笔触,深入浅出地介绍当前最受爱美人士关注的美容护肤知识点和美容护肤技巧,以期让读者获得实实在在的益处。

本丛书每一个知识点均独立成篇,集中、系统、全面。读者根据皮肤的实际情况,既可单个采用也可同时多个采用,涉及的知识点既有传统经典的,也有前沿新颖的,既适合专业读者丰富知识、提高服务技能之用,也适合普通读者在家参照使用,因此不失为一套极具收藏价值的丛书。

在编写过程中,我们荣幸地得到了很多一线专家、热心的爱美人士的大力支持,在此一并表达我们的谢意!由于书中涉及大量的美容知识,出现差错在所难免,因此诚恳地希望广大业内外读者不吝指正、赐教,我们将不胜感激!

M·梅

2009年4月12日于北京





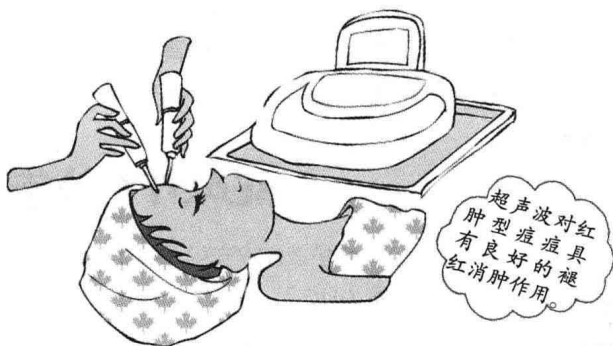
REPAIR PERFECT SKIN SERIES CONTENTS

PART 1	超声波 跟痘肌 SAY GOODBYE	001
PART 2	果酸安全去痘法	007
PART 3	水杨酸 对抗青春痘的必备武器	014
PART 4	维生素 A 酸去痘有讲究	019
PART 5	光照去痘百分百	025
PART 6	氧气去痘之旅	031
PART 7	专家清点医疗治痘	034
PART 8	痘痘药别乱用	041
PART 9	汉方去痘术	049
PART 10	湿润润 去痘痘	057
PART 11	做好控油 去痘很简单	065
PART 12	好习惯 “痘立消”	073
PART 13	啤酒战“痘”	080
PART 14	花草茶 要气色不要痘	084
PART 15	食疗去痘术	090
PART 16	“疗愈系”减压去痘法	096
PART 17	精油刮痧 加速代谢赶走痘	104
PART 18	茶树精油 去痘好帮手	113
PART 19	洋甘菊 给痘面肌肤减压	120
PART 20	聪明对付生理期痘痘	124
PART 21	身体去痘之旅	129
PART 22	巧挤痘痘有妙方	136
PART 23	除痘后的快速祛斑法	143
PART 24	旋磁仪去痘印美容法	149
PART 25	激光磨削解除痘印警报	154
PART 26	青春痘巧修饰	160
PART 27	聪明购买去痘化妆品	165
PART 28	去痘面膜 DIY	173



超声波 跟痘肌 SAY GOODBYE

梦寐以求的滑嫩肌肤，谁都渴望拥有。可去痘的同时，也会担忧肌肤隐存危机。摒弃一切伤害肌肤的去痘方式，不要痘痘，拒绝敏感，无刺激，拥有细腻弹性的健康肌肤才是上乘美肌。如何做到去痘与健康同步，让肌肤如鸡蛋清般光滑柔嫩呢？现在，就让超声波揭开去痘的秘密，让你跟恼人的痘痘 SAY GOODBYE。



BEAUTY 常识

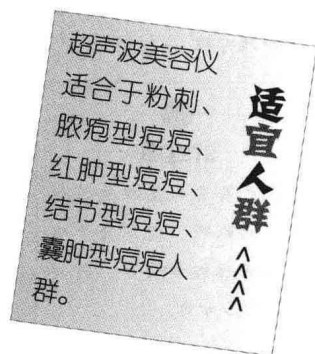
● 什么是超声波？

超声波是指频率超过 2 万赫兹，不能引起正常人听觉的机械振动波，该振动波具有机械作用、温热作用和化学作用。超声波美容仪利用超声波的三大作用，在人体面部进行治疗，以达到美容目的。

● 超声波去痘的基本原理

超声波能帮助治疗痘痘的产品或药物对皮肤的渗透。由于超声波增加了局部组织的血液循环，可帮助产品或药物随着血液迅速到达组织细胞，发挥去痘产品或药物消炎杀菌、抑制皮脂分泌的作用。

超声波温热作用可褪红消肿。超声波的热是内生热，热量的 79%~82% 被血液自作用区运走，



18%~21%由热传导而分散至邻近组织中，因此，在使用时无明显的热感觉。通过超声波的温热作用，可以提高皮肤表面的温度，使血液循环加速，增加皮肤细胞的养分，使神经兴奋性降低，从而起到褪红消肿的作用。

加速痘肌的恢复。超声波功率强、能量大，作用于面部可以使皮肤细胞随之振动，产生微细的按摩作用，改变细胞容积，从而改善局部血液和淋巴液的循环，增强细胞的通透性，提高组织的新陈代谢和再生能力，软化组织，刺激神经系统及细胞功能，加速痘面肌肤恢复光泽和弹性。

BEAUTY 公告

超声波美容仪去痘护理疗程安排一般 10 次为一疗程，隔日一次或 2~3 天一次。两个疗程之间应间隔 7~10 天。

BEAUTY 体验

痘痘属于敏感性皮肤，时下有许多美容院都推出了“去痘”的超声波护理项目。美容师通过适当的护理可以使痘痘得到一定的改善，皮肤抵抗力也会增强，与此同时降低了皮肤的敏感程度。

step1

皮肤测试：护理前美容师会对顾客的皮肤进行测试，然后根据顾客的皮肤种类为其挑选适合的护理产品和护理疗程。

step2

卸妆清洁：美容护理之前，美容师会用热毛巾热敷并卸除脸部的彩妆。再选用专用洁面凝胶再次清洁脸部肌肤，并以湿毛巾或化妆棉擦拭干净。然后，美容师用棉片蘸水杨酸轻轻擦拭面部，并用手轻拍、点弹以促进吸收。

step3

喷雾：美容师用棉片盖住顾客的眼睛，使用离子喷雾机进行脸部喷雾，时间大概为 5 分钟。

step4

去角质：由于油性、痘痘皮肤皮脂分泌旺盛，极易有角质，因此要使用适合的去角质产品去除面部老化角质。

step5

爽肤：使用不含酒精成分且能抗菌及强化细胞再生的爽肤水，这样可以防止脱去角质后皮肤过于干燥的现象。

step6

去除痘痘：美容师采用了针清的方法，把痘痘挤干净。当然，做针清的用具美容师都做了严格的消毒。当挤出痘痘后，美容师再次进行局部消毒，并在痘痘上涂抹一些消炎膏。

step7

超声波去痘：超声波去痘时，美容师会选择适合的介质（药物或护肤品，最好是胶状或膏霜状）涂在清洁后的皮肤上。美容师介绍说，针对痘痘性肌肤，她挑选了纯天然植物制成的护肤品，它的性质温和，所以在用精油进行按摩时，皮肤感觉很舒爽。如果发现皮肤出现过敏症状，美容师会马上停止按摩。

step8

调理：以热毛巾热敷并擦拭脸部后，美容师为顾客涂上一层可平衡pH的调理液，它可以进一步调节皮肤状态。

step9

敷膜：通常美容师会选用性质温和的面膜敷面，而且敷面的时间不会超过15分钟。美容师会随时观察面膜的干湿程度，在面膜七八分干时会将之卸去，据说这样就不会刺激到皮肤。最后，搽上能预防细菌感染、促进伤口愈合的爽肤水及润肤乳。对于处理过的痘痘部位还搽上了具有淡化色素和疤痕作用的专用护肤产品。

专家提示

超声波美容仪在使用时应注意以下几点：

- ★探头热的程度不代表声波输出功率的多少，太热易灼伤皮肤；
- ★浓度过小的水剂药物，不宜直接渗透，否则易引起皮肤干燥；
- ★使用时，探头不能从眼球经过，上眼皮不能按摩；
- ★孕妇及严重心脏病患者不能使用。

在护理初期，痘痘会有加重现象，这是由于感染向皮肤表层转移，过一段时间后，情况就会稳定下来。皮脂分泌旺盛，且因涂抹糖皮质激素类药物或化妆品使用不当造成的毛孔堵塞严重、痘痘多的顾客，在护理10~20次后，皮肤表层会得到很好的改善，但堵塞在皮肤较深层的皮脂及污物会陆续浮现于表面，故需继续护理10~20次，皮肤方能恢复正常。很多痘痘肌肤者

在护理之初得到明显改善，痘痘也消失了，但过段时间痘痘又会冒出来，原因即在于此。因此，有痘痘问题的人应每周坚持做专业美容护理，并在家严格执行自我保养步骤，直到皮肤彻底痊愈。痘痘是一个持续性问题，要不断加强护理和保养。

注：肌肤敏感或曾经使用过糖皮质激素的顾客，在护理期间可能会出现发痒现象，而且恢复进程较慢。

专家带你走出误区

× 超声波去痘护理前，不需要进行皮肤按摩

这个问题应该一分为二地看待，对于成熟程度不同的痘痘，处理技巧上应有所区别。一般应避免在痘痘创面上按摩，痘痘较多者不易做按摩。因为，如果用力挤压发炎部位的皮肤，会使炎症扩散。这有可能肉眼看不见，而在皮肤检测仪或放大镜下却很明显，有时还会因用力太大将脓疱挤到旁边的细胞组织，产生明显的发炎现象。

对于不太严重的痘痘皮肤，如微粉刺阶段，采用温和的按摩反而可以软化皮脂腺的角质硬块，使发炎部位的脓液更容易被挤出来，如果能配合淋巴引流按摩或穴位按摩手法，还可以促进血液循环，帮助淋巴排出发炎产物，促进伤口痊愈。

× 脸部痘痘可以随便挤

医学上把从口的两侧角到眼内眦（内眼角）所连成的三角形区域称为危险三角区。这是因为口腔颌面部的血管丰富，构成深、浅两个静脉网，互相吻合。面部静脉有一个特点是静脉腔内无瓣膜，一般的瓣膜可防止血液的回流，面部静脉就没有这个功能，血液既可以向心回流，也可离心反流。在这个部位发生感染（如痘痘、疖、痈等）后，若随意搔抓、挤压、挑破、热敷及意外损伤等，都可导致炎症迅速扩散。因为挤压痘痘时，可使脓液和静脉内含细菌的栓子离心反流进入颅内海绵窦，引起颅内海绵窦血栓性静脉炎，严重时可危及生命。因此，在此三角区长痘痘，应积极进行抗炎治疗，包括全身和局部的用药。

专家答疑

Q 超声波去痘时，怎样判断美容师和美容院的专业程度呢？

A 相信很多人在体验超声波去痘时，都想找到一家比较专业的美容院进行去痘护理，可是，如何判断这家美容院的专业程度呢？这里教你两招，让你一眼就能判断出美容院和美容师的专业程度。

第一招，观察美容师使用仪器前是否会对化脓部位进行处理，然后视感染的程度和创面的大小加抹 3% 过氧化氢彻底杀菌，再用庆大霉素针剂外抹消炎。这个小细节可以避免超声波导入时残留有脓性分泌物，导致皮肤反复感染。

第二招，观察美容师的仪器导入时间，原则上全脸不应超过 15 分钟，时间过长，反而会导致皮肤组织的疲劳。

Q 在美容院做了超声波去痘后，回家的护理应该注意哪些问题？

A 1. 每天早晚应使用洁肤产品认真清洁面部，涂抹不含酒精的化妆水，但应注意每天清洁次数不要超过 3 次，清洁次数太多反而会刺激皮肤及皮脂腺的分泌。洗脸时，水中可加少量白醋。

2. 早上涂抹痘痘专用的护肤液及药品，晚上用适合痘痘皮肤的晚霜。尽量避免使用油分偏高的化妆品如固体粉底霜等，以免造成毛孔阻塞。

3. 如果发现有白头粉刺、黑头粉刺，应及时到美容院或医院清除，减少痘痘恶化的机会。一旦形成丘疹、脓疱或囊肿，绝对不能在家清除，必须到美容院或医院进行专门治疗，否则容易引起感染，甚至留下疤痕。

4. 原则上不化妆，或尽量少化妆。



专家化妆箱

松下新款超声波美容器

这款家用超声波美容器的外形很讨喜女性朋友，白色和浅金色的设计，给人以温馨之感。它的原理是利用超声波和振动，去除角质，紧缩、平滑毛孔，促使面部肌肤更加富有弹力、更加光滑，并且可使面部更富有线条感。另外，这款家用超声波美容器还可以在入浴时使用，比如在泡澡时，可使用它对脸部皮肤做一个小小的按摩，搭配相应的去痘精华，效果非常明显！目前，在大型的商场里都有销售，不过，在淘宝网等处购买，价格会更实惠一些。

需要提醒大家的是，这款机型配有专门的凝胶，在做超声波导入时，配以专门的凝胶，去痘效果和导入效果会更加明显。建议大家一周做两次超声波导入，对治疗痘痘大有益处。



PART 2

果酸安全去痘法

果酸是从水果、蔗糖、酸奶等物质中提取出来的，因我们使用的果酸多是从苹果、柠檬、葡萄等水果中提取的，因此统称为果酸。果酸呈酸性，酸度越强，剥蚀性就越强。我们正是利用果酸的这一化学特性来对付痘痘的。

那么，果酸是如何消除痘痘的呢？一定浓度（10%~30%）的果酸敷在痘痘上后，可以快速破坏、分解痘痘处的角质层，使其脱落，从而使毛囊皮脂腺导管畅通，特别对因毛囊导管堵塞引起的痘痘问题效果明显。

实际操作中，对浅表暗斑、青春痘、粉刺、色素沉着的情形，果酸的浓度通常要稍高一些才能起作用。由于果酸去痘疗法实际上只能算是剥离浅表角质层，难以有效到达真皮组织，对凹陷型痘痘疤痕的改善相当有限，对深入真皮层的疤痕效果也不太明显，因此，在痘痘疤痕处理方面，只可以把它看成辅助性疗法。效果通常也只能维持几个月。



BEAUTY 常识

● 果酸的分类

☆ 按分子结构分类

按果酸中羟基离子的数量来划分，可将果酸分为单羟果酸（ α -羟基酸，AHA）、双羟果酸（ β -羟基酸，BHA）和多羟复合羟果酸（ α ， β -羟基酸，ABHA）。美容时所采用的果酸多是单羟果酸，因为它对皮肤的剥蚀性要弱一些。

☆ 按提取物分类

可用于美容的果酸约有 40 种，最常用的有：

- 甘醇酸（Glycolic Acid）——提取自甘蔗，去角质、促进肌肤再生；

- 乳酸 (Lactic Acid) ——提取自酸奶、枫糖，滋养保湿、修复舒缓、去角质；
- 苹果酸 (Malic Acid) ——提取自苹果、葡萄，去角质、保湿、抗自由基、美白；
- 酒石酸 (Tartaric Acid) ——提取自葡萄酒、覆盆子，去角质、保湿、抗自由基；
- 柠檬酸 (Citric Acid) ——提取自柠檬、柑橘，较温和地去角质及更新细胞；
- 杏仁酸 (Mandelic Acid) ——提取自杏仁，较温和地去角质及更新细胞。

☆ 按使用的浓度分类

美容（包括医学美容）时，所使用的果酸通常有以下几种浓度：

化妆品用——小于 10%；

美容院用——10%~30%；

医用——30%以上。

老一代的果酸浓度普遍偏高，实践证明，使用浓度过高的果酸进行抗衰、去痘美容时，其弊大于利，因此，如今的果酸护肤品的浓度要小得多。

● 果酸的渗透力

果酸用在皮肤上后，分子量越小，其渗透性越强，反之，则越弱。在常用的去痘果酸中，其渗透力为：甘醇酸>乳酸>苹果酸>酒石酸>柠檬酸>杏仁酸。

● 使用果酸须谨慎

由于果酸是一种腐蚀性很强的化学物质，因此具有高致敏性，即使不易过敏的皮肤，在使用时也容易出现刺痛、发红、痒、脱皮等不适的症状，皮肤敏感者以及使用高浓度的果酸，更容易出现特别严重的症状，因此须在专业人员或医师指导下使用果酸。

● 肤质与果酸产品的挑选

果酸产品对使用者的肤质有较高的要求，换句话说，不同的皮肤类型应挑选相应种类的果酸，通常有如下的要求：

- 干性肤质适合选用面霜或乳液类的果酸产品。
- 混合性、油性、易长痘痘、毛孔粗大的肌肤适合选用凝胶类的果酸产品。
- 敏感性肤质适合选用性质温和、浓度低、清淡型的果酸产品，如含有乳酸的产品。使用前皮肤的敏感试验必不可少，同时，还可搭配其他保湿产品，增加皮肤水分，从而降低皮肤的敏感度。

BEAUTY 体验

● 果酸去痘专业护理

☆ 操作步骤

step1

准备工作：美容师用毛巾给顾客包头时，需将顾客的耳朵也包起来，据说这样是避免果酸液流入耳朵（这与一般护理不同）；然后按常规的方法，用特殊洁肤产品清洁顾客的面部肌肤。

step2

果酸去痘：美容师用大小不同的棉片分别盖住顾客的眼、唇及颈部，接着又用消过毒的纱布蘸透果酸除痘液，均匀涂抹并覆盖于顾客面部有痘痘的部位，停留5分钟左右。

step3

中和果酸：待果酸去痘液停留足够的时间后，美容师使用果酸活化素（即中和液）涂抹于纱布上，因果酸中甘醇酸被中和，此时出现了泡沫沸腾的现象。

step4

按摩：美容师用棉片给顾客清洗面部，然后使用果酸按摩产品进行短暂轻柔的安抚按摩，据说这样可以舒缓滋润皮肤，激活细胞活力。

step5

面膜护理：美容师将果酸去痘面膜涂抹于面部，补充肌肤养分；10分钟后，卸去面膜，清洁面部，肌肤立刻感到清新透气、舒爽细滑。

step6

基础保养：使用柔肤水、眼霜、润肤乳（霜）等保养品进行基础保养；如果是白天做护理，美容师还会细心地在皮肤上涂上防晒乳。

专家提示

★影响果酸使用效果的最直接因素是果酸的浓度和 pH，高浓度的果酸也可能产生副作用，特别是敏感性皮肤的人或是刚开始使用的人，会发生不同程度的皮肤刺痛、发红、痒、脱皮等不适的症状，但一段时间后随着耐受性增加可逐渐适应。

★果酸本身就可以去除角质，不需要再使用去角质的产品，也不要喷雾。同时，不要过度按摩，以免皮肤受伤。做完果酸去痘后的 5~6 天内，不要再使用磨砂膏之类的产品。

★在果酸去痘前的 1~2 周，最好先在家使用果酸护肤品。如果肌肤上有过敏、伤口、湿疹、疱疹等症状，应避免或暂停使用果酸产品。

★果酸护理后应注意防晒，因为这时肌肤对紫外线的抵抗力减弱。据美国食品及药物管理局的研究显示，如果连续使用浓度为 10%、pH 为 3.5 的果酸护肤品，4 周后，皮肤的抗紫外线能力会减少 18%。

★在恢复期间，少吃感光食物，如香菜、芹菜、白萝卜，以及含色素重的食物，以免使护理部位皮肤的黑色素增多。

专家带你走出误区

✕ 使用果酸产品的同时，可以使用其他具有去角质作用的产品

果酸产品本身具有去角质的作用，因此使用果酸产品的同时，不必再使用去角质类产品，重复去角质，易对皮肤造成过大的刺激。

✕ 浓度高的果酸产品比浓度低的见效快，因此果酸产品的浓度宜高不宜低

虽然浓度高的果酸产品发挥作用要更快一些，但是对皮肤组织的腐蚀性更强。因此，进行生活美容时，都不宜擅自追求高浓度的果酸产品。即使在安全范围之内的果酸产品，也只能循序渐进地增加浓度，以免引起皮肤不适，甚至造成过敏。

× 油性皮肤和混合性皮肤换肤时，全脸都用果酸产品

油性皮肤和混合性皮肤，只是T形区皮肤的油脂重些，皮肤也更粗糙些，因此，在进行果酸去痘护理时，应着重T形部位和有痘痘的部位，不必全脸都涂抹果酸产品。

× 为了去痘，可频繁地使用果酸去角质产品

果酸产品去角质的目的在于消除油脂对毛孔的堵塞、毛孔粗大及粉刺，通常，干性和中性皮肤每周做一次果酸去角质护理即可，油性或混合性皮肤每周做两次果酸护理就足够了。

× 果酸产品代替清洁品使用

有些清洁品中加入了果酸成分，但无论果酸产品中果酸的浓度有多低，对皮肤总是有一定的侵蚀作用，如果皮肤只需要清洁，不需要或者不能去角质，再使用就会对皮肤造成损伤。

× 果酸产品可以永久性地去除痘痘

实践证明，果酸产品去痘作用是有限的，在医学美容机构，即使使用较高浓度的果酸产品，也只能改善因毛孔堵塞、角质层粗厚或者油脂过多引起的痘痘，对于顽固性痘痘效果也不太理想。

专家答疑

Q 自己在家用果酸产品去痘，什么时候使用效果最佳？

A 一天中，晚上睡前使用果酸进行抗衰护理效果最佳，因为晚上皮肤进入修复期，同时睡前停止了户外活动，也没有阳光对皮肤造成影响。一年中，春季和秋季使用果酸去痘效果最佳，因为这两个季节气温适中，有利于皮肤的修复。

Q 为什么开始涂抹果酸产品的那一瞬间会有灼热的刺痛感？

A 通常使用果酸的前1~2分钟内，皮肤会有刺痛感，这是因为，果酸成分进入皮肤组织后，人体没有立即适应。通常，果酸在皮肤

上保留一段时间后，刺痛感就会消失。

Q 同为非过敏肌肤，为什么有的人对果酸没有反应，有的人反应很大呢？

A 这是由个体差异造成的。有的人皮肤的角质层厚，皮肤表面的油脂含量多，使用果酸后可能就没有什么反应；相反，有的人皮肤的角质层薄，皮肤的油脂含量少，就很容易产生过敏反应。

Q 在使用果酸产品之前做过皮试，没有发生过敏反应，但使用期间为什么会发生过敏呢？

A 出现这种情况，问题最有可能出在果酸产品的使用方法和使用节奏等环节上。要么是皮肤的油脂平衡被打破后使用果酸产品，要么是果酸产品使用过频，要么是突然从低浓度果酸产品转用高浓度的果酸产品，没有让皮肤有一个较长的适应期。

Q 使用果酸产品皮肤出现过敏该怎么处理？

A 首先应立刻停用果酸产品，然后用冷水敷脸 10~20 分钟加以镇静，可使用含抗过敏成分的修复性乳霜对皮肤进行抚慰，严重时可到医院用修护药膏、药物进行处理。

Q 使用果酸产品护理后，用什么样的防晒产品最好？

A 总的来说，不刺激皮肤的防晒产品最好，即防晒品的防晒指数（SPF）不宜太高，质地不宜太黏稠。

Q 果酸去痘疗法适合哪些顾客？

A 适合任何年龄的油性肌肤、毛孔粗大、角质肥厚、肤色黯沉、黑斑、老化、红色暗疮印的恢复等，但对于天生敏感肤质者需慎用。

Q 果酸去痘的疗程是如何安排的？

A 一般来说，大约需要 8~10 次的护理才能达到较佳的疗效（效果也因人而异），每次护理相隔约 4 周。

