

投入一分 美丽十分

- ✓ 迅速了解自己的肤质
- ✓ 从饮食、日常护理全方位战痘
- ✓ 让你在不知不觉中走进完美的净白体验



的 塑造 100 种 无痘美肌 方法

犀文图书 编著



中国纺织出版社



的塑造 100种无痘美肌 方法

犀文图书 编著



内 容 提 要

《塑造无痘美肌的100种方法》运用轻松活泼的语言,给因“痘”困扰的爱美人士带来福音。本书共分为七个部分,第一部分对痘痘进行大揭秘,第二部分讲述了痘痘给生活带来的诸多困扰及“战痘”方案,第三部分全面、具体地介绍“战痘圣经”,第四部分按性别介绍祛痘方法,第五部分按痘痘出现的不同身体部位介绍祛痘方法,第六部分和第七部分分别介绍祛痘的常见方法及祛痘印的良方。

图书在版编目(CIP)数据

塑造无痘美肌的100种方法 / 犀文图书编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5064-9158-7

I. ①塑… II. ①犀… III. ①痤疮—防治 VI. ①R758.73

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第220172号

策划编辑: 李沁沁 张程	责任编辑: 李沁沁	责任校对: 王花妮
责任设计: 何 建	责任印制: 何 艳	

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1 000 1/16 印张: 5

字数: 99千字 定价: 22.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



Part1 痘痘亲密大接触

1.痘小姐的简历	2
2.痘痘的姐妹淘们	4
3.脾气火爆公主病	6
4.痘痘的心思你别猜	7
5.痘痘喜欢这些人	9

Part2 我和痘小姐的故事

1.第一次见面	12
2.战痘不止	13
3.全天24小时战痘表	20
4.致痘恶习有哪些	22
5.青春走了，痘痘还在	24

Part3 做“痘”战圣佛

1.控油有度，痘痘无痕	26
2.紧致毛孔，痘痘无踪	27
3.除痘手作	29
4.痘痘也爱按摩	33
5.洗脸的大学问	34
6.卸妆也要有深度	36
7.祛痘小厨师	37
8.生理周期战痘计划	40
9.好习惯杜绝它“痘”留	42

Part4 痘小姐也爱他

1.皮肤，男女有别	45
2.及时保养，做防痘先锋	46
3.男生祛痘误区	47



Part5 痘小姐的健康指示灯

1.开门见山——额头痘	49
2.小荷尖尖——鼻痘	50
3.吃出来的唇周痘	51
4.痘痘骑到头上来	52
5.后背也有风景线	53
6.痘小姐的威力	54
7.健康祛痘食物大盘点	55

Part6 真假祛痘必杀技

1.维A酸	58
2.水杨酸	59
3.茶树精油	60
4.控油利器——吸油纸	61
5.应急小妙招	63
6.常见医疗祛痘法	65
7.中医除五种痘痘	67
8.祛痘养心经	69

Part7 痘痘的影子——痘印

1.分辨真假痘印	71
2.偏方治痘印	72
3.摆平痘印，亮洁肌肤	74
4.巧妙化妆，瑕不掩瑜	75



Part 1

痘痘亲密大接触



痘小姐 的简历

芳名：痤疮

别名：青春痘、暗疮、粉刺、毛囊炎

昵称：痘痘



基本信息：痘小姐登场的原因有很多种，最简单直接的，就是毛囊堵塞。毛囊堵塞以后，毛囊里的油脂排不出来，越积越多就形成小痘痘。不太严重的痘痘通常都能看到一个白色或黑色的顶，这就是大家熟悉的白头粉刺与黑头粉刺。而从这些粉刺中挤出的一些白色分泌物，是堆积在毛囊里面的油脂，不是脏东西，更不是某些人所说的螨虫。

痘小姐经常会在我们的脸、脖子、胸背和肩膀上出现。由于青少年油脂旺盛，所以这种苦恼在青春期比较多见，故而有“青春痘”之名，但其实它不完全受年龄阶段的限制，几乎所有年龄段的人都可能出现。



特长领域：知道起因才能对症下药，痘小姐经常出现的原因：

- ❶ 雄性激素分泌过多，引起皮脂分泌旺盛，导致管皮层异常角化，堵塞毛囊孔。
- ❷ 细菌感染或交叉感染，细菌感染会让痘痘滋生，但其实痘痘并不是一种传染病，可以放心和“痘友”正常交往，如果真的担心传染，接触不要太亲昵，自备毛巾和枕巾即可，无须太过紧张。
- ❸ 微量元素缺乏，导致角化过度，从而引起毛囊孔堵塞。
- ❹ 吃太多动物脂肪和糖类食物也会引发痘痘，消化不良或者便秘等胃肠问题沉积的毒素无法排出，同样会让痘痘出现。
- ❺ 卫生习惯不好或清洁不彻底，让毛孔沉积过多污物，容易感染。





2. 痘痘的姐妹淘们



痘痘家族排排坐

脓疱、丘疹，这些可都是“痘”小姐的闺蜜，有痘痘出现的地方，不需要多久，她们也会赶来凑热闹，所以你可要小心防备了。有些人的可能只是小粉刺，过一两天就自动消失了，但有些人可能一直饱受困扰，旧的痘痘眼看着有平复的趋势，新的又时不时冒出来，让你“新伤加旧患”。其实，痤疮的症状也是分级的，根据个体反应、损害和临床表现不同，分为以下等级：

I级：以小粉刺为主，有少量丘疹、脓疱，皮损数量少于30个。

II级：粉刺和中等量丘疹、脓疱，皮损数少于50个。

III级：大量丘疹和脓疱，总皮损数50~100个，结节数小于3个。

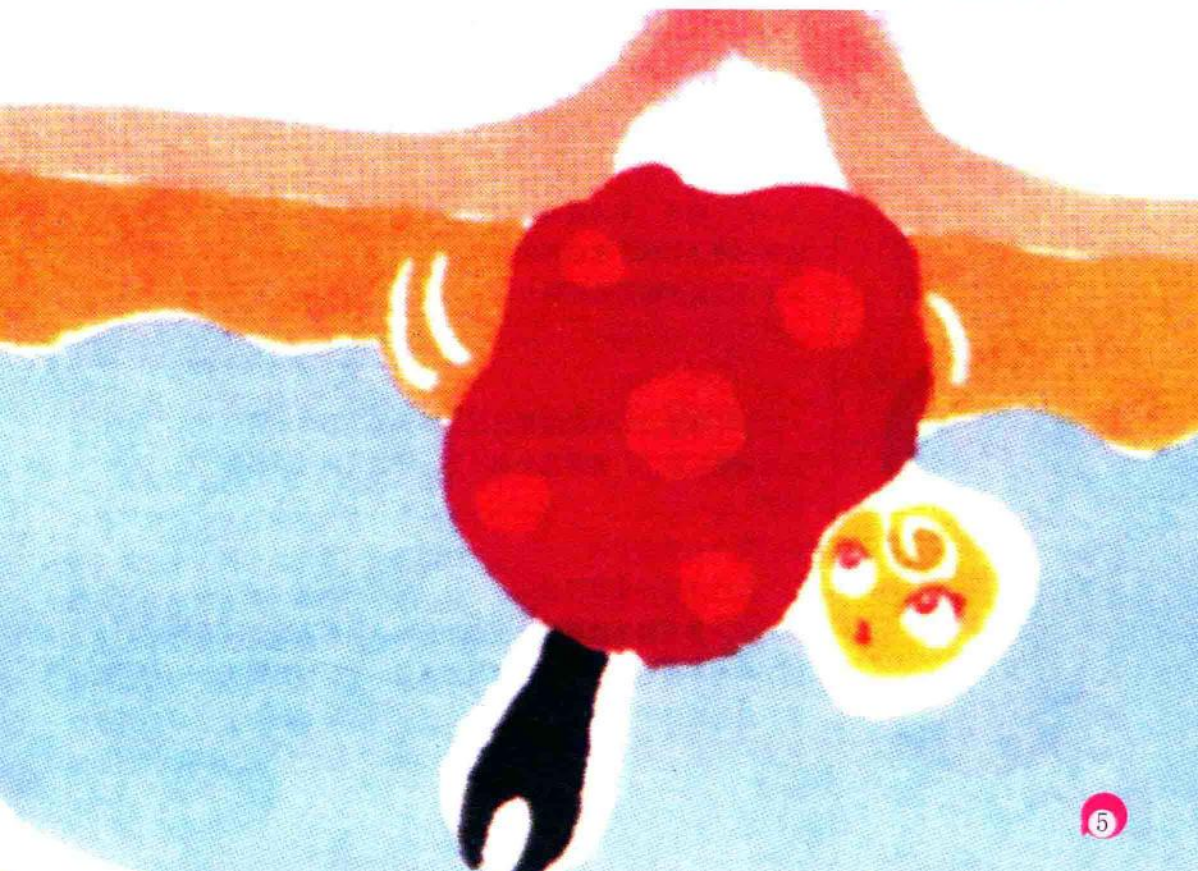
IV级：结节、囊肿性或聚合性痤疮，总皮损大于100个，结节数多于3个。

粉刺是痘痘小姐的婴儿时期，情况较轻微。

粉刺性痤疮的初发者有白头粉刺和黑头粉刺两种，白头粉刺又叫闭合性粉刺，开口不明显，除非对着镜子用针头特意去挑，否则不易挤出（不建议用此方法，其他方法稍后介绍）；而黑头粉刺称为开放性粉刺，位于毛囊孔的顶端，可挤出，称之为硬质栓。

丘疹性痤疮是粉刺炎症深入发展的结果，这时候的痘痘处于活跃期，热情似火的脾气让人饱受折磨，洗脸和擦护肤品的时候都要格外小心，稍不注意就会惹到“痘”小姐，“火山喷发”的滋味可不好受。平时护肤的时候，除了基本的护理，一些营养成分丰富的保养品，应避免直接擦拭在痘痘上，防止刺激过度。

脓疱性痤疮以脓疱和炎性丘疹为主，当出现脓疱性痤疮而没有及时治疗的时候，成熟后的“痘”小姐可能会发展成大小不等的结节，位于皮下或皮肤表面，呈暗红或淡红色，如此恶性循环，后果严重。





3. 脾气火爆公主病

别看痘小姐身材娇小，比不上身体其他疾病那么病来如山倒，但也有病去如抽丝的磨蹭劲，而且痘小脾气大，一旦爆发，恐怕有你受的。

痘痘小姐是个心情阴晴不定的女生，心情好的时候，不管你吃香喝辣，脸上一点动静都没有，心情不好的时候，即使你忌口、按时睡觉再加及时补水，她还是一样若无其事地出现，在镜子里跟你打招呼，十足是一个难伺候的小公主。



镜头一：哎呀，明天就是最后一轮重要的面试了，痘痘怎么这个时候跑出来了！莫非是这两天熬夜准备资料，怎么办丑死了，给考官留下坏印象可如何是好啊……



镜头二：鼻子上的大痘痘都已经三四天了，怎么还消不下去，而且还越来越红肿了，害得我坐立不安，好像要随时爆出来一样，太可怕了！



镜头三：夏天到了额头的油也多了起来，再加上运动时汗多，就长出了一粒一粒细小的粉刺，越是想遮盖，它长得越猖狂，在同学面前真是丢脸死了！！



痘小姐心事解密一：

通常我们皮肤的表皮细胞每28天脱落更新一次，在这个过程中，皮肤上的毛孔很容易被皮脂和坏死细胞阻塞，当毛孔呼吸不顺畅的时候，就会引起炎症，导致发痒和粉刺的产生。这个时候千万不能用手或者尖锐的东西去挑开粉刺或者白头，这会引发更严重的炎症，其实可以先用干净的温毛巾轻轻按压痘痘，然后再用冷毛巾轻轻按压，不仅能舒缓痒痛的感觉，还有助于恢复毛孔通畅。



痘小姐心事解密二：

长痘痘的地方非常敏感，但又不能不清洁，这时候要注意什么细节呢？首先不能用香皂清洁，那会破坏表皮天然酸性层，从而使皮脂分泌失衡，油脂增多，最后变本加厉。用温毛巾擦拭干净之后，可以适当涂一些毛孔精华液或粉刺修复液，可帮助加速粉刺的平复。



4. 痘痘的心思你别猜

对于这样一个脾气难测的公主，杜绝她的办法我们后面会有详细介绍，但如果它真的出现了，我们要如何应对呢？疤痕的历史告诉我们，硬来的话受伤害的只能是自己的皮肤，所以要细心呵护，日常的护理还是需要的。

痘小姐心事解密三：

如果说清洁是基础，修复是治疗，那么保湿即是不可忽视的必修课。不管是初期的控制，还是痘痘肆虐后的修养，都需要时时进行保湿，平衡水油分泌。



痘小姐心事解密四：

痘痘皮肤的保养方式越简单越好，使用的护肤品力求清爽且具保湿效果，不要用添加其他如祛角质、美白等机能的护肤品，增加皮肤的负担。如果已经出现红肿和化脓的现象，就不要再擦护肤品，并到医院进行咨询。

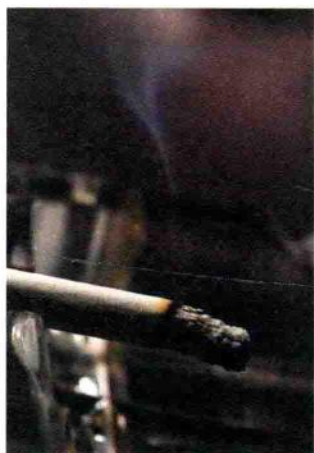
痘小姐心事解密五：

平时在户外的時候，也要充分为痘小姐考虑，阳光和海水会让痘痘变干和收缩水分，但不能根治痘痘，只会令其严重，所以要注意保护。而网上介绍的盐粒或者醋兑水洗脸法，要慎用，因为这样会刺激皮肤，更会弄破痘痘，增加危险系数。

总之，痘小姐需要小心呵护，更不要会错意表错情，了解她的心事，才能投其所好，共同打造白里透红的健康肌肤。

5. 痘痘喜欢这些人

不难发现，有些人脸上的痘一直“源源不断”，而有些人甚少长痘，那么痘小姐到底比较青睐哪种人呢？有句话说得好，你喜欢我哪一点，我改还不行么？让我们对号入座，尽量不要成为下面这几种人，不要被痘痘看上。



· 烟酒不离手的女生：

烟酒会减弱肺功能，增加皮脂分泌，使皮肤抵抗力下降，加上其他外部原因，会引发和加重痘痘的症状。



· 便秘的女生：排泄

是身体排毒的过程，如果发生便秘，身体毒素的沉淀很容易反应在皮肤上，形成痘痘，所以平时要有意识地养成排便的生物钟，帮助肠蠕动，养成每天排便的习惯。



· 来月事的女生：痘痘

和“老朋友”的关系可以说是非常亲密了，因为在整个月经周期，体内的雌性激素经历了一个缓慢增多又急速下降的过程，而痘痘的产生与雄性激素密切相关，雄性激素刺激痘痘的产生，而雌性激素则抑制痘痘的产生。排卵期先后，女生体内雌性激素含量达到高峰，所以这时候不容易长痘，而到了月经来潮之前，雌性激素达到最低谷，这就成为痘痘“猖狂”的时期了。再加上月事会让女生脾气暴躁，这也促进了痘痘的生成。

· **“猫头鹰”一族**：对于很多人来说，晚上11点也许正是夜生活的开始，大家都习惯了在黑夜中灵感一现，爱在夜晚工作和看电影。殊不知，熬夜是很容易熬出痘痘的，晚上11点到凌晨1点，是肝脏工作的时候，我们应该睡个“美容觉”，让肝脏好好发挥作用，如果那时的你仍在亢奋，就会影响肝脏的排毒效果，身体的功能受到妨碍，自然会用痘痘等这些方式来“报复”我们。



· **“无肉不欢”一族**：有些瘦小的女生，以“食肉动物”自居还有点得意，但是其实摄入过多肉类会影响消化系统的正常运作。相反，水果和蔬菜中的纤维素却能帮助食物消化，保持肠道畅通，痘痘自然也会减少，而且蔬果中的维生素，是皮肤必需的保养品。少肉多菜，才是合理的摄食方式。

· **“洗洗更健康”一族**：痘痘是由于皮脂分泌过多产生的，有些女生就自然而然地把“洗”当做预防痘痘的重要措施，一有空就洗脸，一出汗就直接洗澡，恨不得自己脸上一点油都没有。其实过度洗脸会刺激皮肤分泌油脂，促进细菌滋生。洗脸一天两次也就足够了，天气干燥的时候一次也不为过。



Part 2

我和痘小姐的故事



第一次见面

在成长的道路上总会遇到各种各样的问题，长青春痘就是其中一个。当与痘小姐第一次邂逅，难免会发生许多尴尬之事。痘小姐在沉睡了多年之后，终于在人们最美丽的年华出现，可她的出现，却给大家增添了无数烦恼。

Q1: 长了满脸痘痘，怎么出去见人？

青春期是痘痘爆发的高峰期，而处于这一时期的青少年身心发展还不健全，当第一次长痘时往往会影响他们的正常生活，甚至有些人因为痘痘影响外观而闭门不出，长此以往，对青少年的身心发展是十分不利的。

这时，应该调整心态，以积极的心态面对痘小姐，平时注意个人卫生，把握正确的人生观，把重点放在学习和内在修养上而不是只注重外表。如果压力过大，反而会增加皮肤油脂分泌，加速痘痘生长。

Q2: 痘痘影响心情，究竟多久才能祛痘？

没有一种产品或一种药用了就会立竿见影，通常治疗期需要1~2个月才能稳定毛囊皮脂。如果是非常轻微的痘痘，至少也需要2~3个星期才能看到效果。要想从根本上摆脱痘小姐，一定要对症下药，找出引发痘痘的原因，保持愉悦稳定的心情，调整好作息时间，而且痘痘肌一定要注意最好使用一整套护肤产品，不能“单打独斗”，这样会影响整个疗程。

Q3: 祛痘后，会不会留下难看的痘印？

85%的青春痘患者为轻度患者，暗疮体积小，数量少，如果护理好，暗疮不会持续很长时间，愈后一般不会留下疤痕、痘印等后遗症；10%为中度青春痘患者，暗疮体积大，数量多，易形成脓疮，使暗疮顶部出现脓点，有轻微触痛，但如果护理好，一般也不会留下痕迹；2%~3%为重高度青春痘患者，暗疮体积大、数量多、分布广、病程持久、有剧烈触痛，如果护理不好，很容易留下疤痕和凹洞等后遗症。