

时 尚 健 康



战胜 青春痘

黄美月 著

告别痘痘
轻松好心情

中国轻工业出版社



◆ 时尚健康 ◆



战胜青春痘

• 黄美月 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜青春痘/黄美月著. —北京:中国轻工业出版社,
2002. 1

(时尚健康)

ISBN 7 - 5019 - 3366 - 9

I. 战… II. 黄… III. 痤疮 - 防治

IV. R758. 73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059227 号

版权声明:

原书名:战胜青春痘

作 者:黄美月

©台视文化事业股份有限公司

本书中文简体版由台视文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑:李建华 责任终审:滕炎福 封面设计:崔 云

版式设计:赵益东 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:1201 [厂]

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:3.875

字 数:95千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7 - 5019 - 3366 - 9/TS · 2024

定 价:8.00元

著作权合同登记 图字:01 - 2001 - 3253

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

自序

为“青春”播种、耕耘

个人自 1986 年于阳明医院创办青春痘特别门诊,迄今已将近 15 年的时间,加上个人诊所及美容医学中心的设立、成长,蓦然回首,回想当初的动机,再看看现在的自己,内心感到无比的欣慰——挥汗播种的人必定欢呼收割。

“战胜青春痘”一书的呈现,正是身为皮肤专科医师的我,为青春痘患者之青春痘治疗所奉献的一点小小的心意,更是我个人医事生涯中的丰收季。

在德国留学时,有幸参与了国际上较为先进的青春痘研究,回台湾时,为了大家的需要,也将国际上近一二十年的治疗观念和方法带回台湾,结果受到人们相当热烈的支持和共鸣,纷纷将他们脸上及心上的问题托付给我。我也是战战兢兢、认真地探讨个中的答案,并时时提醒自己,不但要做一个具有专业权威的医生导师,更要做一个感同身受的医生朋友。

关于本书

本书是皮肤专科医生黄美月医学博士为青春痘患者所奉献的结晶。

黄博士在书中以亲切、简明的问答方式，将“青春痘”问题作渐进式的剖析，让读者不但对青春痘有全盘的了解，而且也知道如何与医师配合，彻底治好这个“面子”问题。

“青春痘”虽然不是致命的疾患，但在这个人际关系互动频繁的现代社会，长了青春痘却可能是人际关系的致命伤，其所造成的心理问题、人际关系障碍，往往大过生理上的痛苦。本书针对这个问题，亦有详尽的心理建设建议。如此双管齐下，才能根本清除青春痘所造成的祸害。

本书是所有想拥有“青春”的人必备的保养参考书。

本书中所触及的主题，都是患者最渴望知道的，我将其分为定义篇、形成篇、原因篇、治疗篇（包括医师篇、美容师篇及患者篇）、生活习惯配合篇、预防篇及青春痘心理篇等。希望能借此分类，让读者对青春痘有更清晰的了解。青春痘并不难治疗，但却很容易复发，所以我深信这本书可以作为青春痘治疗相当完整的参考书。

本书之所以汇集一〇一个问题，是希望它不但是一个完成，而更是另一个开始。因为对青春痘的治疗可供研究的方面还相当多，我个人当然要再播种、再耕耘，期望带给患者更完美的服务。

目 录

第一章 青春痘的定义

- 1 青春痘到底是什么?2
- 2 中年人也长青春痘2
- 3 青春痘为何长在前胸后背?3
- 4 青春痘的形状颜色不一4
- 5 青春痘会不会传染?5
- 6 青春痘的症状可以分级吗?6
- 7 青春痘是皮脂腺惹的祸7
- 8 青春痘可分成许多不同形态7
- 9 疤痕是否会自然消除?8

第二章 青春痘产生的原因

- 1 油性皮肤不一定长痘痘12
- 2 青春痘也和遗传有关12
- 3 吃什么会使青春痘恶化?13
- 4 青春痘与月经有关14
- 5 药物可能诱发青春痘15
- 6 避孕药也可能诱发青春痘16
- 7 熬夜使青春痘症状恶化17
- 8 擦了美容膏猛长青春痘18
- 9 青春痘与气候有关吗?19
- 10 青春痘与肝火有何关联?19
- 11 维生素不宜随便吃20
- 12 药皂洗脸应有限度21
- 13 含氟牙膏易使嘴角四周长痘痘22
- 14 工作环境也是青春痘的祸首23

15 皮肤显示内脏情况	23
-------------------	----

第三章 医师如何治疗青春痘

1 青春痘病患者要与医师合作	26
2 注意睡眠和饮食可免治愈后复发	27
3 治疗青春痘需要时间和花费	27
4 病人在初诊时要详诉个人病史	28
5 青春痘依严重程度分四种类型	29
6 治疗青春痘必须四方面都配合	30
7 治疗青春痘会不会产生副作用?	31
8 用抗生素治疗青春痘会损伤肝肾吗?	32
9 增加睡眠减轻压力也有治疗效果	33
10 治疗青春痘的药物有避孕效果	34
11 停用维生素 A 酸一年后才可怀孕	35
12 心情放轻松青春痘症状可望好转	36
13 外用药膏多擦效果较佳	37
14 胶原蛋白修补皮肤效果好	37
15 治疗青春痘没有速效法	38
16 医师应设法打开患者的心结	39
17 青春痘患者每天忧愁自叹于事无补	40
18 青春痘患者应怎样与医师合作?	41
19 作者年轻时也长青春痘	42

第四章 患者与医师配合好得快

1 洗脸次数太多会弄巧成拙	44
2 别把脸当成洗衣板	45
3 使用肥皂要看皮肤性质	46
4 慎用青春痘专用棒针	47
5 治疗药膏不外维生素 A 酸和抗生素	47
6 涂用维生素 A 酸药膏不宜晒太阳	48
7 擦了药膏脸上发红发热	49

8 可否自己到药房买消炎药服用?	50
9 战痘贴布可能产生副作用	51
10 结婚后皮肤未必变白嫩	52
11 蔬果贴脸也不宜滥用	53
12 进口草药对青春痘更有效吗?	54
13 泡温泉对治疗青春痘有效吗?	55
14 青春痘患者不宜作海水浴	56
15 牛乳浴不如喝牛乳有效	57
16 青春痘患者的饮食宜忌	58
17 现成治痘中药要谨慎服用	59
18 针灸疗法对青春痘有效吗?	59
19 可否大量服用维生素 A 治痘?	60
20 静坐、气功对青春痘有无疗效?	61
21 青春痘可否自疗而愈?	62

第五章 美容师与青春痘治疗

1 “做脸”对青春痘有效吗?	66
2 美容院蒸脸、敷脸及按摩作用如何?	66
3 脸部三温暖有何功用?	67
4 粉刺吸入机真有效吗?	68
5 美容师不宜清理青春痘	69
6 何谓营养导入与杂质导出?	70
7 怎样才合乎专业美容师的标准?	71
8 激光美容对保养皮肤及去除黑斑有效	72
9 使用激光美容机器应注意什么?	73
10 皮肤敏感易红的人应注意什么?	74
11 如何做一个称职的美容师?	75

第六章 青春痘患者理想的生活习惯

1 青春痘患者应少吃什么、多吃什么?	78
2 多吃新鲜水果、多喝开水有益皮肤	79

3 油炸刺激的食物对患者不宜·····	80
4 服用哪一种维生素对青春痘有效? ·····	81
5 把手洗干净就可以挤青春痘了吗? ·····	82
6 小媳妇如何筹钱美化皮肤? ·····	83
7 青春痘患者能不能留刘海? ·····	84
8 升学压力下如何对付青春痘? ·····	84
9 青春痘患者宜做哪些运动? ·····	85
10 出门在外如何保护皮肤? ·····	86
11 长青春痘的人该如何卸妆? ·····	87

第七章 青春痘患者的心理建设

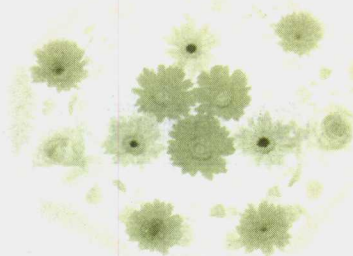
1 青春痘对患者心理有负面的影响·····	90
2 青春痘患者往往在人群中孤立·····	91
3 青春痘使多愁善感的心灵更加纤弱·····	92
4 不要让青春痘成为生活中的阴影·····	94
5 长了青春痘面对异性易生羞怯·····	95
6 青春痘患者面子怎么维持? ·····	97
7 治疗青春痘让人身心俱疲·····	99
8 青春痘给身心带来巨大的创伤 ·····	100
9 青春痘让人丢掉了工作机会 ·····	101
10 青春痘患者需要心理建设·····	103

第八章 青春痘患者的皮肤保养

1 日光对皮肤会造成怎样的伤害?·····	106
2 怎样测试适合自己的保养品?·····	107
3 天天接近油锅对皮肤有害 ·····	108
4 减少心情压抑应对皮肤有益 ·····	109
5 正确的皮肤保养之道 ·····	110

第一章

青春痘的定义



1 青春痘到底是什么？

问题：

常常听到的“青春痘”、“面疱”等，都只是字面上的意思，请问青春痘到底是什么？

答：青春痘其实是一种毛囊发炎的现象，在医学上称为“寻常性座疮”(Acne Vulgavis)。毛囊内聚积着由皮脂腺分泌却未能排泄出去的皮脂，进而形成粉刺；假如再加上细菌的作用，就会在脸上及其他任何有毛囊孔的地方，表现出红肿及热痛的发炎症状。一般因它在青少年期开始发作，且产生在青少年身上的情形较为普遍，所以大部分的人都昵称其为“青春痘”。

2 中年人也长青春痘

问题：

我是一个 35 岁的职业妇女，脸上却还长满痘痘。同事老是取笑我“老青春”，颇令人尴尬。请问只有在青春期的男女孩才会长青春痘吗？像我这

种情形难道是不正常的现象？

答：其实根据美国医学调查报告显示，在皮肤科门诊中，为青春痘而求诊的成人占 30% 以上，可见，并非只有青春期的男女孩才会长痘痘。至于成年妇女长青春痘几率不算少的原因，大多是激素分泌不平衡、保养化妆品使用不当或情绪及压力问题所致。此时最好能找有经验的皮肤科医师诊疗，以便对症下药，千万别因同事的取笑就不好意思。

3 青春痘为何长在前胸后背？

问题：

别看我的脸白白净净，前胸后背却长了好多青春痘，每次同学邀我一起去游泳，纵使心中一千一百个愿意，还是得找别的理由推拒，总不能让我一穿上泳衣就“原形毕露”了吧！请问：只有脸上长青春痘才算正常吗？身体上还有没有其他部位也会长？有没有关系呢？

答：胸部长满痘痘的女孩子，自己通常都羞于承认，有时医师甚至得用很具有外交手腕的方

法才问得出来。毕竟胸部是女人最敏感的部位。其实，身上每一个有毛囊孔的地方都可能会长痘痘，只有嘴唇、阴唇、手掌和脚掌才完全不会长。不过一般以脸部的发生几率最大，胸、背部和大腿其次。

4 青春痘的形状颜色不一

问 题：

长青春痘时，摸摸脸上、照照镜子，感觉青春痘本身的样子有些不同，有的一点一点黑黑的；有的则在毛孔里白白的，像脂肪一样；有的则红肿得较厉害，挤出来的是黄黄的脓状物；甚至有时在耳朵边，摸起来有一块硬硬的东西，却暗藏在皮肤下。请问：青春痘是否有许多种表现形态？那个硬块是什么？也是青春痘吗？

答：青春痘的形态有多种，但这些差异只是痘痘在其生长过程中的不同表现而已，约可分为白头粉刺及黑头粉刺（尚未有细菌作用）、丘疹型及囊肿型（已有细菌作用），若硬块在皮肤下，有可能是结节性囊肿型。当然啦，硬块也可能是青春痘消肿后所留下来的硬疤。

5 青春痘会不会传染?

问 题 :

真的很抱歉说出这样的话,但心中的疑惧却又百思不解,只好请问皮肤科专家:我每次看到长满一脸青春痘的人,就禁不住联想到类似天花的皮肤病患者,因而有些恐惧,怕与他们太接近的话会被传染。到底青春痘会不会传染?假如不会,那青春痘是一种什么类型的病?

答 :青春痘是不会传染的。那是细菌引起的一种发炎现象,但这种细菌平常就寄生于皮肤上,正常人的皮肤上也有,只不过因为病人本身体质因素会产生多余的皮脂,排泄不出去而堆积于毛孔内,才使这些寄生细菌有机可趁:分解了堆积物,并造成炎性反应。所以说,即使用了家中其他长青春痘兄弟姐妹的毛巾,也不会产生任何痘痘。也就是说青春痘的产生绝大部分受体质因素影响,这一点希望大家注意,特别是拥有正常平滑皮肤的人,千万别以异样眼光来看待患者。

6 青春痘的症状可以分级吗?

问 题 :

青春痘是一种极普遍的皮肤病,不知国际上是否有一套像判定灼伤度数的方法一样,来裁定青春痘的严重程度,如果可以分级,到了第几级就应该接受皮肤科医生治疗?

答 : 痘痘的严重度确实可以依其生成的形态及数目划分出来。但到目前为止,各国学者众说纷纭,并没有达成一致的看法,以致制定的标准各异其趣。

一般来说,若丘疹加上粉刺数目(或个别数目)超过100个,就属于“严重型”。如有囊肿型痘痘,不管是几个,也会被医生视为“严重型”。上述丘疹数加粉刺数,如介于100个至10个之间,可称为“中度型”,10个以下到5个之间可称为“轻度型”,5个以下则称为“微度型”。微度型患者,通常若注意一下自己的生活起居及卫生习惯,即可自然愈合;若是轻度型的,可径直到药房买外用药涂擦,亦会自行痊愈。但中度型以上的患者,最好还是接受医生治疗,才不会留下难看的疤痕。

7 青春痘是皮脂腺惹的祸

问题：

以前，医师曾经提到青春痘的形成和皮脂腺关系密切，现在想请教一个更基本的问题：皮脂腺是什么？是否可请医师再详细谈谈青春痘与皮脂腺的关系？

答：皮脂腺是一种腺体，就附着在毛囊旁边，并且通过毛囊口来分泌皮脂（油脂），具有润滑皮肤、预防刺激及保持湿润等功用。但是，假如毛囊口由于某些因素而被阻塞，或者皮脂腺分泌过旺的话，粉刺就会在皮脂来不及排除的情况下堆积在毛孔内。若再加上细菌的作用，就会产生青春痘（即红、肿、热、痛的一种毛囊皮脂炎现象）。

8 青春痘可分成许多不同形态

问题：

有一次医师提到青春痘可分成许多不同的形态（即不同的表现症状），本人大致获得初步的认