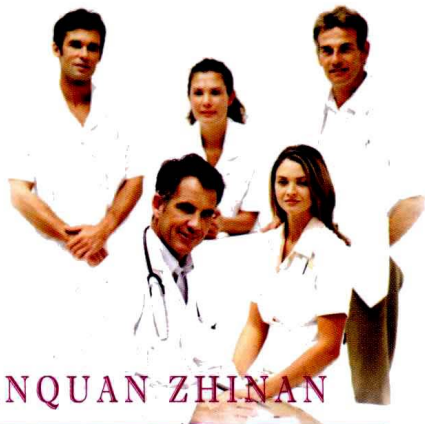




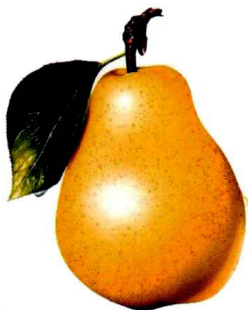
JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

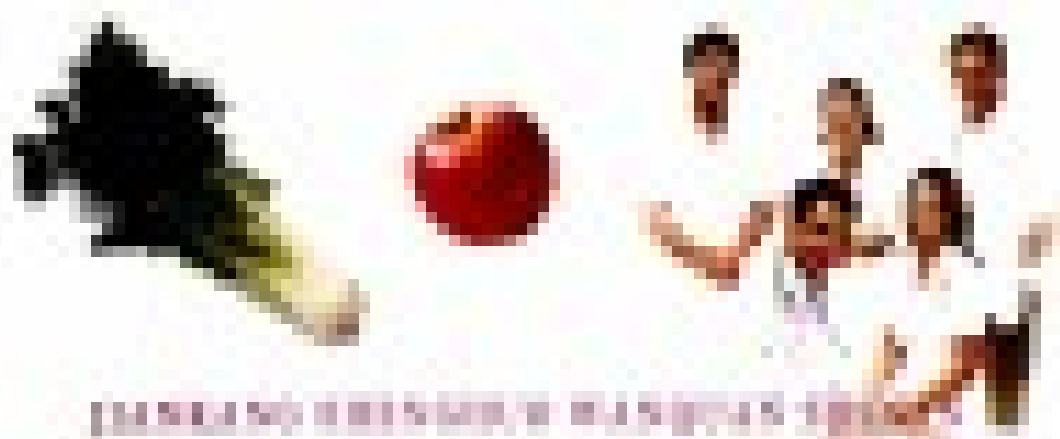
青春痘

编著 项蕾红 李艳华 丁惠琳

健康丛书



上海文化出版社

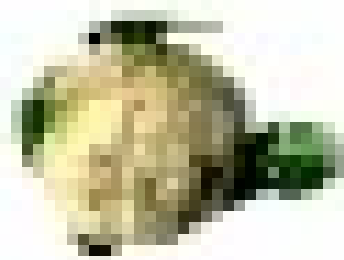
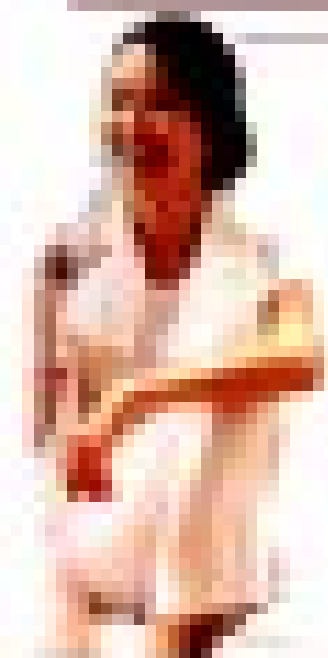


健康生活完全指南

青春痘

THE COMPLETE GUIDE

—— 青春痘 ——



上海人民广播电台

健康 生活 完全 指南

青春痘

主编 尹学兵

编著 项蕾红 李艳华 丁惠琳

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:青春痘/尹学兵主编. - 上海:上海
文化出版社,2008

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 328 - 9

I. 健… II. 尹… III. ①保健 - 基本知识②痤疮 - 诊疗
IV. R161 R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099822 号

责任编辑 纪大庆

装帧设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——青春痘

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sicm.com

邮政编码 200020

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 5.75

字 数 117,000

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 328 - 9/R·99

定 价 15.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→ 容颜是每个人都非常重视的部分,尤其是年轻的女性,更是“关心备至”。若是颜面上出了问题,一定会带来许多烦恼。青春痘就是常见的损害容颜的疾病之一。

→ 日常生活的状况对青春痘的发生、发展影响很大。同时在治疗过程中也必须特别注意。在饮食方面要不吃或尽量少吃甜食,特别是巧克力等糖果;不吃辛辣食物和油炸食物;尽量少吃油腻食物,特别是各种肉类、奶油等;应多吃蔬菜,尤以含纤维素多的蔬菜。如有便秘,要想办法每天通便一次,也可每天吃青菜1斤,以促进每天大便通畅。另外,要注意保持足够的睡眠时间,特别是晚上要早点睡觉,保持健康的身体。

CONTENTS 目录

认识指南

青春发育期是人最漂亮最美丽的阶段,可是青春痘偏偏在这个时期出现了。有了青春痘该怎么办呢?这个问题看起来不是很重要,但处理得不好则会在脸上留下永久性的遗憾。

什么是青春痘	[003]
“痤疮”一词的来源	[003]
青春痘的发病情况	[003]
青春痘的好发部位	[004]
脸部的痘痘为什么特别多	[004]
哪些人容易患上青春痘	[005]
刚出生的宝宝也会生痘痘	[005]
成人也会惹上青春痘	[006]
青春期后为何还发“青春痘”	[007]
传统中医对青春痘的认识	[009]
青春痘的主要临床表现	[009]
男女青春痘有何不同	[010]
青春痘分为哪些类型	[011]
痤疮的分级标准	[013]
常见的痤疮有哪些	[014]
痤疮样发疹有哪些	[020]
油性皮肤的人为何容易生痘痘	[021]
为什么夏天皮肤会显得特别油腻	[022]

- [023] 干性皮肤者也会生痘痘
- [023] 女性月经前期为什么容易长痘
- [024] 青春痘会不治而愈吗
- [024] 痤疮会遗传吗
- [025] 心理压力大会导致痤疮发作
- [026] 关于痤疮患者的生活质量调查
- [029] 如何判断青春痘的严重程度
- [029] 痘痘疤痕是怎么回事
- [030] 面部水、油、pH 值与痤疮的关系
- [031] 为什么会出现“化妆品痤疮”
- [032] 别忽视“挑剔者痤疮”
- [032] 何谓职业性青春痘
- [033] 物理性因素也可引发痘痘
- [034] 青春痘对患者的影响主要表现在哪些方面
- [035] 春季是青春痘高发季节

预防指南

皮肤科专家认为,青春痘的发生与体内的男性素、女性素有一定的关系。遗传因素、外界环境、饮食习惯、药物治疗、劣质化妆品的使用等都会直接或间接地影响到青春痘的发生、发展、严重性的结局。因此,平时做好自我预防是关键。

- [039] 青春期少女如何防痘痘
- [040] 白领如何远离青春痘
- [041] 男士如何远离青春痘
- [042] 春季如何预防青春痘
- [043] 夏季如何预防青春痘

- 秋季如何预防青春痘 [043]
- 冬季如何预防青春痘 [044]
- 不同肤质的防疫方法 [045]
- 青春痘的疫苗预防 [046]
- 远离青春痘需注意的七个小细节 [047]

病症指南

青春痘,医学上称为痤疮,多发于面部、胸部、背部等皮脂腺丰富的地方。青春痘并非青少年的专利,各个年龄层的人都有可能发生,只不过由于青春期的男少女比较常见,故才有此雅号。

- 表皮脂有哪些生理功能 [051]
- 痤疮患者皮脂成分会出现哪些变化 [051]
- 青春痘发病的常见原因有哪些 [052]
- 青春痘是怎样形成的 [054]
- 中医对痤疮病因的阐述 [055]
- 青春痘和螨虫有何关系 [056]
- 青春痘的皮疹有何表现 [056]
- 不同部位痘痘预示不同疾病 [057]
- 青春痘与多囊卵巢综合征有何关系 [058]
- 青春痘与 SAPHO 综合征有何关系 [059]
- 青春痘与酒渣鼻有何关系 [060]
- 青春痘与嗜酸性脓疱性毛囊炎有何关系 [060]
- 青春痘与糠秕孢子菌性毛囊炎有何关系 [060]
- 青春痘与便秘有何关系 [061]
- 为什么说痘痘是内分泌的晴雨表 [061]

检验指南

对于大部分患者,痤疮仅根据临床表现即可确诊用药,无需进行抽血检查。但对于某些痤疮发病较早且反复不愈的患者,需进一步检查以排除内分泌疾病。

- [067] 痤疮患者内分泌评估的目的
- [067] 何种情况下必须考虑雄激素过多症
- [068] 痤疮患者需要做哪些检查

治疗指南

青春痘的治疗方法有多种,如药物治疗、外科治疗、心理治疗等等。不论选择哪种治疗方法,患者的积极配合是至关重要的。一方面,患者须按医嘱按时用药,并在症状好转后维持一段时间的治疗以避免复发;另一方面,患者也需在生活作息、饮食习惯、皮肤护理方面做出必要的调整。只有这样,才能使痘痘在最短的时间内得到最有效的治疗。

- [071] 青春痘的常见治疗方法
- [071] 不同情况用药有别
- [072] 治疗青春痘的外用药主要有哪些
- [075] 发现脸上长痘痘可以自我选药涂药吗
- [075] 使用含激素药膏该注意什么
- [076] 涂用维生素 A 类药后是否可以晒太阳
- [077] 涂了药膏脸上发红发热怎么办
- [077] 治疗痤疮的口服药物主要有哪些
- [079] 异维 A 酸会影响今后的生育吗
- [079] 异维 A 酸可以和四环素类素同时服用吗

- 可否自己到药店买消炎药服用 [080]
- 自行购药治疗青春痘注意事项 [081]
 - 避孕药可以治疗痤疮吗 [081]
- 九种女性不宜服用避孕药 [082]
- 中医对痤疮是如何辨证论治的 [083]
 - 战“痘”试试中医妙方 [085]
- 中药丹参对治疗痤疮有何作用 [086]
 - 哪些药物可能加重痤疮 [086]
- 针灸疗法也可以治疗痤疮 [087]
- 激光、强光和可见光治疗痤疮 [090]
 - 不同程度痤疮的治疗方法 [093]
- 胶原蛋白可以治疗痤疮吗 [096]
- 果酸类产品可以治疗痤疮吗 [098]
- 使用果酸类产品的三大注意事项 [099]
 - 果酸与 A 酸有何不同 [099]
 - 何谓 AHA 与 PHA [100]
- 使用果酸出现痛、痒怎么办 [100]
 - 红红的痘印该如何祛除 [101]
- 常见的淡化痘痕产品主要有哪些 [102]
- 市场上的祛痘产品各有哪些优缺点 [104]

生活指南

有些女孩子们私下里曾这样议论：脸上夏天长青春痘，主要与自己没有男朋友有关，说白了，也就是没有正常的性生活造成的。这种说法有道理吗？

测试你属哪种暗疮 [111]

- [113] 战“痘”小秘笈
- [114] 性生活能治青春痘吗
- [115] 脸上出现红粒就是青春痘吗
- [115] 青春痘会不治而愈吗
- [116] 青春痘是螨虫引起的吗
- [116] 多洗脸就不会患青春痘吗
- [117] 患青春痘期间可以化妆吗
- [118] 青春痘患者如何使用乳液
- [118] 痤疮对心理的危害不容忽视
- [119] 精神压力会加重痤疮
- [120] 心理状态对青春痘的影响
- [121] 青春痘久治不愈别忘查血糖
- [121] 日常生活中的简单祛痘方法

饮食指南

饮食对青春痘有重要的影响,如好食高脂肪、高碳水化合物或缺乏维生素A的食物等,都可能加重或影响青春痘的发生,合理而科学的饮食,对预防和治疗青春痘有非常重要的意义。

- [127] 对防治青春痘有益的食物
- [128] 青春痘患者不宜吃的食物
- [129] 青春痘患者应该吃的食物
- [130] 患上痘痘应该补充哪些维生素
- [131] 痤疮患者是否需要补锌
- [132] 乳酸菌也能抑制痘痘吗
- [132] 绿茶能消除粉刺吗

夏季战“痘”用“苦”方 [133]

青春痘患者如何忌口 [134]

吃鸡蛋牛奶会引发青春痘吗 [135]

吃酱油会加深痘疤颜色吗 [135]

防治青春痘的食疗方 [136]

药膳指南

饮食是生命的物质基础,药膳可以从饮食方面来影响人体的健康和美丽。

药膳粥 [141]

海藻薏苡仁粥/香附海鲜粥/山楂桃仁粥/枸杞白鸽粥/薏仁海带粥

药膳汤 [143]

杨桃紫苏梅甜汤/豆皮鳕鱼丸汤/纤瘦蔬菜汤/扁豆莲子鸡汤/绿豆薏仁汤

药膳茶 [145]

金银甘草茶/桃仁山楂茶/菊花熏衣茶/夏枯草消痘茶

运动指南

当人们做有氧运动时,压力会减小,由此肾上腺释放的雄性激素会大大减少,从而有效控制粉刺的出现。

皮肤运动美容法 [149]

青春痘患者可选择哪些运动 [149]

- [151] 运动时皮肤发痒该怎么办
- [151] 青春痘患者运动后的注意事项

护理指南

青春痘不及时治疗或治疗不当,便会溃烂,愈后也会留下结节和疤痕等,严重影响容貌。因此,患青春痘期间做好自我护理非常重要。

- [157] 青春痘患者如何进行自我护理
- [158] 青春痘患者在治疗期间该注意什么
- [158] 慎用青春痘专用棒针
- [159] 痘痘肌肤是不是应该定期去角质
- [159] 脸上长痘应该换清洁力更强的洁面产品吗
- [160] 如何避免痘印的产生
- [160] 青春痘患者的心理疏导方法
- [160] 家有青春痘患者该怎么办
- [161] 选择化妆品的基本原则
- [161] 青春痘患者应慎用化妆品
- [162] 青春痘患者的饮食护理要点
- [163] 四类食品有利于青春痘的康复
- [163] 使用战“痘”贴布注意事项
- [163] 什么是中药倒膜
- [164] 经常熬夜的人如何护理肌肤
- [164] 青春痘患者如何正确洗脸
- [165] 一天洗几次脸合适
- [165] 对付痘疤分三步走
- [166] 青春痘可以用针挑破吗

青春痘不宜动手挤 [167]

青春痘患者不宜吸烟 [168]

多按摩对青春痘有益 [168]

情绪不佳小心痘痘上身 [169]

青春痘高发期间不宜做按摩和游泳 [170]

认识指南

青春发育期是人最漂亮最美丽的阶段,可是青春痘偏偏在这个时期出现了。有了青春痘该怎么办呢?这个问题看起来不是很重要,但处理得不好则会在脸上留下永久性的遗憾。

● 什么是青春痘

青春痘,俗名粉刺、痘痘、暗疮,是一种常见的皮肤病。医学上统称为痤疮,中医古代又称面疮、暗疮、粉刺、酒刺,是一种常见的毛囊皮脂腺炎症性皮肤病,多发于颜面部。由于本病好发于青年男女,尤其是油性皮肤者,故又有“青春痘”之称。

● “痤疮”一词的来源

早在殷商时期,祖国医学就有关于重症痤疮的描述。“痤疮”一词在周代就有了雏形,至春秋战国时期,《黄帝内经》中就有“诸痛痒疮皆属心,汗出见湿乃生痤疮”的记载,最早叙述了痤疮产生的病因病理。

英语中痤疮一词“acne”的来源不清,普遍认为可能是来源于古希腊语“akme”,意为红色斑点或顶点。3世纪Cassius(卡西亚斯,罗马学者)曾用akme来隐喻青春期。因此人们猜想acne一词是否是希腊语akme在传抄过程中误写的结果。

● 青春痘的发病情况

青春痘主要是一种青春期疾病,85%的青少年在不同程度上受到困扰。最常发病于15~18岁,男女皆可受累,通常在25岁前开始缓解。然而,起病和缓解的年龄差异很大,一部分患者从新生儿期