

美肤 Action
Skin beauty 行动

梁庆莉
编著

祛痘净肤

ACNE SKIN CARE

祛除痘痘，与青春来一次彻底的叛逆！



结合痘痘的形成、发展及形态，针对不同肤质、不同类型，为你探求彻底根除痘痘、美丽不留痕的祛痘法门！

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛痘净肤 / 梁庆莉编著, —广州: 广东人民出版社, 2009. 9

(美肤行动丛书)

ISBN 978-7-218-06183-2

I. 祛… II. 梁… III. 女性—皮肤—护理 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162229号

出版 发行	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2009年9月第1版
印 次	2009年9月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06183-2
定 价	全套(1~5册)定价: 64.0元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83793888)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •

祛痘净肤

ACNE SKIN CARE

祛除痘痘，与青春来一次彻底的叛逆！



结合痘痘的形成、发展及形态，针对不同肤质、不同类型，为你探求彻底根除痘痘、美丽不留痕的祛痘法门！

目录 祛痘净肤 CONTENTS

这似乎是一场必然的美丽际遇——女人这一生或多或少总会遭遇痘痘！



Part 1

- 5 知己知彼，摸准痘脾气
- 6 什么是青春痘
- 7 痘症家族大集合
- 8 痘痘是怎么产生的
- 10 青春痘给娇嫩肌肤带来的伤害
- 12 长痘痘的原因



Part 2

- 14 日常战痘全攻略
- 15 拯救痘痘危机的七大“战略”
- 16 A 控油篇
- 17 远离“油”的烦恼
- 21 全天 24 小时控油表
- 23 常规控油武器——吸油纸
- 25 四款 DIY 控油面膜
- 27 B 日常护理篇
- 28 卸妆一定要干净
- 30 清洁洗脸，远离痘痘
- 33 痘症肌肤的润肤之道
- 36 清洁净颜敷面膜
- 38 阻隔紫外线就是拒绝痘痘
- 41 C 清痘实战篇
- 42 分级对痘宣战

Part 2

- 43 专业解读六种祛痘成分
- 44 让粉刺消失在萌芽阶段
- 45 拔除黑头白头
- 48 SOS! 紧急祛除脓疱型痘痘
- 50 自己动手武力去痘
- 53 完美痘痘伪装术
- 54 性感玉背不容痘痘
- 56 四款 DIY 祛痘面膜

- 58 D “痘” 后修复篇
- 59 与痘痘相伴的三个亲密伙伴
- 60 痘印的分类
- 61 摆平痘印还我亮洁肌肤
- 63 遮遮痘印亮妆出门
- 64 消除痘印大“膜”法
- 66 没有毛孔暂做零缺点美人
- 70 DIY 妙计让每个毛孔都幸福

- 72 E 防御篇
- 73 油性肌肤必须遵守七“不”法则
- 74 最容易爆发痘痘的“场景”
- 75 日常祛痘十大防范措施

Part 3

- 77 针对性祛痘效果倍加
- 78 完全“扑灭”成人痘
- 84 生理周期痘痘“阻击战”
- 87 常见医疗战“痘”法

Part 4

- 90 中国式祛痘养肤法
- 91 对症下药治理中医里的五种痘痘
- 94 从长痘位置看痘痘诱因
- 96 哪些食物能改善你的痘痘毛病
- 98 除去痘痘的养心经





序 PREFACE

为美丽战“痘”不息

“从后面看想犯罪，从侧面看想去追，从正面看想自卫！”这就是当下对痘痘美人的描述。也许你已在心里无数次呐喊“我不要痘痘！”，但这似乎是一场必然的际遇。不管你愿不愿意，女人这一生，或多或少总会遭遇痘痘。

从青春期的青春痘，到成年的成人痘；从小小的粉刺、黑头，到红肿的大红豆，甚至可怕的痘疤，一旦与痘痘结缘，你就不得不为这些事情担心、烦恼。于是，为了除痘，你开始勤洗脸、控油去脂、抹祛痘产品，甚至不惜动刀动针武力铲除……

总之，面对痘痘，你是动真格的了，非把它消灭不可！可是事情一股脑儿地做完后，你却发现痘痘还持续安然“登陆”，完全没有被击败的意思，更糟糕的是，它竟然还给你送来了纪念品——痘印！真让人欲哭无泪。

其实，要祛痘，并不只是简单的洗洗擦擦就完了。而是要根据不同类型，对症下药，内调外用双管齐下，才能达到效果。本册《祛痘净肤》就为你全面讲述痘痘的形成、类型及去痘方法，真正给你最有效最适合的战“痘”方案！

去痘无门的MM们，赶快行动起来吧！翻开本书，开始无痕去痘！



PART 1

知己知彼， 摸准痘脾气



知己知彼，方可百战百胜！想要祛除痘痘，那当然要先弄清楚你的战痘敌人——青春痘，摸准它的脾气，才能对症下药，击退痘痘！



什么是青春痘

青春痘，又称为粉刺，医学上称为痤疮，是由于体内雄性激素增高，促使皮脂分泌旺盛，毛囊皮脂腺管闭塞，加上细菌侵袭发炎，而引发的毛囊皮脂性炎症。多见于青春期的年轻人，所以称之为“青春痘”。好发于面部，常伴有皮脂溢出。

青春痘只长于青春期吗？

青春痘不一定只长在青少年的身上，青少年也不一定都会长青春痘。之所以把它叫做青春痘，是因为11~14岁的青少年期，人体男性荷尔蒙分泌增高，是青春痘的高发阶段。一般，85%的女孩和男孩在青春期的时候都会产生不同程度的痤疮。

明明已过了青春期，怎么还长青春痘？

这不奇怪，压力、睡眠不足、内分泌失调等因素，都有可能引起青春痘。一般地，我们把成年后长痘的情况，分为后青春期及后更年期两种。

后青春期粉刺经常困扰20~40岁的职业女性，也叫成人痘，主要是由压力所致。

后更年期粉刺则发生在50岁以后，主要是由内分泌失调、雌性激素减少所引起。

这两种粉刺通常都会产生白头粉刺，而且发生在青春期的时候不长粉刺且深色肌肤及油性皮肤女性身上的几率较高。停经后出现的粉刺，主要也是发生在过去为油性皮肤及毛孔粗大的女性身上。

痘痘家族大集合

❖ 寻常性痘痘

即最常见、最典型的痘痘，如青春痘、成人痘。本书主要针对这类痘痘进行着重介绍。

❖ 聚合性痤疮

病情较重，多见于青年男性。分布广泛，除面部外，颈、胸、背、上臂、大腿均可累及。痘痘病情时轻时重，要数年才可治愈，且愈后会留下明显疤痕。这类痘痘，必须要专科皮肤医师诊治。

❖ 暴发性痘痘

短时间内暴发，属于重症痘痘，多见于年轻男性。密集分布于面部、胸背。需专科皮肤医师诊治。

❖ 药物诱发性痘痘

由于服用某些药物（如避孕药、皮质类固醇激素等）所引发的痘痘。好发于面部、胸背，一般停药后就会自行消失。

❖ 机械性痘痘

皮肤受到反复摩擦的机械刺激，使皮脂排泄不畅，引发痘痘。如平时穿质地粗糙的内衣会使肩颈部易出现痘痘，经常驾车则可能背部长痘痘，而爱一边侧着睡也容易使那一侧的面颊痘痘更严重。

❖ 热带痘痘

多发生于热带易感人群的皮肤。由于气候湿热，人体大量排汗，若衣物透气性较差，汗液就无法及时蒸发，从而堵塞毛孔，引发痘痘。

❖ 夏季痘痘

由于接受大量紫外线照射，而引起“夏季痤疮”，这类痘痘，即使经过治疗，也要持续3~6个月才会好。

❖ 接触性痘痘

由于使用含大量粉剂、凡士林及油脂的化妆品、发胶，而导致毛孔阻塞，产生痘痘。

❖ 月经前痘痘

属于成人痘的一种，在月经前发病或加剧。据调查，发生在25~35岁这个年龄段的女性的痘痘有60%受月经期影响。

除了寻常性痘痘，其他痘痘的出现都需要咨询皮肤科医生专门诊治，才算保险。

痘痘是怎么产生的

虽然痘痘的种类繁多，但形成原因却是基本一致的。下面就让我们一起来揭开痘痘产生的秘密。一提到青春痘，许多MM就会想到皮肤油脂分泌过多，毛孔阻塞等，其实这只是痘痘形成的初始阶段，其后根据痘痘的生成过程及轻重程度，还会出现不同形态的外在表现。

❖ 1. 油脂分泌过盛

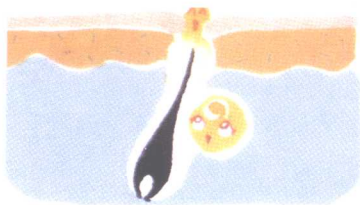
皮脂腺受到男性荷尔蒙的刺激，会产生更多皮脂。

❖ 2. 皮脂分泌腺导管受堵

毛囊口角化异常，油腻的皮脂，混合老化角质，囤积在毛囊中，堵塞皮脂腺。油脂分泌过盛、外部污垢堵塞都会堵塞毛孔。因此，“油田”MM及浓妆MM，要格外注意日常清洁。

❖ 3. 形成白头粉刺、黑头粉刺

油脂在腺体内混合着其他细胞的代谢物不断堆积，使肉眼看去皮肤有小小突起的黄白色点或小疙瘩，这就是白头粉刺。若腺体堆积物在皮肤上的开口撑开，暴露在空气中，则会变成黑色粉刺。一般，白头粉刺是黑头粉刺的前身，但也有些终生“不开”的白头粉刺。



❖ 4. 受细菌感染，毛孔发炎

腺体中的堆积物越堆越多，腺体越撑越大，最终皮脂腺及相关的毛囊组织像吹胀的汽球一般破裂。腺体内的油脂漏出在皮肤深层，造成毛囊及周围发炎。



❖ 5. 痘痘生成

受感染后的毛囊肿胀、发红，这就是我们所看到的又红又痛的痘子。



实际上，痘痘形成的原因可总结为：一、皮脂分泌过盛；二、皮肤角化异常；三、细菌的滋生。

痤疮杆菌

痤疮杆菌 (Propionibacterium acnes)，简称P菌，是导致痘痘发炎的罪魁祸首，它本身没有致病性，但会促使毛孔开口处角化，导致毛孔阻塞，诱发青春痘。同时，还会分泌脂肪酶将皮脂腺所产生的皮脂分解为游离脂肪酸，游离脂肪酸会渗入真皮层引起发炎反应，使痤疮恶化。

脸上无青春痘并不代表没有痤疮杆菌，它平时也会存在于皮肤，等皮脂阻塞并堆积于毛囊时，就快速增长繁殖，使毛囊及周围发炎。

青春痘给娇嫩肌肤带来的伤害

根据痘痘形成的形态及轻重程度，我们可以划分痘痘对肌肤造成的伤害等级，及相应的痘痘类型。

❖ A级伤害——粉刺性痘痘

毛囊性丘疹：最基本的损害，可以分为微粉刺、白头粉刺和黑头粉刺。微粉刺一般肉眼看不见，可发展成其他非炎症性痘痘或炎症性痘痘；白头粉刺可发展成面疱；黑头粉刺一般无变化。

❖ B级伤害——脓疱性痘痘

丘疹：属于炎症损害，表现为浅表性炎症性皮损。大多由粉刺发展而来，在毛孔堵塞的情况下，痤疮丙酸杆菌大量繁殖，分解皮脂，引发炎症。

脓疱：由丘疹发展而成，常由继发感染所致，表现为浅表性炎症性皮损，粉刺发红，中央可见白色或淡黄色脓疱，可影响容貌，愈后易遗留暂时性色素沉着，或轻度凹陷性疤痕。





❖ C级伤害——囊肿性痘痘

结节：在脓疱的基础上，腺体内大量角质物、皮脂、脓细胞等涨破腺体，形成高出皮肤的红色结节。红肿，触之有压痛，属于深在性炎症性皮损，若乱挑乱刺，愈后易留下疤痕。多见于男性。

囊肿：属深在性炎症性皮损，呈正常肤色或暗红色，可从结节发展而来。腺体结构完全被破坏，外观呈圆形或椭圆形，触之有波动感，压之有脓、血溢出。多见于男性，愈后有明显的疤痕，严重者还会生成毁容性的橘皮脸。

痘疤：炎性丘疹基础上的严重损害。因真皮组织遭到破坏，愈后形成疤痕。

85%的青春痘患者为轻度患者，暗疮体积小，数量少，如护理好，暗疮不会持续很长时间，愈后一般不会留下痘印、疤痕等后遗症；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，愈后一般不会留下疤痕；2%~3%为重度青春痘，暗疮体积大，数量多，分布广，病程持久，有剧烈触痛，如护理不好，很容易留下疤痕、凹洞等后遗症。

长痘痘的原因

1 油性肤质

显然，油性肌肤者更易因油脂分泌过盛而堵塞毛孔，引发痘痘。

解决方案：油性肌肤者尤其要注意平时的清洁控油，在夏天则要特别做好肌肤护理工作。

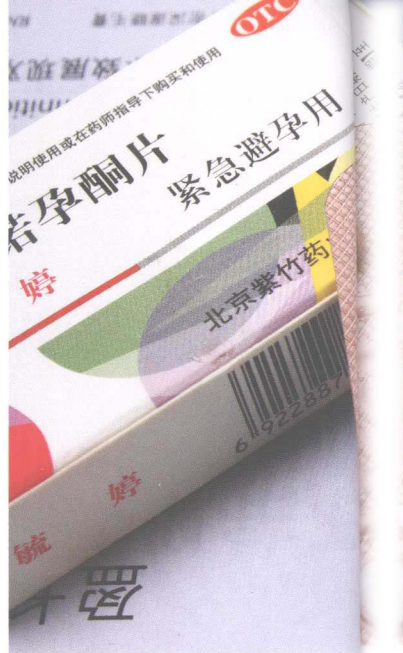
2 内分泌失调

内分泌失衡一直是诱发青春痘的重要元凶。青春时期，体内雄性激素激增，导致皮脂腺过度分泌，堵塞毛囊，引发痘痘。女性经前一周，体内黄体素增加，内分泌的改变也会引发痘痘。如果痘痘常在下颌和两鬓持续出现，那就该调理内分泌了。

解决方案：面对这类痘痘应内服外用，双管齐下治理。生理周期痘痘在月经过后会自动消失，只需搽一些消炎镇定的保养品防止痘痘恶化即可。

3 消化系统紊乱

便秘、习惯性腹泻、胃酸过多、溃疡等消化系统的问题，会使体内毒素堆积，代谢废物无法正常排出，此时嘴周、法令纹两侧会出现热毒型痤疮。

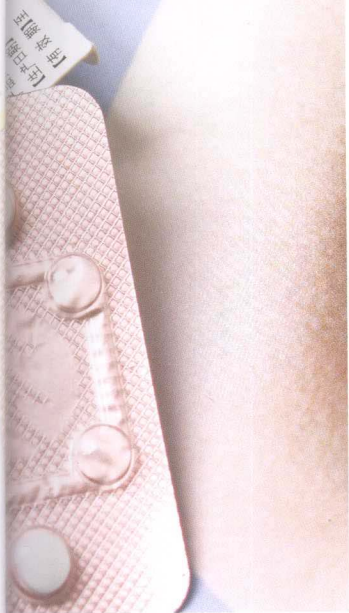


解决方案：调整自身的饮食习惯，多摄取高纤维的蔬菜水果，改善消化系统问题，痘痘自然会消失。

4 药物刺激

某些药物，如口服避孕药、减肥药、催经药、或含有溴化物、碘化物的药品会刺激内分泌的失衡或引发毒素堆积而形成所谓的“毒性暗疮”。

解决方法：尽量别吃刺激内分泌失衡的药物。



❖ 5 紧张压力

长期处于精神压力下的人，容易长痘痘。如考试、出国、换新工作、结婚、生子等，易造成生理功能的失衡而引发痘痘。

解决方案：加强皮肤清洁、吃好睡足才能改善痘痘。如果有神经失调或心理压抑的倾向，痘痘问题一直没有好转的，建议先看心理医生，心理调整好了，痘痘也会自动消失。

❖ 6 水土不服

环境的变迁，会使皮肤出现不适应或肤质暂时改变的状况，特别是在温度或湿度高的地方，皮肤油脂分泌增多，容易产生湿毒痘痘。

解决方法：根据肤质变化做好调理工作，随身携带吸油面纸，使用水质保养品。

❖ 7 季节变换

季节变换，温度骤然升高时，皮脂腺分泌的传导密码一时调节失灵，也会造成短发性青春痘。一般处理得当，几天后便会消失。

解决方法：根据季节变化更换护肤品，做好调理工作。

❖ 8 不良生活方式

饮食习惯、睡眠品质、长期疲劳、烟酒过量，都是诱使青春痘驻足和复发的慢性原因，破坏力不容忽视。

解决方法：养成良好的生活习惯，可保持皮肤光彩靓丽。

❖ 9 遗传因素

任何种族的男女都会长青春痘，但也有些差异，如白种人比黑人及亚洲人更容易长青春痘。每个人都会长青春痘，一般个体青春痘病发情况会与其家族成员的情况相似。

PART 2

日常战痘全攻略



战“痘”并非一朝一夕的事，更不是“兵来将挡”式的应急之战！你需要从日常保养的点滴做起，将清洁、润肤、祛痘灵活结合，形成一套适合你的战痘策略！这样才能真正远离痘痘，拥有无瑕美肌。



拯救痘痘危机的七大“战略”

你必须接受这个现实——几乎所有的人或轻或重都要经历青春痘的“登陆”。爱美的你，注定要加入这场没有硝烟的战争。面对这场争夺美丽的战斗，你有必要制定有力的战略计划！

战略1. 清洁皮肤，减少皮脂分泌。

战略2. 去除表皮的坏死细胞及老化角质，保持毛囊皮脂腺导管通畅。

战略3. 抑制或杀灭痤疮丙酸杆菌。

战略4. 及时清除痘痘。

战略5. 修复受损肌肤，恢复皮肤弹性与光泽。

战略6. 淡化暗疮印，改善痘痘疤痕。

下面我们就带领大家分几个步骤来实施吧。