

高考前，

熬夜做题、压力很大，

缺乏运动、饮食不规律，

导致脸上疯狂冒痘！！！！

然而，尽管想尽一切办法，

痘！痘！依！然！在！

来源：图虫创意

18岁的青春可以随意挥霍，

可是，

18岁的肌肤不能随便对待。

趁分数还未出来，

先把脸上的“痘”解决了吧！

来源：图虫创意

为什么痘痘"专找"高中生？

处于青春期的男女体内

雄激素分泌旺盛，

从而刺激皮脂分泌，

这些皮脂与表皮组织混合后

无法正常排出毛囊口，

最终形成了炎症反应。

此外，

高中生熬夜是常态，
尤其是即将面临高考的高三学生，
在熬夜刷题的同时，
心情也十分焦虑紧张，
一来二去痘痘自然找上了门。

来源：图虫创意

有很多人认为，
只要青春期过了，
痘痘就会自愈。

事实是只有12%的患者可以自愈，

剩下的88%大多会反复发作，

即使愈合也会留下疤痕。

所以科学"战痘"很重要：

01 注意饮食

痘痘患者需要忌口，如奶油、猪肝等高脂食品；

海鲜、羊肉等食物易导致炎症扩大；

高糖、辛辣的食物会引起新陈代谢加速，皮脂分泌增多。

02 调节情绪

紧张、烦躁的情绪会使油脂分泌增加，

平时保持轻松愉悦的情绪，

多饮水，保持充足的睡眠。

03 皮肤护理

日常清洁非常重要，早晚都需要洁面，

但要注意也不能洗脸过频繁，

反而导致皮脂分泌过剩；

注意防晒。

04 避免挤压

无论是粉刺还是炎症痘都应避免挤压，

应等其自然愈合脱落；

不然容易留下疤痕或引发继发性感染，

导致痘痘严重化。

同时，选择合适自己的祛痘产品，

比如专业祛痘品牌卢尔曼博士，

即可轻松帮您恢复往日的美貌。