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。