

痘痘是如何形成的？

最好不要把自己的脸蛋变成化工产品的试验基地，所有的产品都有化工产品的成分了，否则不会保质期那样长了，只是他们不愿意承认罢了！

【战痘密招】

1.一般人在晨起、午休和晚睡前各清洁面部一次，而对于皮肤油性较大、工作环境油腻、环境温度较高或经常锻炼的人，特别是运动员，应当增加洗脸的次数。运动或外出回家后应该及时洗脸，将脸上的脏尘和油垢洗掉，保持脸部清洁、干爽，避免污物堵塞毛孔。洗脸的效果以外观不显得油光满面为宜。至于化妆品，如果油性皮肤的人选择具有油腻性质的化妆品无疑雪上加霜，很容易堵塞毛孔而产生粉刺和青春痘，所以皮肤油性较大的人适宜选用稀薄奶液状的化妆品或护肤品，并且每天都要卸妆，用去油能力强的中性洗面乳、洗面皂清洁，一天最少两次。洗完脸可用收敛性化妆水或清爽性的柔软水擦拭，每周使用一次的去角质、清洁面膜来清洁毛孔。

2.皮肤较油性的人不只要勤洗脸，还要勤洗头，因为头皮的油性也容易造成发N°与脸部相接处冒出痘痘。

3.皮脂腺分泌较旺盛的油性皮肤，避免按摩，以免刺激油脂分泌，更容易长痘痘。

4.最好不要留长发，或是将头发散在脸上，都容易刺激皮肤造成青春痘。

5.没事不要用手去碰你的脸，因为手上不但容易携带细菌，还会因东西的触碰而刺激产生不必要的青春痘。更不要用手挤压痘痘，以免引起化脓发炎，脓疮破溃后形成疤痕和色素沉着，影响美观。未经消毒的皮肤和手指器械、不专业的手法、不正确的判断痘痘的程度。很容易在挤压痘痘的时候伤及真皮层，留下的凹洞（永久性的）和色斑是终身消除不去的遗憾。

6.脸上已有青春痘时也要注意防晒，尽量不要晒太阳，有的人以为将脸黑就可以掩饰脸上的红点，其实它不但遮盖不了还会有反效果，就是让青春痘更恶化，如在海边或是游泳，不但紫外线强，池水对於有青春痘的皮肤也是一大刺激。

7.如果脸上已有青春痘，就要避免使用粉底、化妆品，有的人想以粉底来掩饰，这样反而造成反效果。 8.保持心情愉快、睡眠充足，避免肝火上升，造成荷尔蒙失调。另外，养成每日早起排便的习惯，多运动，作息正常，或是多喝优酪乳来改变肠道的易菌生态。

9.饮食尽量清淡，多喝水，多吃蔬菜和水果，少油、少甜、少刺激、避免食用过多含有色素及人工香料的食物，以及含有咖啡因的食品如；浓茶、咖啡、可可、巧克力等也易激发油脂及内分泌不平衡，形成更严重的青春痘。另外，不要酗酒、抽烟，不要任意吃补，因为很多中药如：黄耆、桂枝、肉桂、枸杞或是女性常用来调经的四物汤、四物丸也是容易诱发青春痘的。

10.容易在嘴边长青春痘的人要留意牙膏的使用，因为牙膏中的氟化物容易诱发青春痘，您可以选择不含氟的牙膏，或是刷完牙一定要将嘴边残留的牙膏清乾淨。

11.千万不要忽略了枕巾、枕套的清洁卫生。枕巾应一两天换一次，枕套应当每周换洗一次。枕巾经常与脸部皮肤接触，如果光洗脸不换枕巾等于没洗脸。枕套因为直接接触面部，容易沾上螨虫、灰尘、头皮屑等脏东西，定期换洗非常必要。

痘痘是哪些因素引起的

推荐去痘妙方：用蜂蜜或净水调和土瓜根粉，停放15分钟后敷面使用，待干后用温水洗掉即可（盐水为佳），隔日一次。注意使用期间尽量避免与其它有机化妆品同时使用，如果脸上痘疮发红破了暂时勿用，鸡蛋过敏者可用蜂蜜或水调和使用。李时珍著《本草纲目》记载：纯土瓜根粉可治“面黑面疮”。怀素堂土瓜根具有清热解毒，消肿散结，行血破瘀的功效，能够全面清除面部毒素，活血化瘀、改善皮肤的血液循环，消除面部黑点，可有效祛除青春痘及痘疤。