

# 分析痘痘的 5 大成因 跟痘痘说 bye-bye!

□玉玄



其实,青春痘、粉刺和暗疮都是同一种东西,它们在医学上都被叫做:痤疮,简单来说是一种毛囊和皮脂腺的慢性炎症。根据程度和情况的不同,它们可能会分为闭口粉刺、开口粉刺、黑头粉刺、白头粉刺等。说到底,其实都是痤疮的一种。

痘痘的成因都可以归结为以下5点,你要先弄清楚自己属于哪种,才能对症下药哦!

## 痘痘成因之一: 皮脂腺分泌旺盛

痘痘最根本的成因是皮脂腺油脂分泌旺盛,大量分泌的油脂堆积在毛孔中,就容易堵塞毛孔而形成痘痘。因为脸部、胸部和背部的皮脂腺比较发达,所以这些地方尤其容易爆发痘痘困扰。而皮脂堵塞在毛孔中,就是我们常说的白头粉刺,或者闭口粉刺;当皮脂破皮而出,接触空气被氧化后变黑,就变成黑头粉刺,“草莓鼻”上的黑头就是黑头粉刺比较轻微的一种情况。

### 如何判断?

如果你从青少年开始就是油性皮肤,一天用几张吸油纸还是有油花花往外冒、头发洗了一两天就油得厉害、毛

孔粗大痘痘此消彼长,那么你的痘痘很可能就是因为皮脂腺分泌旺盛导致的。

### 如何解决?

对于这种痘痘成因, Step1: 清洁掉多余油脂; Step2: 控油产品控制油脂分泌; Step3: 补水保湿产品很重要。

## 痘痘成因之二: 清洁不当

清洁功课做得不好也容易引发痘痘困扰。彩妆、防晒和隔离等产品无论多么的轻薄透气,对皮肤的伤害还是存在的,如果清洁不彻底,残留在皮肤上,堵塞毛孔令皮脂不能顺利排除,天长日久就容易引发痘痘。所以,正确的清洁能减少痘痘的产生。

### 如何判断?

如果你一直都不长痘痘,化妆或者接触到肮脏的空气以后才开始长,那么可能是清洁不力,没有将残留的彩妆和灰尘清洁掉才将痘痘引上身。

### 如何解决?

化妆、防晒、隔离一定要用卸妆油卸除。使用泡沫型洁面乳,清洁力度比较强大,能清除掉卸妆油和彩妆残留。

## 痘痘成因之三: 角质层异常

健康的角质层可以保护你的皮肤,但是老化的角质堆积在皮肤表层会影响护肤品的吸收,令皮肤粗糙晦暗。同理,毛囊口的角质异常,同样会堵塞毛孔,产生痘痘。所以定期正确的去角质,也是避免痘痘频发的一个方法。

### 如何判断?

祛痘之前一定要了解到底长的是什么。是青春痘?粉刺?还是

暗疮?清楚了解了痘痘的成因才能对症下药,根治痘痘。下面为大家

家总结归类出5种痘痘成因,一起去看看吧!

如果你没有去角质的习惯,一段时间后后发现本来没有问题的肌肤出现肤色晦暗、粗糙,痘痘爆发,那么你可能是角质层出了问题。

### 如何解决?

当然是去角质!选择化学去角质产品(水杨酸、果酸成份,比如洁肤水),或者物理去角质产品(磨砂膏),现在还有去角质面膜,敷上就能轻松去角质!

## 痘痘成因之四: 毛囊内滋生细菌

用不干净的手摸脸、使用过期或者保存不当的彩妆品、化妆工具(粉扑粉刷啊)不定期清洁,毛巾不干净等等,都容易给皮肤带来细菌。当皮脂阻塞在毛孔中,细菌会加速繁殖,导致毛囊出现炎症从而产生痘痘。

### 如何判断?

如果你皮肤向来很好,清洁功课也不错,还会定期去角质,但是还是偶尔这里爆一颗痘痘,那里爆一颗,你可能遍寻不着到底是什么原因作祟,那么请检查一下自己的化妆品是不是过期,化妆工具是否及时清洗。粉扑粉刷非常容易藏污纳垢,不定期清洁就是细菌的温床!

### 如何解决?

赶快把产品的保质期检查一遍!给粉扑、粉刷等化妆工具好好洗个澡!

## 痘痘成因之五: 遗传、饮食和内分泌

当然,医学专家普遍认为遗传、饮食和心理因素也是痘痘频发的一个因素。保持清淡的饮食习惯,不吃油腻和辛辣的食物,对于皮肤而言都是好事。

而心情对皮肤的影响当然更是毫无疑问,为什么说恋爱中的女人最美丽,而失恋的女人看起来格外憔悴,不是心理作用,实际上,心理因素对皮肤的影响是显而易见的。而遗传,则是我们自己无法控制的一种成因,如果你的父母中有人有长痘痘的历史,那么你就要提高警惕,防患于未然了。

所以,这样看来你会发现,消灭痘痘的“真言”就是:清理油脂,正确清洁,适度去角质,保持卫生。与此同时保持愉快的心情和合理的饮食,就能消灭痘痘困扰。



## 睫毛护理 正确方法解析

□西子

近些年有报道称,每年有不少女士于电睫毛或贴假睫毛时,药水或胶水不慎入眼,引致细菌感染,出现角膜溃疡或角膜炎。其实要睫毛浓密卷曲,未必需要借助外物,反而平时注重睫毛保养更为重要。

## 睫毛液卸除法

要知道,每根睫毛掉落之后,需时三至四个月才可重新长出来,因此每晚必须仔细将睫毛液卸除干净,以防止污垢在睫毛毛囊里堆积,妨碍睫毛生长,但卸妆力道必须轻柔,方法如下:

1. 先把化妆棉沾湿,挤掉多余水分,再倒上眼部专用卸妆油,

覆盖在睫毛上。

2. 敷三十秒至一分钟后,轻轻由上往下擦,就很容易卸掉防水睫毛液。

3. 若仍然卸不走防水睫毛液,切勿狂擦,否则只会令睫毛折断,只需将沾满了卸妆油的棉花棒,由睫毛根部向尖端轻轻拭去睫毛液便可。

除了小心卸妆之外,亦可每日早晚涂用成分安全的睫毛精华,

以增加睫毛的强韧度,情况就如我们经常吹烫电染头发后,都要定期护发,而睫毛每天被我们又夹又擦,就更应该加强保养。

## 护理睫毛有法

使用有效刺激睫毛生长的产品,每天早晚使用一次,能使睫毛平

均增长二点五毫米。

其实睫毛能否增长还是其次,最重要还是其蛋白质活性配方,由大豆卵磷脂、金缕梅和胺基酸等蛋白质复合而成,可减少睫毛脱落,强壮睫毛根部,深层滋润睫毛,让睫毛变得纤长浓密,具有光泽和弹性。

