

# 让青春不再“痘”我们



张宏洋 (上海电机学院)

花样年华的我们处处洋溢着青春,可是青春给予我们的不仅仅是活力还有那讨厌的痘痘,它是不是也正困扰着你呢?

## 痘从何处来?

### 雄性激素分泌过多

在这里科普一下,雄性激素不是男生的专属,每个女生都会有哦。

### 油脂分泌过多

新陈代谢过快,分泌过多的皮脂和未及时清除的汗液、灰尘、病菌、螨虫等阻塞皮脂腺口,因此痘来啦!假如你是油性肤质,更要注意啦!

### 熬夜

当我们连续熬夜时,内分泌紊乱,新陈代谢不好,此时痘痘最喜欢找上门了。

### 情绪

最近上火了,痘痘都长起来啦!或许我们大家常听这句话,的确人的喜怒哀乐直接影响着我们的分泌系统等,进而影响着我们的美丽。故情绪波动时也往往是痘痘高发季,为了少长点痘痘,小伙伴可要淡定呀!

### “祸”从口入

当你在大快朵颐的时候是否会想到,再吃就长痘了?记住不要暴饮暴食,不吃生冷,油炸类的食物。什么可口可乐、肯德基、麦当劳、方便面、火腿肠通通都不要碰!不吃辛辣的食物,什么川菜、麻辣小龙虾通通都忘掉吧!此外还要忌烟忌酒忌咖啡。

### 没洗干净

常常会发现许多男同志的洗脸方式已经不能称之为洗脸了,用清水在脸上拍几下就OK了,这样能把面子工程搞好吗?真心怀疑他们是不是以此来醒脑提神的呢?清洁不彻底,造成毛囊堵塞是很容易长痘痘的!

### 其他

此外微量元素缺乏,导致角化过度;水土不服环境湿热导致肠胃功能紊乱消化不良等,也会让痘痘冒出来。

## 痘痘藏身处 健康看得出

讨厌的痘痘真是无处不在,你知道痘痘长在身体不同的地方意味着你就有不同的器官出现问题了吗?这里面学问可大了,待小编给各位科普一下吧。

### 额头长痘=小心肝脏

如果你的额头总有大粒痘痘不断,那说明你的肝脏已经积累了过多毒素,要小心啦!说明你最近一定是黑白颠倒,生活不规律,长时间熬夜。

### 鼻子长痘=注意脊椎和胃

如果你的鼻梁上经常长痘痘,这可能意味着你的脊椎骨可能出现问题。

而鼻梁侧的长痘的话,则说明你可能是胃火大、消化系统异常。

如果你的鼻头还常常有轻微脱皮现象,那么你的血液循环也不是很好,要小心啦!

### 脸颊长痘=看好你的肝和胃

如果左脸颊常常有痘痘冒出,说明你的肝脏或是血液循环出现了问题。

右脸颊的痘痘往往是肺部有炎症的反映。如果你右脸颊长痘同时又喉咙干燥、痰多咳嗽,就要和医生探讨一下你的胃了。

### 眉间长痘=心脏有问题

如果你眉间经常长痘而且常常胸闷、气短,也许是你的心脏出了问题。建议这类小伙伴不要做太激烈的运动。

### 太阳穴长痘=胆囊负担重

胆囊是我们身体吸收油脂的器官。倘若你的太阳穴上长了许多痘痘,那也许是你吃得太多了,胆汁分泌不足,过量的油脂不仅会让胆囊负担加重还会变成痘痘。

### 腮边长痘=淋巴循环不畅

腮边长痘意味着你有可能淋巴循环不畅通,此时还需要注意你的肝脏!假如你腮

边长痘你要多注意休息啦,多休息不可劳累,特别要记得不要睡前吃东西哦!

## 全民祛痘大战

### 注意脸部卫生

■ 每天早晚坚持用温水洗脸,如果没有条件的話可以用湿毛巾擦脸,洗脸的时候不要用过多的洁面产品。

■ 手上细菌不计其数,没事不要用手去碰脸。

■ 用手去挤痘痘更不要做,只会越挤越难看。

■ 皮肤较油性的人要勤洗头,不要留刘海或将头发散在脸上。

■ 每天可以将红葡萄酒和白醋混入一杯水中,轻拍于痘痘处,不仅可以杀菌、止痒,坚持一段时间还会有祛痘效果。

### 注意休息、饮食有规律

在饮食睡眠上进行调整是祛痘的关键。

■ 切记饮食尽量要清淡,勿食辛辣口味食物、不要酗酒、吸烟。

■ 每天早晨起来喝杯淡盐水,早餐喝杯牛奶,餐后可以吃1个苹果。

■ 记得每天要喝足够的水。推荐多喝绿茶,或者玫瑰花茶菊花茶,它们有很好的排毒养颜效果。

■ 尽量别熬夜,养成规律的作息习惯。

### 注意防晒

妹子们出门前最好擦防晒霜。没事的时候还可做一个自制的苦瓜或者是土豆面膜,不仅可以美白保湿,还能祛痘哦。



## “逼问”青春痘

青春痘其实就是痤疮的另一种叫法。据统计,有95%的男性和85%的女性在青春期患过不同程度的痤疮,因此痤疮也就被大家冠上了青春痘这一称呼。

青春痘是一种发生于毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病,多发于头面部、颈部、前胸后背等皮脂腺丰富的部位。它主要是毛囊内若积聚过多皮脂无法顺利排出去,就会阻塞毛孔进而形成痘痘。即使你的痘痘痊愈后还常常留有黑色的小点点或脸上变得坑坑洼洼的。

