



祛痘完全手册 2.0 版

（本手册仅提供祛痘方面的信息，并非治疗方案）

Binice 青春痘论坛

版权所有

2006 年 1 月 11 日

祛痘完全护理手册 2.0 版

目 录

第一章	青春痘的表现形式.....	1
1.1	青春痘的主要表现.....	1
1.2	男性青春痘的特点.....	2
1.3	女性青春痘的特点.....	3
1.4	职业性青春痘的特点.....	3
1.5	青春痘的几种类型.....	4
1.6	青春痘分级系统.....	6
1.7	假青春痘.....	7
1.8	青春痘只患在脸上吗?.....	9
1.9	脸上长疙瘩都是痤疮吗?.....	10
第二章	后遗症篇.....	10
2.1	痤疮形成疤痕的原因.....	11
2.2	哪些痤疮愈后会留疤.....	11
2.3	痤疮红印怎样消除.....	12
2.4	由痤疮引起的瘢痕疙瘩应如何治疗?.....	13
2.5	青春痘留下的色素斑怎样治疗?.....	14
第三章	起因篇.....	15
3.1	如何正确看待痘痘?.....	15
3.2	青春痘到底是什么?.....	16
3.3	成人起痘有哪些原因?.....	17
3.4	青春痘有遗传倾向.....	18
3.5	青春痘与细菌感染密切相关.....	18
3.6	痘痘与月经有关.....	20
3.7	药物可能诱发痘痘.....	20
3.8	避孕药也可能诱发青春痘.....	21
3.9	熬夜可能使痘痘恶化.....	23
3.10	痘痘与气候有关吗?.....	23
3.11	痘痘与工作环境.....	23
3.12	婚后皮肤未必变白.....	24
3.13	痘痘可否自行痊愈?.....	24

3.14	青春痘与内分泌有关.....	25
3.15	油性皮肤易长痘痘.....	26
3.16	干性皮肤也会患青春痘.....	27
3.17	心理因素对青春痘发病的影响.....	27
3.18	青春痘发病与职业的关系.....	28
3.19	诱发或使痤疮病情加重的各种因素.....	29
第四章	化妆保养篇.....	30
4.1	判断自己肌肤类型.....	30
4.2	面部清洁方法的步聚.....	33
4.3	三分钟洁面法.....	33
4.4	纱布洗脸法.....	34
4.5	高级洗脸法.....	35
4.6	超级洗脸法.....	35
4.7	紧急洗脸法.....	36
4.8	洗脸次数不可太多.....	36
4.9	莫把脸庞当衣板.....	37
4.10	怎样测试适合自己的护肤品?.....	37
4.11	出门在外如何保护皮肤.....	38
4.12	重点式彩妆.....	38
4.13	以照相为例, 突击化妆法.....	39
4.14	如何有效地卸妆?.....	39
4.15	消毒药皂洗脸应有限度.....	40
4.16	痤疮与化妆品.....	40
4.17	青春痘患者与美容.....	42
第五章	预防篇.....	43
5.1	战痘不如防痘.....	43
5.2	防“痘”十原则.....	44
5.3	得了痤疮后生活中要注意什么?.....	45
5.4	有关痤疮的诱发或加重因素研究.....	46
5.5	泡温泉治痘痘有效吗.....	47
5.6	青春痘患者不宜作海水浴.....	48
5.7	饮食禁忌, 少吃什么? 多吃什么?.....	48
5.8	多吃新鲜水果、多喝开水有益皮肤.....	49
5.9	油炸刺激食物不宜吃.....	49
5.10	青春痘患者宜食用的几类食物.....	50
5.11	营养品对青春痘有好处吗.....	51

5.12	青春痘患者要补充营养品吗.....	52
5.13	痤疮患者如何进行饮食调理?.....	53
5.14	痤疮的辨证配膳.....	55
5.15	如何对待青春痘患者忌口?.....	57
5.16	青春痘患者忌口原则.....	58
第六章	治疗篇.....	59
6.1	手洗干净就可以挤痘痘吗?.....	59
6.2	防止复发需注意睡眠和饮食.....	59
6.3	治愈痘痘需要时间和花费.....	60
6.4	四个方面配合治痘痘效果好.....	60
6.5	治疗痘痘会产生副作用吗?.....	61
6.6	心情放松痘痘轻.....	61
6.7	外用药膏多次效果佳.....	62
6.8	胶原蛋白修复效果好.....	62
6.9	用了外用药剂为什么发红发热?.....	62
6.10	什么是倒模面膜?.....	63
6.11	倒模面膜的作用机理如何?.....	64
6.12	如何用面膜治疗青春痘.....	65
6.13	倒模面膜要注意些什么?.....	66
6.14	中药面膜治疗痤疮.....	67
附:	近年国内临床使用中药面膜治疗痤疮的论文.....	68
6.15	蔬果贴面勿滥用.....	69
6.16	皮肤敏感易红的朋友应注意什么?.....	69
6.17	哪些维生素对痘痘有效?.....	70
6.18	哪些患者不适宜使用维生素A酸?.....	70
6.19	异维A酸适合治疗哪种类型的青春痘?.....	71
	附新闻:《战痘药"异维A酸"易致畸胎》.....	71
	附新闻:《福建省工商局“封杀”蓝金组合(异维A酸胶丸)》.....	72

第一章 青春痘的表现形式

1.1 青春痘的主要表现

Binice 青春痘论坛

由于一些人对青春痘的皮疹并不了解，因此，很多青春痘患者很长时间还不知道自己得的是什么病。

可见，了解青春痘的皮疹特征已显得十分重要，青春痘的皮疹可根据患病部位、年龄、性别等不同而表现出不尽相同的皮疹，依据临床表现，可将青春痘常见的皮疹归纳如下：

(1) 在面颊、额部、颈部、鼻颊、背部，以及上胸部出现小米至黄豆大小的红色或皮肤色的丘疹，数目可少至几个多至几十甚至上百个。

(2) 严重者在丘疹的基础上可出现脓头，周围可轻度潮红，脓头破溃或吸收后可留有暂时性色素沉积或凹陷性小瘢痕。

(3) 随着病程的延长可出现典型的黑头或白头“粉刺”，用手挤压粉刺有乳白色或米黄色脂胶样的塞物排出。

(4) 有时数个探在的结节相互聚集融合，形成大而不规则的波动性斑块，呈紫红色，破溃后流出恶臭的脓性或粘液性浆液。破溃的脓疡可形成深的凹陷性瘢痕。最好去皮肤专科就诊，以免造成漏诊或误诊。

出现上述表现就应想到自己患上青春痘。

1.2 男性青春痘的特点

Binice 青春痘论坛

青春痘是青春期男女最常见的皮肤病之一，男性和女性患者在发病率、病因、表现，以及治疗等方面都存在着不同。男性青春痘患者具有以下几种特点：

(1) 发病率 男性发病率比女性高，据美国的一项显示，青春期女性青春痘的发病率为 90.6%，男性可高达 100%。男性的发病率高于女性，可能与雄激素的增多有关。

(2) 病因 有研究显示，男性患者血浆内雄激素比正常对照组显著增多，而女性患者仅略有增多。这提示，男性患者的发病可能与血浆内雄性激素的水平关系更加密切。但是，近代的研究表明，青春痘的发生不完全是由于血液循环中雄激素过多所致，而是与外周皮肤组织中雄激素的代谢紊乱有关。为证实这一问题，有学者对青春痘患者的皮肤损害区的皮肤组织中双氢睾酮的含量进行了测定。结果显示，男性和女性患者双氢睾酮的含量都明显高于正常对照组，两性之间没有差别。从而提示青春痘发病主要原因可能在于皮肤组织中双氢睾酮的合成增多。

(3) 临床表现 男性患者发病年龄要比女性晚些，但是临床表现明显比女性要严重，例如囊肿性青春痘及聚合性青春痘，男性的发病率明显高于女性。

(4) 治疗 由于男性和女性青春痘在病因和症状上都有差别，因此，治疗方法也不可能完全一致，如女性患者比较常用的药物为雌性激素，而男性则不宜应用，因为可引起女性化等副作用。

1.3 女性青春痘的特点

Binice 青春痘论坛

女性青春痘患者与男性青春痘患者相比下几种特点:

(1)虽然在青春期的发病率不如男性高,但青春期后其发病率则明显高于男性,有调查发现,青春期后女性迟发青春痘的发生率占该病总数的 18.4%,而男性仅为 8.3%。前者部分患者存在高雄性激素的表现,如多毛、月经紊乱、雄激素源性秃发等,这些患者可能存在卵巢、肾上腺或局部雄性素代谢等功能异常,需要作进一步检查。但是,这种随着年龄的增长,男女两性青春痘发病率的变化确切的原因尚不清楚。

(2)发病年龄明显的比男性早,这可能与女性的青春期较早启动有关。

(3)发病的严重程度往往不如男性重,如囊肿性及聚合性青春痘的发病率较男性要低的多。部分患者皮疹的发生或加重有明显的周期性,一般在月经前皮疹出现或加重,月经结束皮疹减轻或消退,这种周期性可能与体内激素的变化有关。

(4)由于女性面部皮肤较男性娇嫩,因此,在选择外用药时应格外注意,一些刺激性强的药物应尽量少用或不用,以免造成不良的后果。女性患者可选用雌性激素或抗雄性激素治疗,而且疗效较好,男性则不宜应用。

1.4 职业性青春痘的特点

Binice 青春痘论坛

职业性青春痘的诊断主要依据有特殊化学物质接触史、皮损形态、部位,以及发现其它非皮肤器官的受累。皮肤的原发损害为开放性黑头粉刺,这可能是唯一的异常。多发性细小的黑头粉刺使皮肤呈现一种灰色的外观,随后也可出现小的黄色的表皮囊肿。黑头粉刺的数量一般反映接触致病物质的程度。在某些流行中也可见到色素沉着、

毛囊角化过度，光线性弹性纤维病，结膜炎和皮肤干燥病，皮损分布具有特征性，典型的受累部位是颧部(眼旁和眼下)、耳后和生殖器部(尤其在阴囊)。较严重的病例皮损还可出现在肩、躯干、臀部及腹部，但一般鼻子中央不受累及。由于氯类化学物质引起的青春痘皮疹，消退后会留下萎缩性虫蚀形疤痕。其它职业性青春痘还有以下几种特点：

(1)主要的皮疹特点为毛囊炎性、黑头粉刺、毳毛增生或折断三种形态。

(2)毛囊炎性皮疹主要发生在20岁左右的年轻人，越大黑头粉刺的发生率越高。

(3)毛囊炎性皮疹的发生率随着年龄的增加而减少，越长黑头粉刺的发生率逐渐增加。

(4)皮肤损害与工作环境有密切关系，如卸油工种和碳黑工种直接接触油气、煤气、高温等，患病率高，症状重。其它工种患病较少，而且症状轻。

(5)皮损多发生在背部、胸部、额面部、四肢伸侧、颈和肩部等，或发生易受摩擦的部位。

(6)用一般治疗青春痘的药物疗效不好或无效。

1.5 青春痘的几种类型

Binice 青春痘论坛

青春痘的发生与年龄、性别、气候、环境、职业、药物等诸多因素有关。因此，青春痘可分很多种类型。

(1)寻常型青春痘 这是最常见的一型青春痘。男女可发病，但以男性稍多见。皮疹分布在面部，尤以眉间、额部、面颊部和下颊部为多见，有时候也可生在背部、上胸部和颈部。眼眶周围从不出现皮疹。皮疹以丘疹和粉刺为主，也可出现少量的脓疱，

偶见结节和囊肿。这多种多样的皮疹演示了青春痘的病理过程。这一型青春痘的皮疹数量少，发炎的程度也比较轻，只要正确的治疗，一般皮疹都会消退，也不易留下疤痕、对外貌的影响较小。

(2) 聚合型青春痘 这是青春痘中较严重的一型。患聚合型青春痘的以男青年为主，偶见女青年。皮疹主要分布于背、臀和面颊，但也可累及腹、肩、颈、上臂和大腿。皮疹表现为无数的丘疹、黑头粉刺、脓疱、结节、粉瘤和囊肿形成。囊肿表现为黄豆至蚕豆大椭圆形隆起，呈正常皮肤色、暗红色和紫红色，用手指触摸囊肿时可有波动感。溃破后流出恶臭的浓液或粘液，从而形成瘻管，经久不愈。脓疮和粉瘤愈后常可出现凹陷性疤痕，使患者的外貌受到严重的影响，甚至毁容。

(3) 新生儿青春痘 在数量上新生儿青春痘患儿并不少见。只是新生儿青春痘常常和新生儿脂溢性皮炎和婴儿湿疹(奶癣)相混淆，不易被人们发现和认识。新生儿青春痘可发生在出生 3 个月以内，较早的可在出生 15 天、较晚的可至 2 岁时发病。皮疹主要分布于额部和面颊部。皮疹多为粟米大丘疹、白头粉刺和针尖大脓疱，很少出现黑头粉刺，几乎不出现结节和囊肿。新生儿青春痘的发生可能同遗传有关，一般新生儿的父母或家族中有较多的青春痘患者。近代的研究认为，新生儿在胎内接受了来自母体的较多的雄激素，新生儿青春痘就是在过多的雄激素刺激下产生，随着时间的报移，雄激素逐渐耗尽，青春痘也就痊愈。

(4) 坏死性青春痘 坏死性青春痘的发病年龄较晚，都在 20 岁以后发病，常常持续到中老年。大多见于皮肤油腻的男性。皮损多见于额、面颊和鼻部，表现为红色的丘疹、脓疱。皮损上常有凹陷，形似脐窝，迅速出现坏死、结疤，经 3~4 周后痴皮脱落而留下萎缩性瘢痕。反复发作的患者，其瘢痕可形成网状。

(5) 月经前青春痘 月经前青春痘多见于青春期后的女性，皮疹在月经前 1 周左右突然加重，月经后 1 周左右逐渐减轻。这种月经前青春痘可能提示了卵巢功能不良。在一部分寻常型青春痘的女性患者中也有这种现象。

(6) 热带青春痘 热带青春痘是指发生在高温区的青春痘。皮疹主要表现为脓疱、结节和囊肿。背、颈及四肢。皮疹破溃后可留下严重的疤痕。

(7) 职业性青春痘 主要发生在一些从事某些特殊工种的人群中，而且在同工种的人群中有相同的患者。所接触的物质主要有矿物油、含氯化合物、生产雄性激素药物的工作人员等。

(8) 药物性青春痘 在服用皮质激素、溴、碘等药物后也可出现青春痘样皮疹，主要发生于面、躯干。药物性青春痘不出现黑头粉刺，皮疹常较红，炎症比较明显。

(9) 留海青春痘 留海青春痘实际上是一种特殊部位的寻常型青春痘，主要发生在女青年前额留海覆盖区，可能是油腻的头发刺激和损伤了额部皮肤而引起。头发上的油腻可能来自头部的皮脂溢出或油性护发化妆品。

1.6 青春痘分级系统

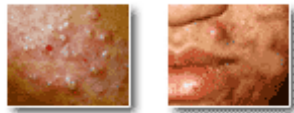
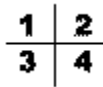
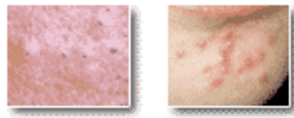
Binice 青春痘论坛

全球青春痘分级系统(GAGS)是当今最简单的分级系统，你可以评估自己青春痘的严重度。

分数 1-18 为轻微，19-30 为中度，31-38 为重度，39 以上为极重度

我们可以将青春痘依严重度分为四级(如下图):

- 第一级: 白头或黑头粉刺..... 1 分
- 第二级: 丘疹型粉刺(红色颗粒)..... 2 分
- 第三级: 脓疱型粉刺(有黄色脓头) 3 分
- 第四级: 囊肿型粉刺(大颗的)..... 4 分



以该区内最严重的一型作为分数，即使只有一颗；再依据部位不同数量求和。



例如某患者数据:

	额头	左颊	右颊	鼻子	下巴	其它
分数	3	4	3	2	4	3
数量	2	2	2	1	2	3

总分 = $3 \times 2 + 4 \times 2 + 3 \times 2 + 2 \times 1 + 4 \times 2 + 3 \times 3 = 39$ 分，极重度

1.7 假青春痘

Binice 青春痘论坛

每当脸上出现一粒粒小疹、疙瘩时，人们很自然想到是否会得了青春痘，都可能会自行选购粉刺成药外涂。结果有些人治好了，也有些人疗效不尽人意，究竟为什么？其原因之一，所患的并不一定是真正青春痘，因为脸上出现小疹和疙瘩，除青春痘外

还有一些皮肤病与青春痘相似，这些皮肤病虽然发疹部位、皮疹形态在某种程度上与青春痘相似，但其发病原因、发疹部位、皮疹特征也有不同之处，治疗方法也就不完全相同。

这类皮肤病有何特征，又如何鉴别？以下逐一介绍：

酒糟鼻

好发中年，发疹部位以额面中部为主，累及鼻部（青春痘一般不累及）。皮疹表现为潮红、丘疹、脓疱、毛细血管扩张，病期长久者鼻尖部肥大呈结节状隆起，没有粉刺。

毛囊虫皮炎

由毛囊虫寄生在人的毛囊或皮脂腺内引起慢性炎症，多发于青年人面部皮肤多油者，红斑上出现丘疹、脓疱、结痂、脱屑，但无粉刺，可累及鼻部，毛囊口挤出皮脂可查到毛囊虫。

糠秕孢子菌性毛囊炎

多见于年轻患者，由糠秕孢子菌感染所致。好发背、胸、面部，偶见肩、臀、颈部。皮疹为孤立、散在红色毛囊性丘疹、脓疱，无粉刺。皮疹处可查到糠秕孢子菌。

痤疮样药物性皮疹

发病前有曾经服过碘、溴剂、皮质类固醇激素、异烟肼等药物史。皮疹部位除面部外可累及躯干，表现为毛囊性丘疹、脓疱，少见粉刺。停药后皮疹可自然消失。

职业性痤疮（又称油性痤疮、油疹）

有长期接触各种润滑油、柴油、煤焦油、沥青等接触史。皮疹主要分布在身体易被油脂污染和易受摩擦部位，如四肢伸侧、手背、指节、面部等。皮疹有两类，即黑头粉刺或红色丘疹，较单一。发病年龄不受限制。

酒渣鼻样结核疹

这是一种像结核疹样小丘疹型酒渣鼻，好发面部。皮疹为粟粒大小，淡红或黄褐

色丘疹，用玻璃片压疹可显示有苹果酱色，同时伴有红斑、毛细血管扩张。经检查会发现组织病理有结核样浸润改变。

成簇性眼眶周粉刺

多见于 30~50 岁，无性别差异，好发下眼睑外侧方和颧骨表面。皮疹为簇集较大粉刺。多数病人可有光线性弹力纤维病。

粉刺样痣

这是原发性毛囊发育缺陷，粉刺成群，排列呈线状或节段

1.8 青春痘只患在脸上吗？

Binice 青春痘论坛

说到青春痘，大家都知道“这是发生在青年人额面部的常见皮肤病。”那么，还有哪些部位也会患青春痘呢？

其实青春痘可发生在身体的任何部位，这是由皮肤的结构所决定的。青春痘的发生离不开皮脂腺。可以这样说，皮脂腺与青春痘是母与子的关系，没有母亲，哪来子女？因此，皮脂腺在皮肤上的分布决定了青春痘的发病部位。

除了手掌、足底，以及指趾的屈侧，皮脂腺差不多遍布全身。但皮脂腺的数目在身体的不同部位有很大差异。在头面部的皮脂腺密度最大，是身体其它部位的 5~10 倍，其次人体的上半身多于下半身，而小腿外侧最少。在头面部，尤其是眉间、鼻翼旁和颧部，皮脂腺最丰富，每平方厘米为 400~900 个腺体。因此，颜面部的面颊、额部、颈部和鼻颊间是青春痘的好发部位。青春痘还可发生于颈部、背部、上胸部和臀部。有时候上臂及大腿也可患青春痘。

1.9 脸上长疙瘩都是痤疮吗？

Binice 青春痘论坛

有人以为脸上长疙瘩就是痤疮，常买来药物擅自使用，对脸的不负责任最终导致门面越变越花。奉劝大家一句，脸上长包不一定是痤疮。痤疮多发生于青年男女，常对称发生于面额、胸部、背部等皮脂腺丰富的部位。损害主要为丘疹、脓疮、黑头粉刺，或具有其它各型痤疮的特点，其需要与下列疾病相鉴别：

(1) 颜面播散性粟粒性狼疮 面部为粟粒至豌豆大的小结节，呈半透明红褐色或褐色，触之柔软，中央有坏死，玻片压诊可见淡黄色或褐黄色半透明小斑点，愈后往往留有色素性萎缩性疤痕。

(2) 化学物质所致的痤疮 见于经常与矿物油、沥青、焦油等工业原料接触者，主要发生在面部、手背、前臂、肘、膝等暴露部位，为密集的痤疮样丘疹及毛囊角化，同工种工人有同样患者，这些皮损类似痤疮而易于混淆。

(3) 药物性痤疮 服用皮质激素、溴剂、碘剂等药物后，可有痤疮样皮疹发生于面、躯干，无黑头粉刺，炎症反应较重，发病年龄不限。

因此，用药要有的放矢，千万慎重，擅自主张往往会使自己“哑巴吃黄连，有苦难言。”千万记住，脸上长包，可不都是痤疮！

第二章 后遗症篇

战痘族最困扰的事，莫过于青春痘的后遗症。这是因为肌肤经过长时间皮脂腺发炎，会留下皮肤缺陷，尤其在发病过程没有得到妥善治疗时，症状更是明显甚至永不消退。

2.1 痤疮形成疤痕的原因

Binice 青春痘论坛

当痤疮形成后，患者经常下意识的用手去挤压的不正确方法。这常使局部皮肤有损伤，使皮肤的屏障保护功能降低，细菌乘虚而入，引发皮脂腺炎症，使炎症不断加重，直至形成化脓性皮脂腺炎症，在皮脂管腔内组织修复与破坏并存，易致形成疤痕疙瘩，疤痕增生，以及萎缩性疤痕，凸凹不平型疤痕。

2.2 哪些痤疮愈后会留疤

Binice 青春痘论坛

■ 暂时性痕迹

青春痘发炎造成局部毛细血管扩张，当青春痘消除后，血管并没有马上缩小，便形成了暂时性红斑。

■ 寻常性痤疮

其具体表现同前，大多数青春期后症状逐渐减轻，以致消失。但有脓疱、囊肿及破溃流脓的瘻管，或为较深在性的痤疮结节聚集融合，形成大的浸润块，皮肤呈青紫色，愈后形成显着瘢痕。

■ 永久性疤痕

很多青春痘的伤害会留下永久的痕迹，最常见的是凹洞、结节，当青春痘发炎伤害真皮的胶原蛋白过多时，就可能因为皮肤的塌陷而留下凹洞或结节。它不会随时间而消失，并且很难去除。

■ 坏死性痤疮

由葡萄球菌继发感染引起，好发年龄为 30~35 岁，皮疹主要发生于前额发际，少数患者也可发生在胸背部，损害为丘疹，项端有脐凹，化脓后形成脓疱、坏死，愈后遗留凹陷性疤痕。

■ 粟粒坏死性痤疮

也是由葡萄球菌感染所致。皮疹多发生于前额发际，损害多为水疱、脓疱，愈后遗留凹陷性疤痕。

■ 聚合性痤疮

皮疹可发生在面部，上胸部、背部、臀部、股部，损害为粉刺、丘疹、脓疱、囊肿及破溃流脓的瘻管，或为较深在性的痤疮结节聚集融合，形成大的浸润块，皮肤呈青紫色，愈后形成显着瘢痕。

■ 热带痤疮

发生在高温、高湿地区的痤疮。皮损可累及背、肩、颈、手臂、大腿和臀部，主要为结节和硬节性囊肿，可留下永久性疤痕。

■ 婴儿痤疮

可发生在 3 个月到 2 岁的婴儿，男孩子多见。常有明显的家族史，皮疹发生于颜面，可有黑头、丘疹与脓疱，偶有结节和囊肿。黑头损害在数周内消退，丘疹和脓疱可于 6 个月内痊愈，留下坑状疤痕。

2.3 痤疮红印怎样消除

Binice 青春痘论坛

生过痤疮的面部皮肤往往变厚，出现红色印迹，若不作处理，时间长后难以消除。这时可选用能帮助皮肤恢复功能的面膜敷面。能使红印较快消退。这里介绍几种常用

敷面用品。

(1) 珍珠层粉 3~4 克，加鲜牛奶半汤匙，调成糊状，敷患处 15~30 分钟。

(2) 海藻粉 3~4 克，在半汤匙水中加人数滴双氧水，调成糊状，敷面时间 15~30 分钟。敷面后，应用温水洗净面部。

2.4 由痤疮引起的瘢痕疙瘩应如何治疗？

Binice 青春痘论坛

痤疮的皮损有多种类型，如炎性丘疹、脓疱、粉刺、结节、囊肿等。有些患者对这类皮疹没有采取及时合理的治疗，还是经常去挤压、摩擦它们。这无疑是“助纣为虐”，促使瘢痕形成，尤其是具有瘢痕素质的患者，更容易形成瘢痕疙瘩。

治疗青春痘后瘢痕可用下列方法：

(1) 药物治疗：① 0.05% 维生素 A 酸软膏：可抑制纤维母细胞的 DNA 合成，因此对增生性、肥厚性瘢痕有效。② 肤康霜：主要成分是积雪草内提纯的积雪甙，外用有促进创伤愈合作用，也可用于青春痘后瘢痕。③ 局封：可选用确炎舒松注射液（50 毫克 / 5 毫升）作肥厚性瘢痕内注射，注射要浅并加压；使药液扩散在瘢痕内，用量决定于瘢痕大小，只要使瘢痕水肿或变白即可。每月注射 1 次，2~3 次注射可使瘢痕变平。

但要注意防止皮肤萎缩现象的出现。

(2) 牛胶原植入法：用 30% 的高纯度可溶性牛胶原（由小牛真皮提炼制成，含 I 型和 III 型牛胶原）作皮损内局部注射，剂量以填充整个瘢痕并高出正常皮肤 0.1~0.2 厘米为宜，2 周后可重复注射。牛胶原注射后可逐渐同化成患者自身的胶原组织。该疗法适用于青春痘后萎缩性瘢痕，也可用于治疗老年性皱纹、眉间纵纹、鼻翼沟纹，外伤后真皮缺损和皮质类固醇局部注射引起的皮肤萎缩等疾病。但牛胶原注射可能会引起

过敏，在注射前需作皮试，若阳性者不宜作植入治疗。此外，还可能引起迟发性变态反应，发生率约 0.7%，表现为注射局部出现硬的红斑，常可在 4~9 个月内自然缓解。

(3) 脂肪微粒注射：在腹部作 1~2 毫米长小切口，把针头插入切口，反复抽吸，可抽出带血脂肪液，吸引的数量由凹陷性瘢痕的范围确定。抽出的带血脂肪液用生理盐水冲洗，去除红细胞。然后，在凹陷瘢痕边缘作同样的切口，针头刺入皮下后将脂肪粒均匀注入。本法可用于青春痘后萎缩性瘢痕。

(4) 磨削术：适用于青春痘后轻度的隆起瘢痕。

(5) 钻孔移植修复法：用较小的环钻器将疤痕切除，然后在耳后乳突上方用稍大的环钻器切取皮肤，去除皮下脂肪组织后植入已切除的瘢痕处，包扎 5~7 天。对青春痘后引起的较深的瘢痕，效果较好。

2.5 青春痘留下的色素斑怎样治疗？

Binice 青春痘论坛

青春痘的皮疹在发生、发展过程中可产生炎症。当炎症损害治愈后，常常会留下浅褐色、紫褐色甚至是黑色的斑点。这在医学上称为“炎症后黑变病”或“炎症后色素沉着”。

青春痘留下的色素斑有以下几种治疗方法：

(1) 预防：必须及时治疗青春痘的皮疹，不要让皮疹任意发展而引起严重的炎症；也不要随意地挤捏皮疹，造成人为的炎症，把可能产生的色素取扼杀在摇篮里。

(2) 除斑：青春痘留下的色素斑，如果数量少，颜色浅对面容影响不大的，可以不必治疗。大多数情况下，色素斑随时间的推移，黑素会随皮屑的脱落，色素取也会自

行消失。这一过程大约需要 6 个月至 2 年。

(3) 治疗：局部可涂氢醌霜、超氧化物歧化酶(SOD)霜、壬二酸霜或维特明霜。3% 氢醌霜：氢醌即对苯二酚，是抗氧化剂，在黑素代谢中可阻断酪氨酸氧化成多巴的过程，从而阻断了黑素的产生。常用的 3% 氢醌霜，副作用较少。氢醌随浓度的增加，治疗色素沉着的疗效增加，但刺激性也增加。因此，氢醌的浓度不应超过 5%。

(4) 口服维生素 C 和 E：因这两种药物均是还原剂，具有抗氧化的作用，促使黑素还原成无色的黑素，而有增白的功能。也有人主张用大剂量维生素 C，通过黑素体之溶酶体膜的不稳定性增加，达到减轻色素沉着的目的。

(5) 中成药：六味地黄丸、杞菊地黄口服液或丸，以及人参健脾丸等都有减轻色素的功效。

第三章 起因篇

3.1 如何正确看待痘痘？

Binice 青春痘论坛

青春痘患者正确看待自己的疾病非常重要，这是战胜疾病的基础，怎样才能做到正确看待自己的疾病呢？

(1) 加强对青春痘的了解。建议多读一些有关青春痘的书和科普文章，只有这样你才会知道原来青春痘是青春期男女最常见的疾病之一，过了青春期绝大多数患者都会自然痊愈，此时，你才不会因患上了青春痘而惊慌失措，肯定会以平静的心态对待它。

(2) 保持乐观情绪，树立战胜疾病的信心。悲观忧虑、思想苦闷会使青春痘加

重，祖国医学把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊视为致病的七种情绪因素，其中，忧与思是产生或加重青春痘等皮肤病的重要心理因素。因此，培养自己开朗的性格，保持乐观的情绪和健康心理，才是战胜青春痘的座右铭。在生活学习和工作中不论遇到多大困难，身处何等逆境，始终保持乐观的情绪，这还有助于增强机体的免疫力。

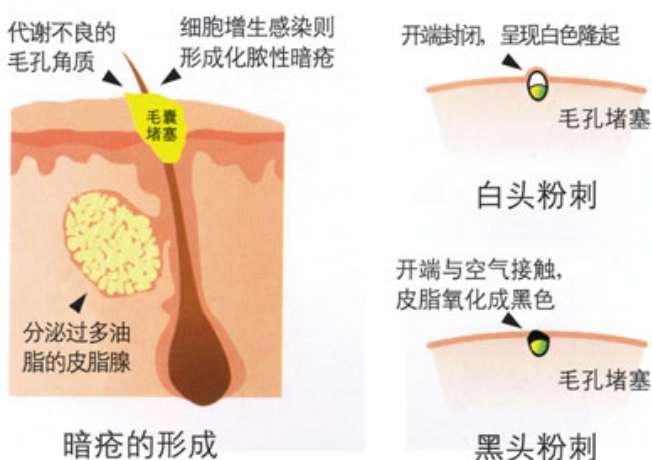
(3)及时就医，防止病情加重或出现并发症。虽然目前尚没有根治青春痘的方法，但目前很多治疗青春痘方法对控制病情的发展，减少并发症的出现都是非常必要的。

3.2 青春痘到底是什么？

Binice 青春痘论坛

“青春痘”在医学上叫痤疮，是青春期常见的一种慢性毛囊皮脂腺炎症。

好发于面部丘疹，粉刺，浓疱，结节，囊肿，及瘢痕等多种损害，常伴有皮脂溢出。病因：青春期开始后，皮脂腺活性增强。痤疮患者皮脂分泌较正常人多，且皮脂分泌增多，但痤疮仍有好转，故皮脂分泌量并非影响痤疮的轻重的唯一因素。痤疮患者的毛囊漏斗部角



化过程增强，其细胞膜致密增厚不易脱落。痤疮患者皮肤中的游离脂肪酸度较高。

3.3 成人起痘有哪些原因？

Binice 青春痘论坛

绝大部分青春痘的形成原因都和皮脂分泌过剩脱不了干系，但成人起痘却常与压力、睡眠不足、疲劳、黄体素分泌过多、便秘等身心方面代谢不良有密切关系。此外，医学界还有项特殊的观察，那就是成人起痘发生在女性身上的几率比男性高出许多，不知道这是不是和女性扮演多重角色、需要面对的身心压力比较大有关？对于成人痘的形成原因，目前可以归纳出的可能因素有以下几项：

■ 化妆品使用不当。毛孔是吸收保养品营养成分的惟一通道，如果使用不适合肤质或太过油腻的成分，会造成毛孔的负担形成堵塞；

■ 荷尔蒙变化。通常发生在月经期间，也是和体内性荷尔蒙的变化有关。这种现象尤其在月经周期紊乱、痛经等女孩身上更为明显；

■ 生活压力。当人遇到压力时，为了自卫，肾上腺素的分泌量会自然提高，产生一种叫 DHEA 的青春荷尔蒙，因此也会形成荷尔蒙的分泌失调，间接成为长痘痘的元凶；

■ 情绪落差很大。如果情绪有如洗三温暖，一会儿生气，一会儿开心，肾上腺素也会随着我们阴晴不定的情绪不知所措地胡乱分泌一通，让痘痘爆发出来；

■ 更年期的妇女。妇女在 45 岁到 55 岁这段时期由于第二性征逐渐消失，身体内部会产生一些荷尔蒙的变化，如果分泌失调，也会促使痘痘冒出；

■ 服用类固醇类的药物。长期服用抗生素或因身体状况必须常常服用药物，如经常性感冒、过敏等情形，也会造成身体免疫力下降无法对抗发炎，因而促使成人痘的出现。

3.4 青春痘有遗传倾向

Binice 青春痘论坛

很早人们就发现，双胞胎中如一人患有青春痘，另一位肯定也患有相同的疾病，而且发病年龄、皮疹类型及部位都往往一致，这使人们自然会想到青春痘肯定与遗传有关。近年来，国外许多学者在这方而做了很多研究工作。有人对青春痘患者的家族发病情况进行了调查，发现 82% 的青春痘患者中至少有一个同胞患有青春痘，60% 的患者其父母一方或双方患过青春痘。这些研究结果提示，青春痘具有遗传倾向。另外，有人对同卵双胞胎的青春痘患者进行了研究，发现同卵双胞胎者一方患青春痘，则另一方几乎 100% 也患该病。

青春痘的遗传方式尚不清楚，可能是多因素的。例如皮脂产生增加、菌群异常、皮脂腺导管角化过度和炎症的发生等，许多研究都证实，同卵双胞胎患者皮脂分泌率相同，而非同卵双胞胎患者则不同，这支持皮脂分泌率受遗传控制；同卵和非同卵双胞胎患者青春痘的严重程度不同，说明青春痘损害的发展也受环境因素的影响。遗传因素还影响青春痘的临床类型、损害分布和病程长短。

总之，尽管目前青春痘的遗传规律、遗传物质尚未肯定，但是根据观察到的现象可以肯定地说，青春痘的发病与遗传不但有关，而且密切相关。相信随着医学的发展，青春痘与遗传相关的奥秘会逐渐得到揭示。

3.5 青春痘与细菌感染密切相关

Binice 青春痘论坛

看到青春痘患者脸上一粒粒大小不等的红色丘疹、脓疱、结节和高低不平的疤痕等皮疹，人们立即会想到，这肯定是细菌从中作怪的结果。那么，细菌在青春痘的发

病中起了什么作用呢？

首先，我们应该从青春痘的发病机制说起。青春痘是青春期男女最常见的疾病之一，是一种多因素疾病，其发病机制常与皮脂分泌、毛囊管角化过度、异常菌群和炎症的产生有关。皮脂分泌增多又是青春痘发病的关键原因。那么，是什么原因引起皮脂分泌增多的呢？根据目前的研究结果提示，雄性激素与皮脂的分泌有着密切的关系，其中睾酮增加皮脂腺的分泌活动作用最强。在正常情况下，人体内雌性激素与雄性激素的分泌保持相对的平衡；雄性激素分泌的量与皮脂分泌的量也保持着相对的稳定。当某种原因使这种平衡发生了改变，如雄性激素分泌增多，皮脂的分泌也会随之增多；同时在雄性激素的作用下，以及毛囊皮脂腺上皮中缺乏必需脂肪酸，使皮脂中亚油酸含量降低，造成皮脂毛囊导管角化过度；毛囊壁脱落的上皮细胞与皮脂混合，堵塞在毛囊口内，从而就形成了青春痘典型的临床表现——“粉刺”。可见，青春痘的早期细菌并没有参与损害的形成。

一旦皮脂内有细菌(主要是丙酸菌属即痤疮棒状杆菌，其次为卵圆形糠秕孢子菌、白色葡萄球菌)加入，细菌即可从以下几方面使青春痘加重：

(1) 细菌可以产生蛋白酶和透明质酸酶。这些酶能水解蛋白质和三酰甘油(甘油三酯)，产生较多的游离脂肪酸。过多的游离脂肪酸能使毛囊和毛囊周围发生非特异性炎症反应，致使毛囊壁损伤破裂；使剥脱的角化细胞、皮脂和皮脂中的游离脂肪酸，以及痤疮棒状杆菌等逸入真皮，从而引起毛囊周围程度不等的深部炎症。于是就产生了丘疹、脓疱或结节等典型的青春痘皮疹。

(2) 痤疮棒状杆菌可以刺激机体产生抗体，这种循环抗体到达局部参与了早期炎症的致病过程。同时这种细菌还能通过一系列的免疫反应激活补体，导致毛囊皮脂腺管内的炎症。

(3) 细菌可能还有其它途径参与青春痘的发病。

由此可见，细菌在青春痘的发病中确实起到了推波助澜的作用。因此，各种内服

或外用抗生素治疗青春痘，已成为普通采用的有效的治疗方法；这也证明细菌与青春痘的发病不但有关，而且密切相关。

3.6 痘痘与月经有关

Binice 青春痘论坛

青春痘形成的最关键因素，其实就是雌雄性激素的分泌不平衡的问题，包括“月经周期”的形成，同样是由两性激素所控制。而关于在月经周期，脸上痘痘变本加厉这点，我们要了解，月经基本上是女性体内黄体素(助孕酮素)增加，使子宫内膜增厚，而后黄体素下降，子宫内膜剥落而形成。由于人体内本来就有雌雄两种性激素，互相抗衡，在月经期间及其前后，由于黄体素的增减而使雄性激素呈现不稳定状态；而雄性激素直接影响皮脂腺分泌的多寡：也就是说雄性激素作用愈强，皮脂腺分泌愈旺盛，即易长青春痘，

临床上，又可由于个人不同的激素分泌周期，造成不同的痘痘发作期。有的女性是在月经前长出来、有的则在月经末才长，无论如何，在经期前后长青春痘绝对与两性激素的变动脱离不了关系。

3.7 药物可能诱发痘痘

Binice 青春痘论坛

青春痘可能就是某些药物的副产品。能够引起或加重青春痘的药物很多，有些发病机制已清楚，但多数尚不清楚。以下几类药物是临床上常见的引发或加重青春痘的药物。

这些药物可分为六类：

(1) 皮质类固醇激素 也就是我们通常所说的激素，其中包括睾酮等雄性激素、泼尼松(强的松)、地塞米松等皮质类固醇激素(大量长期服用常常引发青春痘样皮疹)。

(2) 卤素化合物 包括碘、溴、氯、氟等，这类化合物常常引起职业性青春痘样皮疹，多发生在长期与这些化合物接触的人员。

(3) 抗结核类药物 特别是异烟肼和对氨基水杨酸钠更常见。

(4) 抗癫痫类药物 如苯妥英钠和苯巴比妥等。

(5) 维生素类 维生素B₁₂内服或与维生素B₆合用也会引发青春痘。

(6) 避孕类药物等。

那么以上这些药物是如何引起或加重青春痘的呢?皮质类固醇激素可能是通过刺激和破坏毛囊引起炎症。避孕药物可能是通过雄性激素的作用引起青春痘，皮疹往往在停药后比服药期间严重，这可能是停药后促性腺激素代偿性分泌过多所致。卤化合物内服后，部分经毛囊排泄刺激毛囊而引起毛囊炎，局部接触卤化合物是通过什么途径引起皮疹尚不完全清楚。其它几类药物引起青春痘的机制也尚不清楚。

3.8 避孕药也可能诱发青春痘

Binice 青春痘论坛

有些避孕药也含有类固醇，如同在上面的文章中所说，因其含有类固醇，所以会诱发痘痘，但并非所有避孕药都会导致青春痘，像现在有一种专门为女性治疗青春痘所设计的避孕药，不仅不会诱发，反而可以消除青春痘。两类(导致与消除痘痘)避孕药的不同，须视避孕药成分的不同而定。

我们常常会发现这样的现象，患有青春痘的患者服用避孕药后青春痘也自然的减轻或消失了。那么，这是怎么回事呢?

目前，国内外普遍采用的女用避孕药大都是人工合成的甾体类激素，主要是雌激

素和孕激素两种；避孕药按其使用方法又可分为口服、注射、外用三大类；按其剂型可分为片剂、滴剂、药膜等；按其作用时间可分为短效、长效、速效和缓释等四类。避孕药作用原理是抑制排卵、改变宫颈粘液的粘稠度，阻止精子通过，同时改变子宫内膜的环境，不利于孕卵着床。抑制排卵是通过抑制下丘脑的促性腺激素释放因子，从而阻断垂体促性腺激素的活动，致使卵巢排卵功能受到抑制，雌、孕激素抑制促卵泡素及黄体生成素的分泌，而孕激素的持续作用抑制月经中期排卵前黄体生成素高峰的出现，从而抑制排卵。

由于避孕药是雌性激素，因此它除了有避孕作用外，还有一个很重要的作用就是拮抗雄性激素的作用。因此，从理论上讲避孕药对青春痘应该有治疗作用。目前，常用的性激素类药物主要是雌性激素，国外有学者用黄体酮等激素治疗女性青春痘患者取得了较好的治疗效果，发现皮脂分泌活性也明显减少。有人用炔雌醇加小剂量泼尼松(强的松)治疗男性青春痘，及用炔雌醇和醋酸诺酮加小剂量的泼尼松治疗女性青春痘患者，症状均有改善。有人对三组严重青春痘患者以双盲法分别采用口服避孕丸(含炔雌醇和环丙氯地孕酮)，口服避孕丸加四环素及四环素治疗6个月，症状均明显好转，但仅口服避孕丸才能使皮脂分泌率下降。还有人以双盲法比较了环丙氯地孕酮、炔诺酮和炔雌醇的效果，发现三者对临床症状、皮脂分泌率、细菌数量和内分泌方面均有较好的效果，但环丙氯地孕酮对减少皮脂分泌效果更好。

综上所述，性激素治疗痤疮是有疗效的，其主要作用机制，是在体内拮抗雄性激素的水平，从而减少皮脂腺分泌活性。由于其抗菌作用，以及对毛囊皮脂腺管部角化异常的作用不明显。因此，性激素与其它药物联合应用时疗效可能更好。

3.9 熬夜可能使痘痘恶化

Binice 青春痘论坛

熬夜的时候，体内的内分泌与交感神经系统会因得不到休息而发生变动。假如隔天不及时补回睡眠的话，就促使内分泌系统影响皮脂腺而异常分泌；另一方面，也使得皮肤的自行修补恢复工作变得迟缓：这就是熬夜使青春痘恶化的间接原因。再者，有些人辗转反侧，受情绪影响而无法入睡（有时间睡也睡不着——失眠），他们的内分泌（激素）系统也会产生异动，所以还是奉劝长痘痘的人尽量少熬夜，睡前尽量放松自己，避免情绪亢进。

3.10 痘痘与气候有关吗？

Binice 青春痘论坛

气候因素也间接影响到青春痘的生成，尤其多变及亚热带湿热的气候，更有加速青春痘恶化的可能。湿热促使皮脂腺分泌增加暂且不说，天气的因素使得人的心情烦躁，再加上繁重功课或工作的压力，都使得体内激素异常变动，痘痘因此形成。一般来说，人在休闲旅游时，心情都能放松，压力不复存在。当然青春痘的情况也可获得改善。

3.11 痘痘与工作环境

Binice 青春痘论坛

有些人因为工作的缘故，经常要去碰触煤油、焦油、润滑油之类的东西，甚至游

泳池工作人员接触的消毒药水、化学工厂工人使用的碘、氯、溴等化学制剂、消防队员身上的防火衣，过热即发出来的化学物质，都足以诱发育春痘。假如皮肤抵抗力较差，最好考虑换一下工作环境。

3.12 婚后皮肤未必变白

Binice 青春痘论坛

流行的青春痘疗法真是千奇百怪、无奇不有。其中，结婚也是一项流传甚广的说法。其实有的人反而结婚生子以后才开始长。

可见“乾坤合一、阴阳调和”也不是一定能改善青春痘的病情。不如说，长青春痘还是服激素、内分泌有最大的关系。有些人结婚，嫁对了老公，夫妻感情好、心情跟着开朗起来，精神也焕发不少，皮肤自然红润光泽。若夫妻结婚后，感情不睦，心情跟着烦躁，影响了内分泌的正常运行、皮肤的问题有可能在这时才陆续出现。

所以女士们在选择老公时，可千万留意，因为这不但关系一生的幸福，对自己皮肤的美丽与否也有关系！

3.13 痘痘可否自行痊愈？

Binice 青春痘论坛

假如只是轻微长几个，可以自行到西药房买外用膏来擦，治疗效果还不错。但是外用药物多少会带来一些副作用，最好请教正规医生，然后再照指示使用。至于属于中度型及较严重的患者，还是请到医生处安心接受治疗，才好对症下药，否则等到皮肤组织被侵蚀得太厉害，留下疤痕、凹洞，处理起来就更困难了。

青春痘本身复发性很高，极可能使得大部分患者必须长期“战痘”。所谓自疗法，

其实是指在日常生活中，尽量配合医生的建议，注意生活细节事项，如能配合无误。相信复发率也会降至最低了。

3.14 青春痘与内分泌有关

Binice 青春痘论坛

青春痘的发生与性激素有着密切的关系。在青春发育期性激素分泌明显增多，人体第二性征开始发育，部分青年可发生青春痘。许多学者对青春痘患者体内性激素水平，特别是雄激素水平与青春痘的关系进行了研究，结果发现青春痘的发病与雄激素升高有明显关系。青春痘常见于14~24岁的青年，男性多于女性。患者在青春期皮肤表面的皮脂成分会发生改变，这与雄激素增加有关，其中对皮脂腺活性作用最强的是睾酮、孕酮。以及肾上腺皮质中脱氢表雄酮(DHA)也参与作用。在皮脂腺中，睾酮被5 α -还原酶转化为二氢睾酮，该物质可刺激皮脂腺细胞再生和皮脂合成，引起皮脂分泌增多。同时，这些雄激素还可诱发毛囊、皮脂腺导管角化过度，阻碍皮脂排泄，造成皮脂滞留。滞留的皮脂与毛囊壁脱落的上皮细胞混合，栓塞在毛囊口内，从而形成“白头粉刺”。如果毛囊口开放，皮脂氧化成黑色，即形成“黑头粉刺”。有的青年女性，青春痘随月经周期的变化而改变，即在月经前发病或加重，这些都表明青春痘与体内性激素变化有关。

事实上，女子体内也有雄激素，20%由卵泡内膜细胞产生，25%由肾上腺皮质生成，50%是在肝内由卵巢与肾上腺皮质激素的前身物质——雄烷二酮、雄烷二醇，以及脱氢表雄酮等转变而来。女子雄激素过多时可引起男性化与女子多毛症。

适量雄激素可能刺激阴毛及腋毛生长，维持性感。无论男女，如果雄激素分泌过多，刺激皮脂腺增生和皮脂合成增多，如果再加上某些原因导致排泄受阻，就发生皮脂在毛囊皮脂腺内滞留，从而引发粉刺。由此可见，青春痘之所以会在青春期多发是因为此期雄性激素分泌过多所致。

3.15 油性皮肤易长痘痘

Binice 青春痘论坛

每个人皮肤的性质是有所不同的，有的人每天搽油还感到很干，有的人不擦油还会感到很油腻，这是因为各人皮肤分泌皮脂有多有少的缘故。皮脂来自皮脂腺，人体皮肤的皮脂腺分布很广，几乎遍及全身。但各部位皮脂腺的疏密不同，以头皮、面部分布最密，特别是前额、须部、鼻部及其周围。在这些部位，每平方厘米有 400~900 个皮脂腺，其它部位在 100 个以下。皮脂的分泌量因人而异。一般来说，人体的皮脂腺一昼夜可分泌皮脂 40 克左右，当然头皮、面部是主要的分泌区。根据面部皮肤皮脂的多少，可将皮肤分为油性皮肤、干性皮肤和中性皮肤。

油性皮肤是皮脂分泌过多所致，通常比干性皮肤厚，皮肤上的毛孔比较大，易于存留污垢和油脂，在青春期，激素的分泌可能出现不平衡，使皮脂过多，加上气温高、湿度大的气候，更会促进皮脂的分泌。

油性皮肤的清洁比其它皮肤更为重要，不然死细胞及油垢就会将毛孔阻塞而出现毛囊感染，产生粉刺，还会出现许多黑点、使皮肤更粗糙。

汗腺的排汗功能受阻时，也会引起皮肤感染，给细菌的滋生提供了一定的条件。近年发现蠕形螨也是寄生虫在皮肤表面，使皮肤出现痤疮的重要原因，且多发于油性皮肤。

3.16 干性皮肤也会患青春痘

Binice 青春痘论坛

干性皮肤怎么也会患青春痘?我们已知道,人类皮肤的性质是由皮肤中皮脂腺的多少所决定的,很容易理解所谓的干性皮肤,就是皮肤皮脂腺数量较少或者皮脂腺分泌皮脂量不足而引起。其特点是肤色白、皮纹细、毛孔不明显。但由于皮脂过少,皮肤往往干燥、脱屑。有些人的皮肤介于油性和干性之间,皮肤分泌量适中,皮肤表面滋润平滑,不油也不干,富有弹性,看起来洁白细嫩,白里透红,这就是中性皮肤。当然,其中有的人皮肤偏干些,有的偏油些。此外,还有些人的皮肤为“混合性皮肤”,即脸上有的部位偏油,如鼻部及其周围,有的部位却偏干。

人的皮肤性质并不是固定不变的,随着年龄、健康状况、季节、环境等的变化,也会发生相应的改变。干性皮肤或中性皮肤的人由于其它因素的综合作用,例如内分泌、细菌、环境、遗传等,也照样会患青春痘,只不过与油性皮肤相比发病率低些而已,而且随着年龄、气候、季节的变化,干性皮肤或中性皮肤可转变为油性皮肤,从而成为青春痘的易发因素。

3.17 心理因素对青春痘发病的影响

Binice 青春痘论坛

随着社会心理学的不断发展,心理因素对疾病的影响已越来越受重视。青春痘是青春期男女常见的疾病之一,目前认为它是一个多因素疾病。以往,人们所重视的是寻找青春痘致病的物质基础,如雄性激素的增多及细菌感染等基础研究,而心理因素是否对青春痘的发生或加重产生某些影响呢?江苏南通医学院附属医院皮肤科和神经精神科的两位医生作了一项非常有意义的工作,他们在作常见皮肤病发病史心理社会

因素调查时发现，囊肿性青春痘患者生活事件出现率明显高于其它皮肤病患者。针对这一现象他们对囊肿性青春痘患者的生活事件、个性特征等进行了详细的调查，103例囊肿性青春痘患者接受了调查。调查结果从客观上提示，生活事件如升学或学业受挫，学习和工作过度紧张，经济困难，失恋等因素，可能是囊肿性青春痘发病或加重的原因之一。因此，青春期男女应尽量避免某些生活事件的发生，但是生活中的某些事情不可能完全按照自己的主观愿望发生，一旦遇到上述问题，应该以冷静的心态主动的去适应各种事件，从中找出妥善处理生活事件的办法，这样不但对少发或不发青春痘创造条件，而是保持一个健康而稳定的心理状态，对工作和学习都会大有益处。

3.18 青春痘发病与职业的关系

Binice 青春痘论坛

青春痘的发生的确与某些职业有关，确切地讲是与接触某些化学物质有关，例如长期与焦馏油、机械油、石油、石蜡等接触的人员，可发生青春痘样皮疹。值得注意的是，这里讲青春痘样皮疹，而不是真实意义上的青春痘，它是一种原因明确的职业病，如由于接触卤化芳香碳氢化合物所引起的“氯痤疮”，通常发生在工业区，近半个世纪中曾发生过几次有完整记录的由工业事故造成的散在流行，皮肤损害是全身接触含氯化物的最敏感指针。“氯痤疮”的流行均发生在化工厂，发病者为化工厂的工人和附近的居民，然而，人们也认识到氯痤疮也可能是由于较长时间接触致病物质的结果。有人对生活于含高浓度致病物质的2072名化工厂工人的调查中发现，患病率高达15%。其中19~25岁的青年最易发病。氯痤疮发生的危险，随着总的接触时间和接触总量而增加。急性接触似乎比慢性接触更危险，生产氯酚的工人较生产其衍生物的工人发病率高。国内有学者对碳黑生产车间工作的工人，患青春痘样皮疹的情况，进行了取样调查，发现受调查的118名工人中，有69例患有青春痘样皮疹，患病率高达58.5%。由此可见，职业性的青春痘预防应引起足够的重视。

3.19 诱发或使痤疮病情加重的各种因素

Binice 青春痘论坛

四川省攀枝花市中心医院皮肤科谭凯心医生，就诱发或使痤疮病情加重的各种因素所作的一项调查显示(各型痤疮患者 5092 例)：偏重辣椒类刺激性食物者 1729 例(33.95%)；偏重高脂肪性食物者 1203 例(23.63%)；偏重糖类食物者 948 例(18.62%)；前三种膳食均偏爱者 1021 例(20.05%)；服用碘化物、溴化物等，尤其是皮质类固醇激素类药物者共 63 例(1.24%)；不明食物或药物引发者 128 例(2.51%)。说明痤疮患者应高度重视膳食比例结构，并注意服用药物。

生活质量对发病的影响：就诊患者生活质量优等者 2127 例(41.77%)；良好者 1328 例(26.04%)；一般者 1078 例(21.17%)，差等者 561 例(11.02%)。（非本文资料曾观察 274 例有长期慢性消耗性疾病，或有恶病质，或生活质量很差。又无药物因素影响的患者及正常人，未发现 2~5 年内患痤疮者。）侧面揭示生活质量的提高有助于人们的健康长寿，亦助长了痤疮患者的增加。表明身体素质越强壮者，越有可能患不同程度的痤疮；从某种不同的意义和角度上来讲，痤疮既是健康标志，又是美容学皮肤疾病，可以说是生理性表面现象，又可以说是病理性表现形式。

其它内外环境因素对发病影响：有明确受含氯化合物(主要指氯酚和苯)、焦油和氨类化合物的职业影响者 427 例(8.39%)；受工业性不明废气或粉尘影响者 1104 例(21.68%)；应用油脂类护肤品不当，某些化妆和美容性化学或生物及植物性护肤祛斑类制品影响，不注意皮肤保健卫生和皮肤护理过度受影响者共 1282 例(25.18%)；有毛囊虫感染(直接光镜检查确认)，且单纯灭滴灵治疗后炎症明显消退者 843 例(16.56%)；受月经、不稳定情绪影响者 764 例(15.00%)；内外环境因素影响不明确者 671 例(13.20%)。

5092 例患者中，确认有家族遗传患病史者 2115 例(41.54%)；伴有皮脂溢出症者

3784 例 (74.31%)。显然内外环境因素对痤疮患病至关重要，应高度重视工业性环境因素及护肤化妆类化学保健品对人体皮肤的不良刺激影响。

第四章 化妆保养篇

4.1 判断自己肌肤类型

Binice 青春痘论坛

中性肤质特征:

- ... 洁面后 6-8 小时后出现面油;
- ... 细腻有弹性, 不发干也不油腻
- ... 天气转冷时偏干, 天热时可能出现少许油光
- ... 保养适当, 皱纹很晚才出现
- ... 很少有痘痘及阻塞的毛孔
- ... 比较耐晒, 不易过敏

中性肤质重点:

此类皮肤基本上没什么问题, 日常护理以保湿养护为主。

中性肤质很容易因缺水、缺养分而转为干性肤质, 所以应该使用锁水保湿效果好的护肤品。如保养适当, 可以使皱纹迟至很晚才出现。

干性肤质特征:

- ... 12 小时内不出现面油
- ... 细腻, 容易干燥缺水
- ... 季节变换时紧绷, 易干燥、脱皮
- ... 容易生成皱纹, 尤以眼部及口部四周明显
- ... 易脱皮, 易生红斑及斑点。很少长粉刺和暗疮
- ... 易被晒伤, 不易过敏

干性肤质:

以补水、营养为主, 防止肌肤干燥缺水、脱皮或皲裂, 延迟衰老。

应选用性质温和的洁面品；选用滋润型的营养水、乳液、面膜等保养品，以使肌肤湿润不紧绷。

每天坚持做面部按摩，改善血液循环。

注意饮食营养的平衡（脂肪可稍多一些）。冬季室内受暖气影响，肌肤会变得更加粗糙，因此室内宜使用加湿器。并避免风吹或过度日晒。

油性肤质特征：

- ... 1 小时后开始出现面油
- ... 较粗糙，有油光
- ... 夏季油光严重，天气转冷时易缺水
- ... 不易产生皱纹
- ... 皮质厚且易生暗疮、青春痘、粉刺等
- ... 更易出油，不易过敏

油性肤质：

以清洁、控油、补水为主。防止堵塞毛孔，平衡油脂分泌，防止外油内干。

应选用具有控油作用的洁面用品，要定期做深层清洁，去掉附着毛孔中的污物。用平衡水、控油露之类的护肤品调节油脂分泌。使用清爽配方的爽肤水、润肤露等做日常护养品，锁水保湿。

不偏食油腻食物，多吃蔬菜、水果和含维生素 B 的食物，养成规律的生活习惯。

混合性肤质特征：

- ... 2 - 4 小时后 T 型部位出现面油，其余部位正常
- ... 面孔中部、额头、鼻梁、下颌起油光，其余部位正常或者偏干燥
- ... 不易受季节变换影响
- ... 保养适当，不易生皱纹
- ... T 型部位易生粉刺
- ... 比较耐晒，缺水时易过敏

混合性肤质：

以控制 T 型区(额头、鼻子、下巴)分泌过多的油脂为主，收缩毛孔；并滋润干燥部位。

选用性质较温和的洁面用品，定期深层清洁 T 型部位，使用收缩水帮助收细毛孔。

选用清爽配方的润肤露(霜)、面膜等进行日常护养，注意保持肌肤水份平衡。

要特别注意干燥部位的保养，如眼角等部位要加强护养，防止出现细纹。

敏感性肤质特征：

- ... 容易出现小红丝
- ... 皮肤较薄，脆弱，缺乏弹性
- ... 换季或遇冷热时皮肤发红、易起小丘疹
- ... 易过敏产生丘疹、红肿，易生成面部红丝
- ... 易过敏，易晒伤

敏感肤质：

这类皮肤很麻烦，要特别小心。首先不要太用力揉搓面部肌肤，以免产生红丝。

尽量选用配方清爽柔和、不含香精的护肤品，注意避免日晒、风沙、骤冷骤热等外界刺激。

选用护肤品时，先在耳朵后、手腕内侧等地方试用，确定没有过敏现象后再使用。

一旦发现过敏症状立即停用所有的护肤品，情况严重者最好到医院寻求帮助。

4.2 面部清洁方法的步聚

Binice 青春痘论坛

(1) 把头发拢好。

(2) 将洗面奶分别置于前额、双颊、鼻尖和下巴五个位置，然后全面抹匀。

(3) 洗脸时要以中指、无名指的指腹用外螺旋式手法轻轻的揉洗整个面部。揉洗的步骤如下：

- 揉洗下颈、面颊部。按照从下颈至两侧耳垂前；嘴角至两侧耳屏；鼻翼至两侧太阳穴顺序进行揉洗，每个顺序重复两次。
- 揉洗前额。手指在额的中央揉至两侧太阳穴，重复两次。
- 揉洗唇周。双手指从太阳穴滑至下颏，手指相对，由下巴沿唇周上下揉洗。
- 揉洗鼻部。双手拇指交叉，中指无名指沿鼻梁的两侧上下滑动揉揉，然后再揉洗鼻尖和鼻翼。
- 揉洗眼部。双手拇指交叉，以无名指的指腹沿眼眶打圈揉洗，注意动作要轻。
- 以上全部动作完成后再重复一遍。

(4) 用软纸或毛巾将洗面奶擦洗干净前额、双侧面颊、鼻部、唇周。

(5) 洗脸过程 3~4 分钟完毕。不能洗得过久。

4.3 三分钟洁面法

Binice 青春痘论坛

正确的洗脸是治疗青春痘最基本的方法。

1、先准备一条干净柔软的干毛巾和一块刺激性小的中性肥皂；

2、把香皂在温水(22~23度)中揉搓起泡,泡沫越多越好。用双手把泡沫捧起来洗脸,洗1分钟。不要太用力,如果觉得疼痛就停止。

3、接着用热水(38~40度)清洗20秒钟,再换温水淋洗20秒,如此反复三遍。若用淋浴器更好,脸距喷头约一拳远,一边喷淋面部(用热水),一边用手指肚轻轻敲打面部。再把水调温喷淋20秒。

4、用干毛巾先把脸上的水擦净,再轻轻地压脸吸水。

5、最后涂上具有收敛作用的化妆水,涂后觉得有绷紧感,则可多涂几次。

本法必须早晚各一次。对早、中、晚期青春痘都有明显效果。

后面的几个洗脸法是本法的扩展和延续。

4.4 纱布洗脸法

Binice 青春痘论坛

在应用3分钟洁面法1个月后,无论青春痘减少与否,都可转入本法,这属于中级洗脸术。

1、准备一条毛巾,香皂和一块纱布;

2、先将纱布折成一小块,蘸上香皂泡沫,洗额头、下巴、鼻子等处;

3、再把纱布缠在食指和中指两指头上,蘸上香皂泡沫,用纱布轻轻洗两颊中心部和整个面部;

4、最后将纱布绕在食指上,蘸上香皂泡沫轻轻地擦洗眼睑下柔细的皮肤,如果觉得有刺激或疼痛就停止。若第二天还觉得疼痛,那是擦洗太用力的缘故。此时至少要实行4天的“紧急洗脸法”等不疼后再用3分钟洁面法去洗脸。

5、中级洗脸法第一周每隔两天洗一次,第二周隔一天洗一次,第三周每天洗一次。

4.5 高级洗脸法

Binice 青春痘论坛

中级洗脸法进行一个月后，若有效果可转入本法。

- 1、准备香皂、毛巾和一幅棉布白手套(质地薄的好)，并把其中一只手套的中指、食指和无名指处剪下来，形成三个指套；
- 2、先将完好的手套蘸上香皂泡沫轻柔地擦洗整个脸部。皮肤细腻的人可在食指和中指戴上指套，蘸上泡沫清洗整个面部；
- 3、然后食指、中指和无名指都戴上指套，沾上香皂泡沫轻轻擦洗两颊、额头和下巴；
- 4、脱下指套，仅食指保留指套，蘸上泡沫轻轻擦洗眼睑下柔细的皮肤，最后清水洗净，用毛巾擦干。

4.6 超级洗脸法

Binice 青春痘论坛

前三种方法应用后若青春痘依然存在，则可用此法。对青春痘已经形成疤痕的人更为适用。

- 1、准备香皂、毛巾和一把超轻柔型的儿童用牙刷；
- 2、将香皂在手心上搓起泡沫并用牙刷沾取少许；
- 3、用沾上泡沫的牙刷轻轻地擦洗额头、下巴等纹理较粗的地方；然后用清水洗去脸上的泡沫，最后用清洁的干毛巾擦干脸上的水分。

4.7 紧急洗脸法

Binice 青春痘论坛

此法不但对青春痘，而且脸上皱纹较多者也可应用。一般而言，青春痘者的皮肤都是油性的，如果过分使用了脱脂香皂，则会使皮肤干燥，很难过。此时，就用本法来处理。

1、将香皂用温水在手掌中搓起泡沫，再把泡沫小心地放入盛有温水的脸盆中，轻轻地搅和形成旋涡；

2、等盆中的水即将停止旋转时，把脸浸入，让自然流动的泡沫冲洗脸部，如此 20 秒钟。然后把脸浸入另一个装有干净温水的脸盆中，把泡沫浸净，又 20 秒钟。如此连续三次，每次都要换水和换泡沫；

3、到第三次清水洗净时，可在脸盆的温水中加几滴润肤油，再浸泡 20 秒钟；

4、最后反复用毛巾擦干或压吸脸上的水分。

4.8 洗脸次数不可太多

Binice 青春痘论坛

脸上的污垢油腻固然应该洗掉，但若次数太多，会将脸上表面的皮脂膜洗掉，使皮肤碱性化，抵抗力减弱。另外，刚洗完那一刻，皮肤也会太干燥。

至于长青春痘的人一天要洗几次脸？一般上班族，尤其是坐在办公室里的人，大概一天 2 次就差不多了，若需要在外面跑业务，可多加一次至一天 3 次，即使

活动量特别大，风吹日晒雨淋地，最好一天也不要超过 4 次。

4.9 莫把脸庞当衣板

Binice 青春痘论坛

能拥有天生丽质的肌肤是每一个人梦寐以求的。但这种人确实太少见了；一般人多少都有些缺陷，如坑洞、斑点等。惟有通过化妆、修饰，才能圆了冰肌玉肤之梦，但如果粉刺一下冒了出来。那么，清洁皮肤才是首要的工作。不过于万别把脸当成洗衣板在上面用力搓、刷，只要将不含香料、染料的中性洗面奶倒在手上，使其充分起泡，然后抹在脸上，轻轻按摩，再用清水(温水)彻底冲干净，最后用毛巾或面纸拍干就行了。

手是最温柔、最轻巧的清洁工具，为何合近求远呢？至于磨砂膏，有些颗粒太粗，假如用力搓，可能为皮肤带来的不是清洁，而是伤害。

4.10 怎样测试适合自己的护肤品？

Binice 青春痘论坛

对于皮肤非常敏感的人来说，想要测试适合自己的保养品、化妆品有两种方式：一为封闭式贴布测试，一为开放式贴布测试。分述如下：

(1) 封闭贴布测试：用一张布满 10 个小贴盘的贴纸(专门的美容中心有售)，在 10 个小圆贴中分别放入想要做测试的保养品、化妆品，贴在身体上不受日晒的部位上(如背部)，经过 24 小时后，撕去整张大贴纸，观察哪一种保养品的反应最好(即无红、肿、痒等不良反应)，然后才能较放心地抹在脸上。此种封闭式的测试，较不受外在其它因素影响，所以测试的结果较令人满意。

(2) 开放式贴布测试：这种测试适用于一般居家时自己来做，开始先将想要测

试的保养品、化妆品早晚各抹一点在大腿内侧，大约 7 天后若没有红、肿、痒等反应，再涂抹一点于耳后，等 3 天后假如也无任何不良反应时，才可较放心地使用。因其无封闭贴布，较容易受外在因素影响，所以可能稍微不准确一点。

4.11 出门在外如何保护皮肤

Binice 青春痘论坛

随着经济飞快发展，社会上一片富裕繁荣的景象。只不过相对地，我们付出了很大的“社会成本”，水源、空气、噪音等环境污染，水土保持的破坏，都是现代工业社会的病态现象，而身受其害的还是人民自己。

若是想到空气污染，出门最好能够将口罩带着。另外一点很重要的是：避免日晒。想到阳光及紫外线的伤害，最好将伞带着，一来可以避免痘痘恶化，二来可以延缓日晒带来的皮肤老化。即使是在阴天，紫外线 A 还是存在的，所以也要多加注意。

4.12 重点式彩妆

Binice 青春痘论坛

因为化妆有可能使痘痘恶化，我们是不提倡 mm 们使用彩妆。但是 mm 会说：“我要去见客户，我有个重要的 Party，还有，我要约会啊！”

所以，我们还是采取重点式彩妆吧。

重点式彩妆，就是对脸上没有长痘痘的区域（包括眼眶和嘴唇）下功夫，加亮眼神或唇色，让人们把目光停留在漂亮的眼睛或嘴唇上，从而忽略痘痘的存在。

注意哦，一张脸上只有一个主角，有了靓丽的眼神，就不用鲜艳的嘴唇了。什么都想突出，痘痘很可能也来凑热闹！

4.13 以照相为例，突击化妆法

Binice 青春痘论坛

所谓长痘痘不宜化妆，是指长时间的化妆而言，如果希望照出一张完美的照片，还是得在脸上“动手动脚”！

首先以卸妆水将脸部油脂彻底清除，再用洗面奶洗过一次后，拍上化妆水，有伤口的痘痘，最好用肤色胶布贴起来，以隔离彩妆的化学成分。贴好之后，再均匀地擦上乳液、隔离霜、粉底。疤痕处须以盖斑膏、遮瑕膏修饰，最后按压两用粉饼，脸部粉底即大功告成。

至于口红、眉毛、睫毛膏、眼影则视你的需要选择性地画上。拍照时，须有很充足的光线，在室内时须打强光，可使皮肤质感看起来好些。除非你的技术有待加强，不然照出来的相片，看到的就是一张完美无瑕的脸蛋了！

拍照后，记住马上将妆卸掉、拍上清爽的化妆水、让毛孔保持呼吸的畅通。至于平日的化妆最好避免，最好只能以重点修饰，这样可将彩妆对皮肤的负面影响降到最低！

4.14 如何有效地卸妆？

Binice 青春痘论坛

一般情况，长青春痘的人最好先不要化妆。因为化妆品、保养品可能会引起痘痘。但是如果像职业妇女由于工作上的需要，而有化妆习惯的话，请务必好好卸妆。先使用冷霜或清洁霜，用面纸擦干净以后，再用无香料、无色素的肥皂冲

洗干净。值得注意的是，不能只用冷霜或只用肥皂，或次序颠倒都不好，因为如果偷懒而卸妆不彻底的话，化妆品都有可能残留在脸上。

4.15 消毒药皂洗脸应有限度

Binice 青春痘论坛

导致青春痘的这些细菌，原本就寄生在我们的皮肤上，也就是说，连正常健康的皮肤上也寄生着这些细菌。如同以前曾经提过的，长青春痘的皮肤，必然是毛囊已经被阻塞住，这些细菌才有机会进入毛囊孔作用

所以，不一定有细菌寄生就会导致青春痘。若能维持毛孔的排泄畅通，这些问题即不常发生。至于可不可以用消毒药水来洗脸的问题，有很多患者确实较喜欢用消毒药水洗脸，他们以为青春痘是因为脸没洗干净，被污染所致。消毒水固然把脸上的细菌统统杀死了，却也影响到皮肤正常的排泄和修补工作，反而使痘的产生概率增加。

因此使用含消毒成分的药皂、药水洗脸的人要特别注意，千万别使用得太过火，才不致滋生流弊。

4.16 痤疮与化妆品

Binice 青春痘论坛

化妆可以美化人们的生活，给人带来美的享受。但是，青春痘患者应尽量避免不适当的使用化妆品。

(1) 某些化妆品可堵塞皮脂腺开口，导致皮脂排泄不畅。正常情况下，皮肤皮

脂腺分泌的皮脂通过皮脂腺和汗腺的共同开口排出体外，二是某些原因导致该开口堵塞，致使皮脂腺内皮脂和角蛋白的滞留，加上微生物的混合感染就会引发青春痘。由此可见，皮脂腺排泄口的堵塞是青春痘发生和加重的重要因素，而有些化妆品，特别是油脂类化妆品恰恰起到了这作用。

(2) 某些化妆品是细菌感染的温床，某些化妆品是各种细菌偏爱的营养食品，特别是含有银耳、蜂皇浆、人参液、水解蛋白之类的营养性化妆品、护肤品，在生产储存和使用时如果不注意清洁卫生，病菌污染了化妆品，就会在里面大量繁殖，据一项对 483 份化妆品样本的调查发现，有 47% 的样本含细菌数超过 1000 个，有许多是致病菌，如果使用了被病菌污染的化妆品，可能会给您带来非常可怕的后果。

(3) 正常人面部皮肤对细菌有一定的机械性保护作用，用化妆品引起细菌感染的可能性较小，而青春痘患者正常皮肤的屏障功能遭到破坏，而使细菌感染的机会大大增加。因此，青春痘患者在未治愈之前最好少用或不用化妆品。

青春痘患者如果因工作或其它原因不得不用化妆品该注意以下几个方面：

(1) 尽量避免使用油性化妆品。

(2) 晚上睡前应用温水加香皂洗去化妆品。

(3) 使用化妆品前一定要洗净手和脸，双手应用肥皂清洗，去除表面污染的细菌，尽量做到一次取出需用量，避免多次接触，以减少污染机会，化妆用具如小刷子等不宜长期置于化妆盒内；应专管专用，并保持容器内外清洁。定期用乙醇(酒精)棉球消毒，化妆品不宜放置时间过长。冬季用过的化妆品第二年春季不宜再用，化妆品用后应盖严，置于阴凉干燥处。

(4) 夏季气温高，化妆品在使用中最易变质，而且皮肤出汗多，为保持皮脂腺和汗腺门的通畅，应尽量不用化妆品。

另外，鉴别化妆品是否被病菌污染也非常重要，以下几点可帮助鉴别：

- (1) 化妆品原先鲜艳的颜色发生了变化。
- (2) 出现泡沫或异味。
- (3) 化妆品表面出现不同颜色的霉斑或菌落。
- (4) 细菌和真菌可产生有机酸，使化妆品酸度增高而呈现酸性腐败。
- (5) 细菌或真菌的酶可以分解膏体内蛋白质或脂类，使化妆品的乳化性受到破坏而变稀出水。

发现以上现象即不应继续使用。

但是，即便使用优质的化妆品也应注意，如果在使用中不注意清洁卫生，还会通过手指等把外界的微生物接种到化妆品中，研究发现睫毛液在使用前污染率仅为 1.5%，而在使用中污染率急剧增加到 60%，可见化妆品使用中的问题不容忽视。

4.17 青春痘患者与美容

Binice 青春痘论坛

化妆是美容的重要组成部分，青春痘患者在急性发作期，由于炎症比较明显，有时还有脓疮，因此不适合使用化妆品。化妆只适用于疾病的稳定期或面部有色素沉着者，或因工作需要不得不化妆及皮肤磨削术后留下的色素沉着等。皮肤磨削术后常出现暂时的(3~6个月)局部色素沉着，在此期间，患者往往非常紧张，甚至昼夜恐惧不安，若美容师能给予局部和全身的治疗，促其早日复原，或指导化妆来掩饰过渡期的色素沉着，这对青春痘患者来说，无疑是一种最好的心理治疗。目前市售的化妆品种类繁多，患者应根据自己皮肤的情况选择最适合自己的，效果最佳的化妆品。根据作用的不同，化妆品大致可分为白粉、乳类和眉墨三类，白粉曾经在很长的历史时间内使用铅白粉、水银白粉(轻粉)，由于铅和水银的剧

毒作用。目前这类粉已被禁止使用，而进入无铅白粉时代。白粉可分为粉白粉和水白粉两种，粉白粉还可压成粉饼，白粉在化妆小占有重要地位。红色化妆品小有口红和胭脂两种，眼部化妆品中有眼影膏和眉墨等。要想使化妆达到逼真自然的效果，除了具有质量可靠的化妆品外，购置一套应用得心应手，实用性强的化妆工具也是非常必要的，化妆时可根据不同部位选用合适的化妆品和化妆用具。

第五章 预防篇

5.1 战痘不如防痘

Binice 青春痘论坛

青春痘发病原因在于内分泌失调、毛囊皮脂导管角化过度而排泄障碍、痤疮杆菌等细菌分解皮脂产生脂肪酸刺激皮肤引起炎症反应。祖国医学认为：青春生机旺盛，身体阳热偏盛，血热外壅，蕴阻肌肤而发病，或因过食肥甘辛辣之品，肺胃积热，循经上熏，血随热行，壅于颜面。初为粟疹，微痛瘙痒，久为局部结节，累累相连，迁延日久。

暗疮是青春期常见疾病之一。症状较轻时往往忽视，一旦泛滥又病急乱投医，昂贵的化妆品、外用药、抗生素一拥而上，效果却不佳，且易带来很多毒副作用及并发症。

专家认为，治疗痘痘首先是预防，清除其致病因素——热毒。如果你是油性皮肤，常与尘土油污接触，生活工作环境高温、高湿，学习工作压力大，精神紧张，情绪不畅，常熬夜，喜食甜、高脂、辛辣食物，嗜烟酒，有便秘习惯。你就最易热毒壅滞，“孕育”痘子。应调整生活习惯，或选用一些中成药清热解毒，凉血散瘀，泻火通腑，防患于未然。

其次讲究一个“微”字，最佳治疗时机在初发痘时。此时症状较轻，热毒血瘀不盛。选用疗效确切、专业祛痘的国家准字号药物清热暗疮片，清热解毒，泻火通腑，调理体内代谢，以釜底抽薪，除痘之根；同时凉血散瘀，生肌养颜，标本兼治。将痘子扼杀在摇篮之中，省时省事。

当然，泛滥成灾也不必惊慌，关键在“恒”字。打持久战，坚持服用价位较低、疗效确切、无毒副作用的专业祛痘药物 3~6 个疗程，会有你意想不到的效果。

5.2 防“痘”十原则

Binice 青春痘论坛

1. 每天在原先早晚洗脸两次的基础上，增加一次中午洗脸的次数，及时清除脸上的油脂。
2. 经常洗头，保持发型清爽、头丝清洁，不留刘海。
3. 不使用发胶类产品，使头发处于清爽状态。
4. 不使用油性化妆品，如：含高油份的防晒霜等。
5. 如口边部长有痘痘，停止使用含氟牙膏。
6. 避免情绪紧张，保持心情愉快。
7. 容易长痘痘者避免吃巧克力、坚果、奶酪、咖啡、甜点等食物，食用后体内容易产生毒素；已经长痘痘者，海鲜、芒果、补品禁吃。
8. 避免使用皂化成分的洗脸剂，皂化成分会破坏皮肤的酸性保护膜，使皮肤失去抵抗力，更容易引起细菌感染，产生敏感痘痘。
9. 保证充足睡眠，饮食起居要正常。
10. 多摄取维生素 C 含量较多的蔬菜、水果。

5.3 得了痤疮后生活中要注意什么？

Binice 青春痘论坛

对于患有痤疮的青年男女，平时生活中应注意以下几点：

(1) 痤疮是人体青春发育过程中的“副产品”，病程长，疗效慢。通常需坚持治疗半年以上，才能取得满意效果。不过，患了青春痘的青年男女也不必过于烦恼，青春期过后，大多自然痊愈或减轻。

(2) 痤疮患者常为油性皮肤，平时可用温水、肥皂洗脸，也可用洗面奶、收缩水等，以暂时去除皮肤上多余的油脂。痤疮患者可以使用化妆品，宜选用水溶性液状化妆品。宜选用水溶性液状化妆品，忌用油脂性或粉质类化妆品。一般应在外用痤疮药后 20~30 分钟，再使用化妆品。

(3) 少数痤疮患者使用外用药物后，局部皮肤出现发红、脱屑，一旦出现这种情况，应减少药量，或停用药物一二天后再使用。大多数病人在反复使用药物后，红印会自行消褪。如重复使用后，皮肤红肿加重，应及时告知医师。

(4) 均衡饮食 青春痘患者的饮食并无严格的限制，但以清淡为宜。不要过量进食高脂肪、高糖食品。避免辛辣食物，少吃油煎食品和炒货。不要喝烈性酒和刺激性食品(如咖啡、可可、巧克力等)。多食蔬菜、水果，防止便秘。注意补充维生素 A、B 和微量元素锌和硒等。饮食应定时、定量，避免过饥和过饱，更不要贪吃冷饮，应该保持胃肠功能正常。

(5) 避免精神紧张，特别是为本病焦躁、忧虑。因为这种情结变化容易导致痤疮加重、恶化。所以保持乐观、自信的心态至为重要。千万不要让痤疮扰乱你的生活，只要与医师密切合作，何愁痤疮不除？

(6) 不要用手挤捏粉刺，可以使用痤疮针压出。最好上医院美容科或治疗美容院，由美容医师操作；不宜长期服氯、溴、碘类化合物，不要擅自使用外用药物，尤其是

不要用皮质类固醇激素等药物。外用药的剂型以洗剂、霜剂为罢，尽量不用软膏、糊膏类。治疗期间，不要用油性化妆品，及含有粉质的化妆品如粉底霜等，以免堵塞毛孔加重病情。

(7) 环境 工作时，要尽可能避开接触油脂、粉尘、烟雾、氯、溴、碘化物和其它刺激物。注意劳逸结合，不要长期精神紧张。活动性、炎症性痤疮患者应少晒太阳，避免风沙。太冷太热太潮湿的场所也对痤疮不利。

(8) 习惯 讲究个人卫生，头发、指甲要剪短，勤洗头、洗手，衣帽、枕巾、面巾、面盆、梳子都要保持清洁。保持乐观的精神状态，保证每天按时的睡眠，放松面部肌肉，给予皮肤自我修复的时间。

(9) 在医生的指导下，配合药物治疗，可以取得较好的效果。

5.4 有关痤疮的诱发或加重因素研究

Binice 青春痘论坛

目前有关痤疮的诱发或加重因素的调查研究不多，尤其是饮食方面的调查较少。国内很多人认为甜食、巧克力、油腻性食品及胃肠道功能会加重痤疮，但未见到有关的研究报告。国外则对饮食与痤疮的关系趋向于否定。国外有人利用计算机技术进行抽样调查，基本上否定了诸如甜食、高蛋白饮食、鱼虾、巧克力等食品成为痤疮病因的可能性。在本次调查中发现，44%的患者肯定辣椒，56%的男性患者肯定酒能使其病情加重，分别有16%、11%和8%的患者认为睡眠不好、油腻性食品和精神压力会加重病情。23%的女性患者认为化妆品加重了痤疮。由于在本次调查中没有严格地设立对照组，因此难以对调查结果进行统计学分析。但结合国外的研究结果来看，甜食、高蛋白饮食、鱼虾、巧克力很可能与本病没有关系。

酒和辣椒虽然不构成痤疮的病因学因素，但能加重皮肤炎症，很可能会加重痤疮的病情，因此在发病期应少食。而睡眠不好、油腻性食品及精神压力与本病是否有一定的关系，需要进一步研究。在化妆品的调查中，大多数人认为，哪些声称具有治疗作用的洗面奶、霜膏类，以及一些粉饼能加重病情，而普通的护肤品加重病情的回答较少。这可能是由于部分具有所谓“特殊疗效”的化妆品实际上作用很弱，不能有效地控制痤疮病情，而被患者认为是加重了病情。当然，这些化妆品是否真的会加重病情尚需进一步研究。值得注意的是，在调查中还发现所有患者都以为很多因素，尤其是饮食会加重自己的痤疮，但是当强调用各人根据自己的亲身体会来回答时，大多数人对原来很肯定的诱因/人口重因素表示无法确定，甚至排除，尤其是食物，他们实际上是不敢进食，而不是真的就能加重痤疮。导致这种观点的形成，是因为他们接受了众多的“痤疮知识”教育，在这种“教育”的强烈暗示下，使很多因素真的“变成了加重因素。事实上合理的、平衡的膳食不但对于身体健康是重要的，对于皮肤的美容也是相当重要的，那些要求患者禁食多种饮食的治疗方法可能是不合理的和没有必要的。在对酒的调查中，男性、女性的回答差别较大，这反映了男女在日常生活中的饮食习惯的不同。Stuauss 认为，除少数抵抗治疗的女性患者外，大多数痤疮患者并没有内分泌问题：国外约 70% 的妇女认为，她们痤疮的发生与月经有关。本研究中有 19.1% 的女性患者肯定其发病与月经有关，这并不意味着这些患者一定有内分泌障碍，但体内性激素的波动、毛囊皮脂单位对这一波动的不适应，似乎的确参与了发病。

5.5 泡温泉治痘痘有效吗

Binice 青春痘论坛

温泉中大都含有硫磺成分，一般对于另一种皮肤病——疥疮，较有疗效。还有，硫磺的确有杀菌的功能，所以传统观念都认为，皮肤有问题的人，多浸浸温泉澡会很

好。事实上，经常泡温泉的话，会使皮肤变黑。

因此，并不鼓励青春痘患者去洗温泉。青春痘的治疗主要还是靠口服和外用的药品，成效较令人满意。

5.6 青春痘患者不宜作海水浴

Binice 青春痘论坛

海沙、海水所含的盐分(氯化物)的确有些杀菌效果，但是有一点必须要注意，那就是到海水浴场时，晒到太阳的机会很大。很多人都认为太阳光的照射可以改善痘痘的情况。实际上，有很多青春痘患者，常会因为曝晒于烈日下，使得痘痘更加恶化。尤其当患者的皮肤对阳光相当敏感时，最好还是不要去，倒是建议能挑个清新凉爽的时间，到郊外走走，让心情放松一下，对脸上的青春痘会很有帮助

5.7 饮食禁忌，少吃什么？多吃什么？

Binice 青春痘论坛

一般来说，仍以不挑食、不暴饮暴食或不食、均衡的营养为大原则。但是青春痘患者最好不要吃大甜、大油、大辣的食物，因为根据临床观察，它们都可能会使青春痘恶化。例如油炸花生、盐酥鸡、巧克力等等热量太高的多油脂食品最好避免。另外水果方面——荔枝、龙眼、芒果尽量少吃。多吃含丰富维生素 C 的水果，例如柠檬、西红柿，假如还有怕将来“面有菜色”的朋友，黄色蔬果例如胡萝卜、桔子、橙子、木瓜等可以少吃一点，因为此类水果会造成色素沉积，长期下来，皮肤看起来会黄黄的，不够亮丽。

还有一点，青春痘患者可以吃含丰富纤维素的蔬菜，如芥兰、芦笋等，可以使肠

胃正常蠕动，减少便秘发生。

其实国际上对于食物会不会引起青春痘这个问题争议颇多，也无法完整地列出一张表告诉患者哪些东西是禁忌食品，以上所提供的资料，全由实际临床统计得之。所以患者能注意就多注意，倒也不必太紧张，这个也不吃，那个也不吃，到时造成营养不良反而不好。

5.8 多吃新鲜水果、多喝开水有益皮肤

Binice 青春痘论坛

首先，谈到饮料本身，它并不直接触发青春痘的生成。但要注意咖啡、茶等却会影响正常睡眠，因为其中的咖啡因会造成警觉性升高、失眠、不安等现象，间接影响到内分泌系统的平衡，造成青春痘恶化，所以还是少喝为妙。

有许多青春痘患者为了补充维生素 C 和水分，常常到商店买一些果汁（非 100% 原汁）来喝，什么果菜汁、水蜜桃汁等等，他们不知道其个大部分就是糖加水，顶多加些香料、柠檬酸或维生素 C，不是真正的喝果汁（只含 30% 左右），反而像在喝使人变胖的糖水，建议青春痘患者多吃新鲜水果、多喝开水，对治疗青春痘才会真正有所帮助。

5.9 油炸刺激食物不宜吃

Binice 青春痘论坛

在菜单搭配方面，仍需以均衡的营养为主，蛋白质、碳水化合物（淀粉类）、维生素、矿物质皆需面面俱到。油脂类则少摄取一些。至于说到烹煮方法，有下列几点可供作参考：

- (1) 油少放一些，最好用植物油。
- (2) 尽量不要用油炸方式来处理食物，像炸鸡等。
- (3) 最好不用刺激性太强的调味品，如辣椒酱、咖喱等
- (4) 含丰富维生素 C 的蔬果，最好避免久煮或贮放大久，因为维生素 C 极易被氧化破坏。

5.10 青春痘患者宜食用的几类食物

Binice 青春痘论坛

常言道“医食同源，药食同根”，这表明饮食和药物对于治疗疾病有异曲同工之处。青春痘虽是一种多因素疾病，但患者的饮食习惯对青春痘的发病也能产生重要的影响，如好食高脂肪、高碳水化合物或缺乏维生素 A 的食物等，都可能加重或影响青春痘的发生。因为过多的食入脂肪可引起皮脂腺产生皮脂增多，同时过多的脂肪在皮脂腺内转化为脂肪酸，而脂肪鼓的增加是青春痘的发生和加重的重要因素。过多进食高碳水化合物对青春痘也不利，因为过多碳水化合物在体内可转化成脂肪。

因此，合理而科学的进行饮食营养的调整，对青春痘的预防和配合药物治疗都具有重要的意义。总之，青春痘患者的饮食要求应该是高蛋白质、高维生素、富含矿物质、低脂肪、低糖饮食。

青春痘患者宜食用以下几类食物：

(1) 豆类 包括大豆、蚕豆、豌豆、绿豆和赤豆等，其中以大豆的营养价值最高，大豆包括黄豆、黑豆、青豆等，豆类的蛋白质含量高达 35%~40%，不论是质还是量那是非常有价值的，在我国人民生活中占重要地位。用豆类加工而成的豆腐、豆浆和豆芽等豆制品是消化率极高的食物，豆腐营养丰富，豆浆则可与牛奶比美，黄豆和绿豆发芽制成的豆芽，是维生素 C 的良好来源。总之，豆制品的蛋白含量之高胜过肉蛋

类食物。

(2) 肉类 肥瘦程度不同的肉，蛋白质和脂肪含量相差很大，一般动物的心、肝、肾等内脏含脂肪较少，富含蛋白质、维生素和矿物质。

(3) 鱼类 鱼类蛋白质的含量为 15% ~ 20%，而且利用率高，比兽禽肉更易消化，鱼类含矿物质比兽肉高，为钙的良好来源，如海参、带鱼、黄鱼等都是不可多得的食物。

(4) 蛋类 蛋类除不含维生素 C 外，含有各种营养素，蛋白质的含量为 12%，存在于蛋清和蛋黄中，维生素和矿物质主要集中在蛋黄，以维生素 A 较多。在烹调时要注意不能生吃，一般烹调加工对营养价值影响较小。

(5) 水果和蔬菜 水果和蔬菜含蛋白质和脂肪低，但含有丰富的维生素和矿物质，其中苹果、生梨、黑木耳、蘑菇、菜花、雪里红、小白菜、胡萝卜和菠菜等都是富含营养素的食品。青春痘患者应尽量多进食以上食物，其目的是改变自己的饮食品质，调整消化道功能，保持毛囊皮脂腺开口畅通以利于皮脂物质的排出，减轻毛囊皮脂腺炎症，配合药物治疗，可达到控制病情，取得较好的治疗效果的目的。

5.11 营养品对青春痘有好处吗

Binice 青春痘论坛

有的患者家长认为，孩子是否因为缺少营养才患青春痘的，其实并非如此。首先让我们看一看家长眼中的“营养品”，很多家长把麦乳精、乐口福、巧克力、白木耳等，以及品种繁多、不胜枚举的各种营养液看作是营养品。麦乳精的成分为蔗糖、麦芽糖、炼乳及可可粉等，含糖量高达 8% ~ 70%，蛋白的含量却只有 7%，其营养价值远远不及奶粉；巧克力是典型的高碳水化合物、高脂肪、低蛋白食品，正常的饮食中蛋白质、脂肪、糖三者的比例应该是 1: 1: 4~5，而巧克力是 1: 5: 12，过多的食用巧克力就

等于过多食用脂肪和糖(碳水化合物)。白木耳是一种寄生在树上的真菌，其成分中碳水化合物含量最高，矿物质次之，蛋白质及脂肪含量很低，因此白木耳并不是必需的营养品，而且这些高糖的食物在体内可转化成脂肪，脂肪进一步分解为游离脂肪酸，过多的游离脂肪酸还可以引发或加重青春痘。因此，多食以上食物不但起不到营养作用，而且对青春痘非常不利。另外，有些家长认为各种营养滋补液甚至营养药对孩子都有好处，于是，凡在市场上能买到的各种营养口服液、营养品都不加选择的给孩子“进补”，如“富含营养”的果奶实际所含蛋白质不足 1%，添加一点氨基酸的口服液就称“某某精”。有些营养素含量太低，有名无实，实际上一小瓶口服液其中氨基酸总量仅数毫克，配比再合理，与人体每天需要的几万毫克的氨基酸相比，其营养作用又有多大呢？又如补钙，每天需要量为几百毫克。能说这种含有几毫克钙的产品有“补钙”作用吗？

5.12 青春痘患者要补充营养品吗

Binice 青春痘论坛

青春痘是青春发育期男女最常见的疾病之一，青春发育期又是青少年生长发育最重要的阶段，而且此时他们学习紧张，

活动量大，为保证自己孩子生长发育的需要，每位家长都会想方设法的给孩子“进补”，但是，什么是营养品？怎样给孩子补充营养才算合理，这些营养品对青春痘是否有利？这些都是至关重要的问题，一般来说，如果你的孩子生长发育正常，饮食习惯良好(不偏食)，就不需要给孩子另外补充营养，只需给孩子多进食一些含蛋白质、维生素及矿物质较高的食物，具体而言，应多食下列食物：

(1) 宜多吃新鲜蔬菜和水果，吃富含维生素 A、维生素 C、维生素 B6 的食品。金针

菇、胡萝卜、芥菜、菠菜、韭菜、豆类、豆制品、鸡鸭肝、鸡鸭蛋、牛奶、田鱼、带鱼、田螺、螃蟹等富含维生素 A，有益于上皮细胞的增生，能防止毛囊角化、消除粉刺。调节皮肤汗腺分泌，减少酸性代谢产物对表皮的侵蚀，保护皮肤的自然美。维生素 B6 参与不饱和脂肪酸代谢，对治疗痤疮有益。

(2) 多吃含锌丰富的食物如瘦肉、肝类、牡蛎、带鱼、玉米、扁豆、豌豆、黄豆、茄子、大白菜等。

总之，青春痘患者只需正常饮食即可，只有在下列情况才考虑补充一些营养素：

① 膳食不均或偏食。如不吃蔬菜、猪肝、海带等，容易发生胡萝卜素、钙、锌、铁、硒的缺乏。此时主要纠正偏食，在纠正偏食过程中，适当从营养保健品中补充上述容易发生不足的营养素也是需要的。

② 患有慢性萎缩性胃炎者，此时患者摄入的总热量相营养素都较低。因此，应在治疗胃病的同时适当补充一些营养素。

5.13 痤疮患者如何进行饮食调理？

Binice 青春痘论坛

【食谱举例】

早餐：绿豆粥或赤豆粥

午餐：大米饭，炒菠菜炒蛋，豆腐干丝，炒小菜秧，肉丝炒芥菜，紫菜蛋汤或西红柿

晚餐：面条、烧鸭

【食疗验方】

(1) 绿豆粥：粳米 100 克，绿豆 10 克。绿豆先以温水浸泡 2 小时，粳米加水后和

绿豆同煮，豆烂米花汤稠时即可。

(2) 萝卜粥：新鲜白萝卜，洗净切为薄片，榨汁，每次取 100 毫升左右，或用鲜萝卜适量，洗净切碎亦可。与粳米 100 克，加水如常法煮成稀粥，早、晚温热服食。

(3) 百合粥：先把百合剥皮去须，洗净切碎，每次 30 克(或用于百合粉 20 克)，选好糯米 50 克，加水 400 毫升，同入砂锅内，煮至米烂汤稠，加冰糖适量，分早晚餐，温热服食。

以上适于治疗偏肺热型的痤疮患者。

(4) 荷叶粥：以鲜荷叶 1 大张，切细片，加水煎取药汁约 200 毫升，去荷叶渣后再加入粳米 50 克，冰糖适量，再加水如常法煮粥，粥熟即可食用。

(5) 菊苗粥：甘菊新鲜嫩芽或幼苗 15~30 克，洗净切细粳米 100 克，冰糖适量煮粥。趁温热服食。

(6) 薄荷粥：薄荷鲜品 30 克(或干品 10 克)，加水稍煎取汁，去渣后约留汁 150 毫升。粳米 30 克，加水 300 毫升左右。煮成稀粥。加入薄荷汁 75 毫升，再稍煮熟。加入冰糖少许，调化。即可食用。每日早晚服食 2 次，温热食佳。

以上适于治疗偏于血热型的痤疮患者。

(7) 金银花 15 克，菊花 15 克，玫瑰花 10 克，加水如常法煎饮。

(8) 芝麻壳 60 克，加水煎汁，饮汁及吃金桔饼。适合于治疗肝郁气滞型。

(9) 金桔 500 克，洗净去核；槟榔 20 克，碾碎成面；鲜桔皮 50 克，切细丝；连翘 20 克，夏枯草 20 克。先将连翘、夏枯草加水 1500 毫升煎煮 30 分钟，滤去药渣，用药液再煮金桔、桔皮丝和槟榔面，煎煮到金桔烂熟，药液不足可再适量加水。待水将耗干时，放入蜂蜜 50 克，再煎煮 20 分钟，收汁即停火。贮存于瓶罐中，每日食 3 次，每次 10 克~15 克。亦适于治疗肝郁气滞类型。

(10) 黄芪肉桂鸡。母鸡 1 只，黄芪 30 克，肉桂 5 克，党参 15 克。母鸡洗净去毛、内脏后将药物放入鸡腹内，按常法煮烂。适于治疗阳气虚弱的痤疮患者。

5.14 痤疮的辨证配膳

Binice 青春痘论坛

一、湿热上蒸症

前额、面颊部疙瘩丛生，常有针尖至粟米大小黑头粉刺，挤出如脂似粉渣，头黑体黄，或变生丘疹、脓疱，孤立散在或集簇成群，渴喜冷饮，便秘，舌红苔黄，脉象滑数。宜食清热除湿、凉血解毒、易于消化的食物。

(1) 枇杷薏米粥

原料：生意米 100 克，鲜枇杷 100 克（去皮核），鲜枇杷叶 10 克。

做法：先将枇杷叶洗净切碎，煮沸 10~15 分钟，捞去渣后，纳入薏米煮粥，粥熟后切碎枇杷果肉，放入其中搅匀。

功能：清热除湿，消肿排脓。本方为湿热上蒸证痤疮的常用方。方中生薏米甘淡而凉，健脾除湿，消肿排脓；枇杷果肉酸凉，清肺胃蕴热，兼能凉血；枇杷叶苦干，和胃降逆，清泄中上二焦之湿热，使油除火降。

(2) 凉拌三菜

原料：鲜苋菜 10 克，鲜冬苋菜 10 克，鲜马苋菜 100 克，调料适量。

做法：将三物分别用开水涮至八成熟，捞出后浸入冷水中 5~10 分钟，取出控去水，切段，入调料后拌匀即可。

功能：清热除湿，解毒消肿。本方为治疗湿热上蒸证痤疮常用的食疗方。其中苋菜性味甘凉，能清热凉血，利窍通便；冬苋菜甘寒，清热利湿，润便滑肠；马齿苋酸寒，清热解毒，凉血消肿，兼能润肠通便。凡痤疮属湿热上蒸者皆可用，有便秘者尤佳。

(3) 肉炒三瓜片

原料：瘦猪肉 50 克（切片），苦瓜 100 克（切片），丝瓜 100 克，黄瓜 100 克（切片），

调料适量。

做法：先将猪肉片炒至半熟，依次将苦瓜片、丝瓜片、黄瓜片下锅同炒，每味下锅时相距1分钟，待下黄瓜片时，入调料即可。

功能：清热除湿，凉血消肿。本方系为痤疮湿热上蒸证所设的常用食疗方剂。其中猪肉咸平，滋阴润燥；苦瓜性味苦寒，清热解毒；丝瓜甘凉，清热解毒，凉血祛风；黄瓜甘凉，清热除湿。解毒消肿。

二、瘀血阻络症

前额、面颊甚至胸背处疙瘩丛生，多有脓疱、硬结，小若赤豆，大如芡实，硬结之色紫暗，触之韧实，集聚呈块，皮脂溢出明显，自觉疼痛，或结疤累累，痒痛相兼，舌暗有瘀点或瘀斑。脉象涩滞。宜食活血化瘀、解毒散结的食物。

(1) 红油兔藕片

原料：兔肉150克(切片)，鲜藕200克(切片)，红花6克，调料适量，麻油30克。

做法：先将麻油30克烧开，浇在红花之上，待凉后捞起红花，留油加热，煸炒兔肉，待半小时加藕同炒，加调料即成。

功能：活血软坚，通络散结。本方为痤疮瘀血阻络证的佐食佳品。方中兔肉甘凉，补中益气，凉血解毒；鲜藕性味甘寒，清热消肿，凉血散瘀；红花辛温，活血通经，散结消肿，麻油甘凉，润燥、生肌、解毒。

(2) 苋菜烧牡蛎

原料：生牡蛎肉300克(切丝)，苋菜200克(切段)，调料适量。

做法：将牡蛎煸炒至半熟，加调料后，再入老汤、苋菜，武火烧开，文火煮透，至汤汁稠浓即可。

功能：活血通络，软坚散结。方中牡蛎肉咸平，软坚散结，滋阴养血；苋菜性味甘凉，清热凉血。本方对于痤疮瘀血阻络证极为合适，是佐餐调味的佳品。

(3) 火腿炒三仙

原料：火腿 50 克(切片)，鲜藕 100 克(切片)，鲜葛根 100 克(切片)，鲜栗子 100 克(去皮壳，切片)，调料适量。

做法：先将火腿、栗子片同煸炒，至半熟时加入藕片，炒至将熟时，加入葛根，再纳调料，炒熟即可。

功能：活血散瘀，软坚通络。适用于痤疮瘀血阻络证者。方中火腿咸甘性平，健脾开胃，生精益血；鲜藕性味甘寒，清热，凉血，散结，健脾开胃；葛根苦甘而凉，调和五脏，疏通经脉。栗子甘温，健脾养胃，活血，是血被服络证痤疮的佐餐菜肴。

(4) 凉拌海蜇

原料：海蜇 200 克(洗净切丝)，紫菜 15 克(撕碎)，芹菜 50 克(切丝)，调料适量。

做法：先将芹菜丝用开水焯过，再以凉水浸渍，捞出控干，与海蜇丝、紫菜拌匀，加调料即成。

功能：活血通络，祛风散结：本方为痤疮瘀血阻络证所设菜肴。方中芹菜甘寒，泻热散结；海蜇性味咸平，通络散结；紫菜甘咸而寒。软坚散结，清热通络。

5.15 如何对待青春痘患者忌口？

Binice 青春痘论坛

根据祖国医学的理论和现代医学的有关资料证明，青春痘与饮食确实有密切的关系，但是，要确切告诉患者哪些食物能吃，哪些食物不能吃也是非常困难的，其原因有：

(1) 青春痘的发病原因非常复杂，而且外界影响的因素很多，如患者的生活、心理因素及遗传等都可能起一定的作用。

(2) 人们进食的种类繁多，每一种食物的成分、营养素的含量及对机体的作用机制也没有完全搞清楚。

(3) 青春痘患者的个体差异，致使相同的食物在不同的人体内所产生的作用由不完全一致。

因此，医生只能根据自己的经验及有关资料为患者提供一些建议，切不可让患者忌食太多种类的食品，因为青春痘患者多数是在青春发育期，此期间是长身体长知识的重要阶段，如果忌食太多就可能使患者营养不良，影响孩子的生长发育。因此，科学的忌口就显得非常重要。

5.16 青春痘患者忌口原则

Binice 青春痘论坛

一般认为应遵循如下忌口原则：

(1) 食物以清淡、素食为主。即少食或不食辛辣厚味，其中包括忌食生葱、生蒜、辣椒等有刺激性的食物，以及烈性酒、浓茶和咖啡等。原因是辛辣食物可刺激雄性激素分泌增多，过多的雄性激素可刺激皮脂腺分泌皮脂增多，而皮脂分泌增多又是青春痘发生或加重的主要因素。

(2) 少食奶油、肥猪肉等富含脂肪的食物及油炸食品，因为油腻性的食物可以增加皮脂腺分泌皮脂；使本来就油腻的皮肤变得更油，

(3) 含糖量高的食物也不宜多食，如巧克力及各种糖果，因为过多的糖在体内可转化成脂肪，脂肪又可增加皮脂的分泌。

(4) 少吃海腥发物，像鱼、虾、羊肉、贝壳类。也不宜多食一些温热性食物如韭菜、牛、羊、狗肉等。

经验表明，这些食物能直接或间接的使青春痘加重，所以青春痘患者最好以少食或不食以上食物为宜。另外，青春痘患者及家长应仔细观察看哪些食物会使自己及自己孩子的青春痘加重，从而为忌食某种食物提出最可靠的根据。当然，也不可盲目地

忌食过多的食品。

第六章 治疗篇

6.1 手洗干净就可以挤痘痘吗？

Binice 青春痘论坛

问题：

说是不能用手托腮，不能用手去挤，我还是忍不住，痘痘像是恶贯满盈的大罪人，人人得而诛之。我真是挤之而后快，我知道医师又要骂我了，可是有什么关系呢？把手洗干净不就行了吗？

答：不错，真有自知之明，医师的确想“骂之而后快”，但绝对是为了你好才骂。自己用手去挤不但手上留有洗不掉的细菌，假如用力方向不对，力度不对，都会把痘痘挤进去，而不是挤出来。这样不但会把细菌带进去，痘痘还会跟着向四周蔓延开来，到时候，擦再好的药，吃再好的药都没有用了。

6.2 防止复发需注意睡眠和饮食

Binice 青春痘论坛

青春痘的确是一种复发率很高的疾病，因为青春痘形成的原因实在太多，患者在治愈后一段期间，假如因一时不注意又熬夜及吃下太油、太辣的食物，就可能使痘痘复发。这一点，许多病人都不了解。以为“不是治疗好了吗？为何现在又满脸都是呢？事实上，因激素失调、精神压力所造成的复发情况相当普遍，患者先要有心理准备。不过，复发之后，假如赶紧治疗还是会好的。

6.3 治愈痘痘需要时间和花费

Binice 青春痘论坛

若问：“治疗流行性感冒要花费许多钱和时间吗？”我们一定乐意说出你心目中希望的那个答案；不过青春痘并非想象中那么单纯，世界上也没有一种仙丹可使西施一夜再生。拿吃的药来说，从摄取、消化、吸收再送到皮肤上，需要一定时间；另外，去疤痕、补凹洞，这些美容上的问题，也需要一段时间和金钱，好在治疗结果通常颇令人满意且持续较久。

6.4 四个方面配合治痘痘效果好

Binice 青春痘论坛

完备周到的治疗必须多方考虑而后正确实行，理想中的青春痘治疗应该从四方面来做，包括医生、美容师、护理人员及患者本身。

(1) 医生：负责诊断、处方(包括外用、内服及注射等方式)及教育患者等最重要的工作。

(2) 美容师：担任蒸脸(使毛孔放松)、敷脸(软化角质层)或进一步的药物导入(以机器将药物或营养物导入皮肤)等技术性工作。

(3) 护理人员：负责另一种物理治疗工作，即帮助患者清除脸上现有的痘痘、粉刺，并实行注射或冷冻治疗。另外再视需要，给予个人专门的营养、心理及药物使用的各种细节咨询，并实施问卷调查(填写健康卡)，以供医生统计研究之用。

(4) 患者本身：配合各种注意事项。

这样的治法，是以追求健康美为最终目标，可谓相当完整。如果每一方面都能确实配合，相信效果会比单独一种工作来得更好，只不过投下的人力、财力较多，需要有心人士共同来做。

6.5 治疗痘痘会产生副作用吗？

Binice 青春痘论坛

不可否认的，每一种药物都有其副作用，治疗青春痘当然不例外，不过，重要的是如何选择、调配，使副作用减至最低。这有赖于具有学识基础的专任皮肤科医生处理。事实上，若患了青春痘，表示身体的抵抗力已经有问题，需要借助药物来帮助抵抗。医生常告诉病人：“我怎么会为了治疗你的痘痘、把你的内脏器官搞坏了呢？你的内脏器官不好，我才伤脑筋咧！因为内脏器官不好。皮肤怎么会漂亮？我保护都来不及了！”

当然，说这种话必须有足够的医学知识及临床经验、所以患者本身也应该擦亮眼睛，选择合格的医生而非夸海口、毫无道德感的江湖郎中。

6.6 心情放松痘痘轻

Binice 青春痘论坛

有些人的确在心情放松时，脸上的痘痘改会获得改善，因为情绪和精神压力的动荡会波及到内分泌的平衡，间接造成痘痘恶化。但是，也有些人尽管成天提醒自己要“心平气和、海阔天空”。他还是精神压力很重，这时，病人不妨抽血检查，看看是否甲状腺机能亢进或其它激素造成紧张、焦虑，才好对症下药，使患者的心情能得到缓解。

6.7 外用药膏多次效果佳

Binice 青春痘论坛

药膏的作用通常都是短暂的，所以最好能多擦，但是要特别注定，擦药也有限度，最好一天 5~6 次，若有不适反应，应该减次，只到皮肤能接受为止。

6.8 胶原蛋白修复效果好

Binice 青春痘论坛

胶原蛋白是从牛或猪等动物身上提炼出来的 ~ 种胶状蛋白质，它是皮肤构造中重要的 ~ 部分，而皱纹及凹洞的形成，正是因为这种胶状蛋白质流失所致，所以假如能够用它来修补皮肤，是最符合生理状态的一种作法，只不过因其得来不易、价钱上就要高些。

至于说到磨皮手术，是将凹洞附近的正常皮肤给磨掉，表面上是变平了，事实上容易造成皮肤过敏或色素沉着等问题，因此通常不鼓励病人去做磨皮手术。

6.9 用了外用药剂为什么发红发热？

Binice 青春痘论坛

青春痘外用药膏，无论是抗生素或含杀菌成分的脱皮性药膏，多少都有些刺激性；一般来说，皮肤敏感的人较容易抱怨。其实，只要是轻微发红、发热，都是正常现象，对皮肤完全无害，脱皮药膏本来就是要通过脱皮作用，使痘痘里面的东西不经挤压即能自然排出，将来，也不会留下疤痕、凹洞。至于刚刚提到的过敏性肌肤，患者若有

体质不适或使用过度的情形发生，可以先停几天，再继续以适度渐进方式擦药，实在不行，则考虑改用其它药品，

6.10 什么是倒模面膜？

Binice 青春痘论坛

倒模面膜是在面部使用外用药或药用化妆品并作按摩之后，并在面部敷上一层膜料，是治疗皮肤病或护肤、美肤的一种化妆术和治疗法。它和一般的化妆品化妆术相比，有 3 个显着不同点：

(1) 它既是化妆术又是治疗法。目前条件下，倒模面膜首先是一种治疗新技术，它能通过治疗面部多种皮肤病，大大改善并美化患者的容貌；同时，也对没有皮肤病面部的护肤美肤大有裨益，因此，它又是一种良好的、先进的化妆术。

(2) 既为药疗，又是理疗。倒模面膜离不开外用药或药效化妆品，离不开模料，同时又需按中医穴位作按摩，还涉及发热、冷却、收敛等物理因素。所以，它是药疗、理疗二位一体，兼而有之的疗法。

(3) 中西医结合治疗。外用药、药效化妆品、石膏模料等属于西医手段，而穴位按摩则是不折不扣的中医治疗。外用药或药效化妆品也可含有护肤美肤功能的中草药。

以上 3 点是倒模面膜疗法的显着特色和优点。

面膜的作用是：

(1) 清洁皮肤：面膜可吸附皮肤上的污物、多余的皮脂和脱落的细胞，达到清洁皮肤的作用。

(2) 保湿：面膜敷于面部，把皮肤和外界空气隔绝开来，防止了面部水分的蒸发，使皮肤角质层脱落，使皮肤显得白嫩、滋润。

(3) 活血：通过面膜的收缩作用，改善了面部皮肤的血液循环，达到养颜的目的。

(4) 治疗作用：当面部按摩、药物和面膜结合在一起应用时，面膜可增强药物的渗透，有利于治疗特定的皮肤病。

面膜的种类：

(1) 硬膜：由石膏粉或掺有药物的成形粉构成，经水调成糊状敷于面部，很快就在面部形成一层假面具样面膜。

(2) 软膜：用管状粘稠物敷于面部，形成一层软胶样薄膜，软膜种类繁多，有润肤养肤类面膜如人参、珍珠面膜等；防皱面膜、药物面膜如归白药膜等。患者可根据需要选用不同化妆品厂或药厂生产的各种面膜。

面膜的适应症：面膜可用于护肤、养肤、去皱纹，以及治疗黄褐斑、青春痘、酒糟鼻和脂溢性皮炎等。

面膜的禁忌症：下列情况禁忌作面膜：①面部有病毒、细菌或真菌感染者。②发热、呼吸道疾病、严重高血压、心脏病或传染性疾病的患者。

6.11 倒模面膜的作用机理如何？

Binice 青春痘论坛

倒模面膜的治疗机制是穴位按摩、外用药物(药效化妆品)和面膜成形三者的综合作用，同时三者自身又各有独特功效。按摩后，皮肤毛孔及微血管扩张，皮肤的渗透性加强，药物及护肤品吸收加快。面膜布于面皮后，影响面皮水分的正常蒸发，表皮角质层变得湿润，毛孔扩张，出汗增多，面部表皮温度上升，促进血液循环，改善皮肤营养。面膜干燥收缩时对皮肤产生张力、毛孔收缩，表皮细胞(皮屑)脱落。剥下面膜时可将皮屑、污垢一道去除，使皮肤感到爽快，充满活力。皮肤的光泽、弹性和质地也大为改善。外用药和药效化妆品的疗效取决于所含的各种添加剂，如祛斑剂、增白剂、除脂剂、增湿剂、防皱抗衰老剂、防晒剂等。当然，穴位按摩的疗效也是不可忽

视的。倒模面膜术能活血化瘀、调理气血、兴奋神经、洁肤润肤，因而可用于增白、消斑(黄褐斑、雀斑、黑眼圈)、除皱、消炎、抗菌(痤疮、酒渣鼻、轻度脂溢性皮炎)、抗病毒(扁平疣)、软(化)疤(痕)等情况。

面膜的初始型是以医用石膏制作的。此物价廉易得，疗效亦佳。经不断演变与改进，现今的面膜模料已有多种。胶状面膜，包括薄膜型和乳剂型效果更好。配制面膜一般用生淀粉、奶粉、甘油、香料，再加入适量水或加入聚乙烯醇、聚乙烯吡咯烷酮、羧甲基纤维素等能形成皮膜的粘稠物质。但仍以医用石膏作模料更为普及。

正如面部化妆品中可酌情加入各种疗效药物一样，面膜模料中也可添加各类物质以增强面膜的治疗、美容功效。这些物质主要是：①食物类如胡萝卜(去皮)、鸡蛋清(促血液循环，收敛除油脂)、鸡蛋黄或蜂蜜(润肤)、柠檬汁或鲜水果汁(增白)、鲜牛奶(增加皮肤营养)。②中药类如黄芩、黄柏、黄连粉(治痤疮)、人参、黄芪、白术(去皱纹)、桑叶(使毛孔扩大)、白芍、熟地、当归(治雀斑、黄褐斑)等。

6.12 如何用面膜治疗青春痘

Binice 青春痘论坛

用面膜治疗青春痘的方法有以下几种：

(1)倒模面膜法：倒模面膜的技术操作比较复杂，但其基本步骤不外涂抹药物、穴位按摩和倒模成膜。①受术者应先洗脸、去除面部灰尘，擦去口红、眼影；男性受术者应刮除胡须。②施术者应剪短指甲，洗净双手并准备好各种物品。③给受术者用离子喷雾器喷雾。④有脓疱者，应用痤疮挑刀挑破脓疱，用乙醇(酒精)棉球轻轻吸去脓液，不可用力挤压，以免继发感染或脓液扩散。⑤选择有针对性的外用药或药效化妆品，边上药(用药量每次约10~15克，按摩10~15分钟)，同时根据皮纹走向，为患者作面部按摩。⑧按摩后，用毛巾包住患者头发和遮住衣服。用棉花条盖住患者的眉毛、

眼睑和口。⑦取 250 克石膏粉，加清洁的温水，边加水边调和，把石膏粉调成糊状后立即向面部倾倒糊状高膏粉，边倒边向四周均匀推开使成厚 0.5~1 厘米，保留鼻孔，几分钟内石膏粉即干结，形成假面具样硬膜。此时患者感觉面部硬膜发热，大约 30 分钟硬膜开始冷却。此时可将硬膜从额部开始掀起并取下。⑧去膜后，用脱脂棉擦净残留之石膏粉，即可结束倒模面膜术。**不可立即洗脸。**

(2)软膜法：①准备工作同倒模面膜法，不需要遮盖眉、眼、口。②患者可选购有治疗青春痘作用药疗面膜如归白药膜等。③患者可对着镜子，把药疗面膜均匀地涂于面部，避开眉、眼、口。药疗面膜很快结成胶样软膜。此时患者不可说话，不可皱眉，也不可用面部来表达任何感情，以免引起皱纹，30 分钟后可揭掉软膜。

软膜法，患者可在家中自己进行，由于方法简便，深受患者的欢迎。

6.13 倒模面膜要注意些什么？

Binice 青春痘论坛

(1) 以下疾病患者不能作面膜。发热，高血压，心脏病活动期，其它全身性重症、面部炎症性皮肤病伴红肿、水疱、糜烂、渗液、化肤或面部有伤口、创面尚未愈合者。

(2) 操作者的双手尤其指甲必须洁净，患手部传染性皮肤病(如手癣、指甲癣、寻常沈)的人不能从事按摩。

(3) 操作时应聚精会神，不可心不在焉或谈笑聊天。要注意观察患者表情。

(4) 术者手法要准确熟练，关节灵活，指力适度，动作轻巧，切忌粗暴。

(5) 患者姿势要正确，半卧或干卧，头微后仰，并用毛巾将理顺的头发及双耳包好，以利操作。

(6) 涂药按摩时嘱患者自然闭眼，操作应自下而上，从颈至额，要防止外用药、药效化妆品或面膜模料沾染眼、鼻、口。

(7) 倒模时请患者舒展面部。

(8) 取模时要双侧同步从额部揭起:

(9) 治疗后洗脸勿过频, 以免妨碍药物或化妆品继续起作用。

(10) 面膜治疗每周不能超过一次, 对面皮过于粗糙松弛的人, 每周可作 2 次, 但不能再多, 过多治疗会使皮肤老化。

6.14 中药面膜治疗痤疮

Binice 青春痘论坛

祖国医学称痤疮为“肺风粉刺”, 是一种好发于额面及胸背部的毛囊、皮脂腺的慢性炎症。其皮损形成可分白头粉刺、黑头粉刺、丘疹、脓疱、结节和囊肿等。近年来, 许多临床工作者运用中药制作面膜及倒膜治疗痤疮, 取得了一定的疗效和经验。中药面膜、倒膜具有治疗和美容的双重作用。面膜粉中之中药、大黄凉血活血; 黄连、黄芩、黄柏清热解毒, 可抑杀多种细菌、真菌和少数病毒; 而丹参、赤芍等凉血化庆; 白及、白芷、有收敛之功。诸药合用有清热杀菌, 活血行瘀, 通利毛窍, 清除油垢, 营养肌肤功效。由于倒膜时产热, 使血循环加速, 配合倒膜, 可促进中药有效成分的吸收, 在揭去倒膜的同时还可将毛囊内的皮脂及污垢一并清除, 使毛孔通畅, 有利于皮脂的排泄和外用药物渗透吸收, 从而起到良好的治疗作用。中药面膜凭借其较好的疗效及其无毒副作用, 防治结合, 辨证施治, 成为痤疮及其它皮肤病的重要治疗手段, 也将成为未来美容的发展方向。

附： 近年国内临床使用中药面膜治疗痤疮的论文

篇名	刊名	年	期
维胺酯胶囊联合中药面膜治疗寻常痤疮疗效观察	中华医学杂志	2005	03
中药面膜治疗面部寻常痤疮临床观察	中国临床医生	2005	01
中药面膜结合医学美容外治法治疗痤疮进展	中国美容医学	2004	06
痤疮丸合中药面膜治疗寻常痤疮 120 例疗效观察	新中医	2004	12
中药方剂配合自制面膜综合治疗寻常型痤疮	中国美容医学	2004	05
刺络拔罐配合中药面膜外敷治疗痤疮 32 例疗效观察	新中医	2004	07
中药配合倒膜面膜治疗面部痤疮 195 例	中国中医药信息杂志	2004	07
中药面膜治疗面部痤疮的临床观察和护理	职业与健康	2004	05
中药消痤面膜治疗寻常性痤疮 152 例	吉林中医药	2003	03
中药面膜治疗颜面寻常痤疮 50 例疗效观察	中国全科医学	2003	04
中药面膜治疗面部炎症性寻常痤疮	辽宁中医杂志	2003	04
中药雾化加面膜治疗寻常痤疮 85 例疗效观察	浙江临床医学	2003	11
中药面膜治疗痤疮	河南中医	2003	10
中药面膜加超声导入治疗面部寻常痤疮疗效观察	中国麻风皮肤病杂志	2003	05
中药面膜散治疗面部痤疮 150 例	中医外治杂志	2002	04
自制中药面膜治疗 81 例面部寻常性痤疮疗效观察	内蒙古中医药	2002	06
中药面膜和洁霉素导入治疗痤疮 218 例	河南医药信息	2002	17
中药痤疮面膜的制备与应用	广东药学院学报	2002	01
病灶清理加中药面膜敷贴治疗痤疮 732 例观察	中国皮肤性病杂志	2002	06
中药面膜治疗面部寻常痤疮	临床皮肤科杂志	2002	07
中药面膜治疗面部痤疮 140 例	中医外治杂志	2001	02
中药面膜治疗痤疮的疗效观察	吉林中医药	2001	03
中药散加面膜治疗痤疮 102 例临床观察	江西中医药	2001	03
中药面膜治疗痤疮	湖北中医杂志	2001	01
中药面膜配合面部护理治疗痤疮 57 例	河北中医	2001	04
中药面膜加内服药治疗痤疮 139 例疗效观察	贵阳中医学院学报	2001	03
中药面膜治疗痤疮 60 例	中华实用中西医杂志	2000	18
中药配合倒膜面膜疗法治疗痤疮 500 例临床观察	中医药学报	2000	02
中药面膜加点刺治疗痤疮 50 例	天津中医	2000	02
加味逍遥散合中药面膜外用治疗痤疮 50 例	深圳中西医结合杂志	2000	05
中药面膜加淋巴管按摩治疗面部痤疮疗效观察	中国美容医学	2000	05
中药口服离子喷雾及面膜综合治疗痤疮 2567 例	辽宁中医杂志	2000	12

6.15 蔬果贴面勿滥用

Binice 青春痘论坛

水果敷脸由来已久，在电视剧中，常常可以看到男主角摸黑进门，打开电灯后，被满头卷发脸上贴满小黄瓜、柠檬片的女主角吓了一跳，拿下这些蔬果片之后，竟又是一张白皙娇嫩的脸庞，令人怦然心动。

长青春痘的人是不适合用蔬果来贴脸的，蔬果里的维生素 C 等成分的确对皮肤有帮助，但也有很多人不能适应，造成过敏、红、痒、出疹等问题，反而刺激痘痘恶化，得不偿失。何况，蔬果中如小黄瓜和柠檬的外皮都含有果皮酸，反而会对皮肤造成不良反应。以芦荟贴脸，的确能使皮肤紧绷，除皱纹，但其中所含成分被皮肤吸收后，再经阳光照射，也会产生美容克星——黑斑。可见大家用蔬果敷脸必须特别小心才不致事倍功半。其实，爱美的人平日在家里，可用面粉加水和蛋清敷脸，还是可以达到同样的效果。

6.16 皮肤敏感易红的朋友应注意什么？

Binice 青春痘论坛

容易脸红、容易敏感等现象因各人体质各异，原因也有所不同。有些人遇到热气或经由太阳照射，即容易红、过敏，一般我都劝病人尽量避开热气，例如热水澡、热汤等。另外有些人用了太过刺激的肥皂、化妆品及药膏，都会产生过敏、发红的现象，最好能注意避免。

其实脸部容易潮红，有时是因其激素的不平衡，可予以调整。至于提到食物上的禁忌——香肠、火腿、热狗、烟、酒、巧克力、味精等尽量少吃的話，脸部发红情形可能会获得改善。

6.17 哪些维生素对痘痘有效?

Binice 青春痘论坛

其实最好是补充维生素 C。维生素 C 的摄取均衡可使皮肤保持健康美丽。因为维生素 C 是胶原的主要构成成分、而胶原又是细胞与结缔组织不可少的组成物质。对青春痘这种皮肤病好处很大。维生素 C 的摄取，最好是由水果中摄取。若要另外补充的话，一天可服 500 毫克，可以去除痘痘所留下来的疤痕。

维生素 A 的服用，必须很小心地在医生指示下来进行。因为大量摄取维生素 A，会产生恶心、发疹等中毒现象。另外就是维生素 D6、维生素 B12 也先暂时不要服用，因其可能有使痘痘恶化的可能。

6.18 哪些患者不适宜使用维生素 A 酸?

Binice 青春痘论坛

维生素 A 酸是处方药，必须在医生指导下使用。

维生素 A 酸可引起发育畸形，这一现象已引起广泛重视。在怀孕前、后及孕期服药可引起畸胎、死胎和先天性畸形。此外，维生素 A 酸还可引起肝功能异常、高血糖、高血脂症。因此，下列患者应当禁服或慎服维生素 A 酸：

(1) 育龄期未采取避孕措施的女性患者。(2) 妊娠及哺乳期的女性患者。(3) 一年内打算怀孕的妇女。(4) 严重的肝功能异常者。(5) 高血糖、高血脂患者应当慎用。

6.19 异维 A 酸适合治疗哪种类型的青春痘？

Binice 青春痘论坛

异维 A 酸，即 13-顺式维生素 A 酸的商品名。泰尔丝是第一代维生素 A 酸，每片含量为 10 毫克。国内市场还有蓝金组合（异维 A 酸胶丸）。

异维 A 酸必须在医生指导下使用，其治疗青春痘的作用机制是抑制皮脂分泌和抗角化作用。适合治疗各种类型的青春痘，但由于其所具有的毒副作用，限制了它的广泛使用。

目前皮肤科医生主要用于治疗重度青春痘，特别是皮损广泛，存在结节性与囊肿性损害的青春痘患者。其次可治疗中度青春痘中对常规治疗无效的患者。

异维 A 酸治疗青春痘的最佳剂量是每日每千克体重 0.5~1.0 毫克，如果一个体重 60 千克的成年人，每日的服用量为 30~60 毫克，即每日 3 次，每次服 1~2 片。根据国外学者报道，每日每千克体重用 0.5 毫克异维 A 酸治疗青春痘，6 周即见显著效果，12~16 周基本治愈。用该剂量治疗青春痘，复发率低，疗效显著，副作用最少。

附新闻： 《战痘药" 异维 A 酸" 易致畸胎》

<http://www.ic98.com/article1.asp?id=8439>

2005-8-19 11:29:00

治疗“青春痘”的特效药“异维 A 酸”，可能导致新生儿畸形甚至引起死胎！日前该药物已在美国被加强管制。但昨日记者却在广州的普通药店无需处方就轻松买到。专家提醒育龄期妇女要小心慎用，并呼吁加强对此药的流通管理。

据悉，异维 A 酸是目前用于治疗重度痤疮（即俗称的“青春痘”）的特效药，但具有强烈的致畸胎作用，育龄期妇女即便服用很小剂量甚至为期很短，如果发生妊娠则

对胎儿有高度致畸危险性。

据中山三院皮肤科教授介绍，医生为育龄期妇女开异维 A 酸会非常小心，除了仔细了解病人的避孕、妊娠计划情况外，还会特别要求病人最好在停药后一年再怀孕，如果患者情况特殊，至少也要在停药半年后再怀孕。

记者在医院了解到，国内目前广泛使用的异维 A 酸产品其商品名为“泰尔丝”，由上海生产。昨天下午，在天河区龙口西路的二天堂药店，记者询问是否有“泰尔丝”出售，结果不用处方，药店人员也没有给记者任何提醒，就把“泰尔丝”卖给记者。

来源：南方日报

附新闻： 《福建省工商局“封杀”蓝金组合（异维 A 酸胶丸）》

<http://www.yhjmw.com/sh0wnews.asp?newsid=875>

2004-7-30

“封杀”哈尔滨大中药业生产的蓝金组合（异维 A 酸胶丸）处方药在福建省内各大媒体的广告，这是省工商局实行违法广告警示制度以来，向各新闻媒介单位发出的第一号广告违法警示公告。

根据《药品管理法》第六十条规定，任何处方药不得在大众传播媒介上发布广告或者以其它方式进行以公众为对象的广告宣传。蓝金组合的广告正是违反了这一规定。据省工商局有关负责人介绍，工商部门在遇到以下六种情形时，将制发广告违法警示公告：部分新闻媒体已出现严重违法广告内容，且有扩散趋势，必须立即予以制止的；特定时期各媒体发布广告时存在的共同问题，必须予以纠正的；广告发布实践中出现易误导公众的热点问题，必须揭示真相、引导公众的；受理投诉、举报或审理案件过程中，发现存在危害性大、影响面广，必须予以警示的；根据上级文件、相关部门函告，应当予以警示的；广告监管部门认为应当警示的其它情形。

编后记

本手册中全部资料来自互联网，如果有侵犯版权之处，请通知我们，我们将删除。

本手册在编制过程中，受到各方面朋友的关注和帮助，在此表示感谢。

编制本手册主要是为了将论坛的内容归集，免费提供给需要的朋友，特别是送给目前暂时不是注册会员的朋友。由于目前互联网上，还没有专门针对祛痘的手册。因此，我们相信本手册能够给朋友们带来一些帮助。

由于时间和水平的限制，本手册目前的内容还嫌不足，相信在朋友们的帮助下，以后的版本会更加充实完善。

邮箱: admin@binice.com

碧清泉论坛管理团队

2005年9月18日