

讓青春不再「痘」留

/ 侯玉

女 為悅己者容，如何使肌膚臻於細嫩、光澤且富彈性的完美境界，實為現代女性所追求的。因為當肌膚產生異常現象如過度的乾燥、過度油膩，而使皮膚產生問題時，多數女性都會花盡心思的利用保養品或是做臉部護理來解決皮膚的問題，使皮膚能夠恢復正常且完美的狀態。而在夏季中較為女性們煩惱的肌膚問題不外乎臉部斑點的形成，以及面皰的產生兩類。

形成的原因

面皰俗稱為青春痘，在醫學上又稱為尋常性痤瘡，多發生在皮脂腺發達且多的部位，如臉部、胸背部等，通常是發生在年齡14至19歲左右青春期的少男少女身上較多，但成長後大多數的人多少也會長些面皰。至於面皰形成的原因大致可分為下列因素：

1. 皮脂腺的皮脂分泌過盛而留積在毛囊內，致使面皰細菌在其中繁殖。
2. 荷爾蒙的影響，男性荷爾蒙分泌多容易刺激皮脂的分泌，而在生理期間也會因女性荷爾蒙中的黃體荷爾蒙促進皮脂分泌過多產生面皰。
3. 飲食起居及清潔護理，攝取過量的脂肪類食物，及花生、巧克力、澱粉質等多醣類食物會促使皮脂分泌異常，肌膚護理清潔不乾淨亦會使皮膚產生問題。
4. 季節方面，一年四季均會發生，有些地區夏天較長，但有些地區則冬天較

長，這與空氣潮溼度及陽光皆有關係。

5. 遺傳亦有關係，但往往因其它的誘因會使產生面皰的情形更加嚴重，如情緒的緊張、便秘、休息太少或環境因素等。

形成的幾個階段

面皰的形成除上述原因外，與年齡、性別及藥物使用多少亦相關，因此須多加留意以上各點，面皰的形成由開始到形成大約3至4個月左右，可分為下列幾個階段：

1. 面皰準備期：皮膚變成油性的傾向，有黏膩和油光的感覺，常有脫妝現象，又可稱為「脂漏期」。
 2. 開始期：肉眼較難看得見，但有一點一點凸起的小點，毛孔被阻塞，毛囊深部有皮脂囤積的現象，此時面皰菌開始增加。
 3. 黑頭白頭粉刺期：細胞的分裂開始活潑，角質層變厚，此時臉上可以看見點狀的面皰，當面皰接觸到空氣時，會產生氧化而變黑，即所謂黑頭粉刺，若毛囊壁完全被阻塞，但卻沒突破表皮的面皰，稱為白頭粉刺。
 4. 化膿面皰期：受細菌感染而變成有膿泡的面皰，不只是皮膚的表面化膿，且會滲入至真皮層中，觸摸時會感覺到痛楚。
- 在面皰漸漸痊癒時，為修補破損的皮膚，細胞的分裂會活潑化，角質變厚，在

真皮內會形成較硬的痕跡，這便是面皰凹凸的情形，並且會殘留紅色或色素沈澱。

護理及預防要點

介紹了面皰形成的原因及階段後，對於面皰的護理及預防在日常生活中應注意那些重點呢？

(1) 儘量保持臉部清潔，使油脂無法積聚臉上，不要使用含油量過多的面霜或粉底。

(2) 充分的睡眠，輕鬆的精神，保持心情愉快。

(3) 適度的運動量，使腸胃機能健全，不致產生便秘，適量的太陽光線可提高身體的新陳代謝，且具有殺菌的作用。

(4) 勿食用過多脂肪豐富、甜食及澱粉質食物，可多食用含維他命A之食物如牛奶、蛋、魚肝油、深黃色蔬菜等，含維他命B2如瘦肉、蛋、穀類表皮等，及維他命C豐富的食物如番石榴、番茄、木瓜、柑桔及青椒等。

面皰一旦已形成，勿太心急，應按正確的方法護理及治療，在短時間內面皰是

會逐漸痊癒的，護理面皰的首要工作是清潔方面，選擇無刺激、不含香料且有殺菌作用的皂類，儘量避免使用油性的清潔用品，以免使面皰惡化。長有面皰的皮膚最好避免化妝，讓毛孔通暢，如一定要化妝，應先使用有消炎作用的化妝水，搽上有治療性的面霜後再進行化妝。

長有面皰的人往往喜歡用手擠面皰，若無消毒則會導致面皰情形更為嚴重，成熟的面皰應用消毒過的青春棒擠，除擠出膿頭外，汗血亦要擠出，以免表皮癒合後留下紫色斑痕，未成熟的面皰不可亂擠，若留下凹凸不平的痕跡是很難平復的。

笑一笑

爸爸買了一輛腳踏車給小彬：
「爸，學腳踏車會不會摔倒？」
爸爸：「騎第一次，摔倒是難免的。」
小彬：「第一次我讓你騎，我騎第二次好了。」(幸娟)

歡迎投稿

好瓜用農神 農神出好瓜

◎經濟部工廠登記證 No.99-161694-00 ◎肥料登記字號：台製質字第13101號

各種瓜類·花卉·果樹·蔬菜·蘭園

活菌肥料百百種，選買“農神”有效果！

保證成份：全氮1.5%·全磷1.2%·全氧化鉀2.5%

- 內含10支菌群，厭氣性與好氣性互補，(chainreaction) 環環相扣，可克服各種酸化及鹽類障礙之土壤。
- 10支菌群中，包含3支溶磷菌，可有效分解磷肥，促進磷、鉀、鎂之吸收。
- 經過長期醱酵、馴化，菌種安定、密度高、活性好，絕不膨脹。
- 非酵母菌、酵母粉泡水解釋，歡迎比較。
- 可與一般農藥混合，但銅劑不可。

農神

神農肥料加工廠
台中市南屯區東興路一段666號
TEL: (04) 4755288 · 4720947

MELOBAC®

國立中興大學園藝系67級畢業/微生物技術指導員 簡富裕