

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