



漂亮的臉蛋要有那些條件呢？除了先天的臉形是否好看，五官是否端正之外，最重要的是要有細膩的皮膚及爽朗的笑容，再加上自信心，則自然而然的吸引異性的目光，因此我們先從乾淨不長青春痘的皮膚談起。

小痘痘的故事

青春痘可分二種，一種發生在青春期中，大約在 25 歲以前，由於青春期中，體內荷爾蒙分泌旺盛，性荷爾蒙增加，脂腺發育皮脂的分泌量增多而肥大，以致上皮細胞角化過多，堵塞毛孔，油脂和廢物無法排出，細菌把油脂分解後形成脂酸，刺激真皮組織，形成紅色丘疹膿疱，稱為「青春痘」。不但長在臉部，有時也會長在胸部、背部。西醫稱為痤瘡，中醫稱「肺風粉刺」或「酒刺」，發生率在男生稍高，約 14~19 歲為最高峰期。

青春痘在開始時，皮脂會塞住毛細孔，如果以手擠壓，黃白色、細長的脂肪塊就會被擠出來，若擠壓不當也會使青春痘膿疱裂開後就會留下凹洞，形成坑坑洞洞的疤痕，變為麻臉，因此不可不慎。正確的處理方法是不要擠壓保持患處清潔並請醫生治療。真要用手擠壓時，一定要把手清洗乾淨，避免感染傷口。

另外一種是在 30 歲以後所生長的青春痘。輕症的祇在經期前後發生，經期一過就好了，有的綿綿不絕，一顆顆，一粒粒的長出來。不管輕

重，都會造成臉部的傷害，有時會留下黑色的斑痕。青春痘造成之原因為內分泌失調、腸胃道異常發酵、便秘、情緒壓力緊張、皮膚不清潔、服用荷爾蒙劑造成，食物中巧克力、咖啡、可可、炸雞、奶油、燻烤類、油炸類、色素香料人工合成以及含糖分較多的食品，也易激發油脂及內分泌不平衡，形成更嚴重的青春痘。

小痘痘不見了

每天以中性清潔乳來清潔臉部，可以在 1 天中洗 3 次臉。若外出或運動後、出入髒空氣後徹底清潔，保持臉部清潔、乾爽；避免使用化妝品、粉底，有的人想以粉底來掩飾，這樣反而造成反效果，洗完臉可用收斂性化妝水或清爽性的柔軟水，儘量攝取新鮮的蔬果、清淡食物，平日作息正常，睡眠充足，勿食辛辣口味食物、不要酗酒、抽煙，並保持每日排便的習慣，更要多運動，多多補充水分。多喝檸檬汁或吃蔬果來排毒，也是個很不錯的美容秘方。一般而言遵守上述注意事項，青春痘大多都會好轉，症狀沒有轉好，就必須看醫師，進行內用藥與外用藥治療。

對於皮膚的改善，讓皮膚質較細緻，可用橘子、柚、絲瓜水、蘆薈露、薏仁擦拭，可使皮膚十分光滑，梨、薑、黃瓜放在洗澡水中沐浴，對皮膚粗糙有良好的效果。

中藥的治療：清上防風湯可使臉色紅潤有光澤。如有便秘時，可加大黃來改善。桃核承氣湯——可治青春痘膿疹、發紅；加味逍遙合四物湯——尤其對火氣大、皮膚粗糙有更好的效果。茵陳蒿湯加白花蛇舌草、山楂、薏苡仁——治熬夜，生活作息不正常，此病屬於熱毒型痤瘡呈膿疱狀，局部疼痛，宜清熱解毒；黃芩清肺飲、丹梔逍遙散可改善女性月經前的青春痘，並且平衡身體的內分泌。

針刺合谷穴，合谷穴為手陽明大腸經原穴，原穴與三焦有密切關係，青春痘係由肺胃腸有熱，脾失運化、水濕內停、濕熱蘊阻肌膚所致；可以耳針治療肺點、皮膚下、內分泌點，如此必能使青春痘迅速改善。

翹