



不讓青春“痘”留

Q & A

Q：我的臉上長了許多青春痘，自己看它不順眼，不是擠就是，弄得滿臉紅痘和膿胞，留下許多坑坑洞洞的疤痕及凹洞，每當面對同學們稱我「麻哥」的場面，便有著一陣陣的心痛。請問，我該如何做，才能消除這些青春痘及留下的疤痕、凹洞？

A：一般人到了青春期中，由於體內荷爾蒙的變化，皮膚的油脂分泌會較為增加，易阻塞毛細孔，尤其是臉部更為明顯。如每天沒有清理乾淨就會長痘痘出來，即所謂的「青春痘」。

屬於皮膚病的一種，當痘痘長出又施予不當的擠握，手部易將細菌感染到傷口而形成膿胞，甚至留下疤痕或凹洞。對於臉上的「青春痘」，絕對不要用手擠握，重要在於

臉部的乾淨清潔和飲食生活習慣的注意，如：

1. 每天臉部的徹底清潔和睡眠的充足，生活規律勿作息失調，保持心情愉快。
2. 易引發青春痘的食物盡量少吃，如：花生、巧克力。

3. 勿輕易嘗試不知名的化妝品或藥品。

4. 必要時，尋求皮膚科醫師診治。

Q：我是一個會抽煙的國中生，聽說抽煙對青少年來說是非常不好的，得肺癌的機率很高，是真的嗎？其他還有不好的影響嗎？

A：抽煙確實會提高罹患肺癌、膀胱癌的機率。其他害處還有：

1. 呼吸系統——引起慢性氣管炎、肺氣腫、氣喘發作。
2. 心臟血管系統——引起高血壓、動脈硬化、狹心症、腦部血液循環不良。
3. 消化系統——引起胃、十二指腸潰瘍。此外，即使是吸二手煙亦同樣會容易引起這些症狀。

心事誰人知？ 有話儘管問！

「健康E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政 47-8 號信箱「教育訓練組陳姐姐」收

E-mail: cbsb@nts.tpfp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

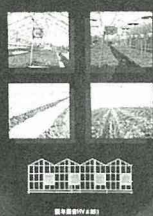
陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫師、生殖內分泌專家）

賴英淑（彰化基督教醫院小兒科兼青少年保健門診醫師）

89

設施園藝技術



五月特價書籍

設施園藝技術

定價：800 元

優待價：640 元



青草集

定價：320 元

優待價：255 元

鄉間小路長期訂戶五月份特價書籍
(90 年 5 月 16 日至 90 年 6 月 16 日)

豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，

另加掛號郵資 60 元。

洽詢電話 02-2362-8148 轉 30/31