



# 营救“痘星人”

文 | 李连幸 图 | 资料

除了少数从不长“痘”的人，绝大多数人都有惨痛的“痘痘史”。它真的很“作”，油皮会发痘，干皮也会发痘，脸没洗干净会发痘，洗得太干净还是会发痘。最终，“痘星人”对美丽的自信因此而丧失。但是，“痘痘”在众多肌肤问题中，真的有那么难搞吗？



DHC抗痘净白美体喷雾  
1218元/200ml



Acne  
Whitening  
Body Mist

DHC

佰草集  
新七白美白精华液



佰草集  
HERBORIST

新七白美白精华液  
Whiting Essence



肌研极润保湿化妆水  
120元/170ml

肌研 Hada Labo  
极润  
スーパードブル  
添加纳米级  
透明质酸  
三重保湿  
双倍透明质酸  
保湿化妆水  
无香料·无色素  
最优秀·乐敦研  
共同研制

## 炎症初发，单挑“成人痘”

很少有人因为发一颗痘痘去看皮肤科，也有人发得满脸痤疮都不去医院的，这两种情况都要不得。如果当痘痘已经发展到“失控”的阶段（比如额头、脸颊、鼻翼、下巴，甚至脖子、后背都发痘痘），一定要去正规医院皮肤科咨询，甚至建议挂内分泌科。

这就说到了痘痘中的“成人痘”，因为压力过大，睡眠质量差，甜食、油炸食品吃得太多等因素而长的痘痘。这种“成人痘”的成因非常复杂，表现会与“青春痘”有所不同。这种皮肤上囊肿型的痘痘，大多是由于内分泌引起的，是典型的“成人痘”。对此，预防的效用要大于挽救，改变生活习惯，增强运动量是很有必要的。护肤品中，有这样几类产品会对它产生潜在的抑制（并非立即见效）：控油类、抗炎类等。有时在肿块发生的初期，用一些局部点痘产品会使其迅速消退，比如薰衣草精油、茶树精油，或者一些其他专门标注局部点痘使用的产品。需要注意的是，这类产品往往只能少量用于痘痘上，大面积使用在肌肤上会造成伤害。

## 角质清洁，稳住“油田军”

日本的护肤品研发人员发现，肌肤受紫外线照射后，肌表的角层细胞内的黑色素和蛋白质发生氧化现象，从而变为茶褐色。同时还会产生氧化自由基，不但阻碍肌肤正常的新陈代谢，还会导致老废角质无法正常脱落。角质层在肌肤表面的叠层化现象是产生肌肤暗沉、出油、长痘和肌理紊乱粗糙的直接原因。

针对“大油田”肌肤的清洁产品，需要有丰富细腻绵密的泡沫，以密封效果紧密贴合于肌肤纹理，就像敷了面膜一样具备集中护理功效，能够彻底清除毛孔内深层污垢及老化角质。“痘星人”更应选择一些添加了具有溶解毛孔中油脂成分的产品，比如癸二酸诱导成分，能溶解毛孔内多余油脂，预防黑头和痘痘的生成。

上海进入梅雨季节，闷热潮湿的环境又是“痘星人”的灾难时刻。稳住油田大军，清理角质后，还要控油。单纯补水是达不到控油效果的，控油产品中都会含有抑制皮脂腺分泌油脂的成分，协同一些抗菌、抗炎症的成分一起发挥作用。专门针对混合性、油性皮肤的控油产品中，还会加入微量的“酸”（比如锌羧基酸，羟基乙酸），它达不到焕肤的功效，但却能有效地调节皮脂。

Eucerin优色林多效软膏 119元/40g



Eucerin®

Aquaphor

WOUND CARE OINTMENT

Clinically proven to accelerate  
skin's regeneration process

Fragrance- and preservative-free

MEDICAL SKINCARE



## 痘印反攻，清洁防晒加运动

“痘星人”在夏天真的不能擦太多的护肤品，但很多人还是会执着地探寻“祛痘印”产品。其实仔细想想，青春期时的痘痘，留下的是毛孔，痘印一般很快就能消退。随着年纪长大，新陈代谢的速度已经没有16岁时那么旺盛了，长期坐着办公，不爱运动，痘印怎么会不缠绕着你呢？

运动、清洁、防晒，是不让痘印变成永久色斑的三个重点。做好这些，再使用有针对性的局部淡斑产品，可能让痘印更快地消退。比如果酸产品能有效去除痘印，美白淡斑精华也具有此功效。虽然果酸产品的效果显著，但若其使用浓度不了解，还是用其他产品代替。例如从菌类提取的“酶”也能达到相同功效，如浓度5%的枯草杆菌微晶酶，萃取自苔癣菌，属于一种蛋白酶。能促进皮肤表面污垢和老化角质的溶解，是一种皮肤清洁剂，其去除角质的功效是果酸的2倍，但没有副作用，不会导致皮肤敏感，淡斑效果更出色。



SAMPAR

Stylo Absolu Pureté

SAMPAR欣蔓纯美平衡祛痘印液 230元/6ml