

科学战“痘”，只留青春不要痘

◎江油市第四人民医院 王 蓉

青春痘，医学上称为痤疮，是青春期常见的一种皮肤问题。它不仅影响青少年的外貌，还可能对他们的自信心和社交生活造成负面影响。科学战“痘”，旨在通过了解痘痘形成的原因、采取有效的预防措施以及正确的治疗方法，帮助年轻人只留青春的美好记忆，而不留下因痘痘带来的困扰。本文将深入探讨痘痘的成因、预防策略及治疗手段，助力每一个渴望拥有清爽肌肤的年轻人。

痘痘3成因

1.激素水平变化。青春期的到来伴随着体内激素水平的巨大波动，尤其是雄性激素水平的上升，这种变化会刺激皮脂腺分泌更多的油脂，当皮脂分泌过多时，容易堵塞毛孔，形成粉刺。女性在月经周期的不同阶段也会经历激素水平的变化，在月经来临前一周，由于雌激素水平下降，雄激素相对升高，可能会导致皮肤油脂分泌增加，从而引发痘痘。研究还发现，对于一些女性来说，怀孕和停经等生理状态同样会引起类似的激素波动，进而影响皮肤状况。

2.饮食习惯的影响。饮食对于皮肤健康有着直接的影响，高糖、高脂肪的食物如甜品、油炸食品等，会导致血糖快速上升，进而促使胰岛素样生长因子-1（IGF-1）的释放。这种物质可以促进皮脂腺的活动，加剧痘痘的发生。乳制品中含有的激素也可能影响体内的激素平衡，间接地促进痘痘的发展。研究表明，减少摄入这些食物有助于改善皮肤状况。过量摄入盐

分也可能加重痘痘问题，因为它会导致身体脱水，使皮肤失去弹性，并可能加剧炎症反应。

3.生活方式因素。现代生活方式也是导致痘痘的重要因素之一，长期处于压力之下，身体会产生应激反应，释放出皮质醇等激素，这些激素会促进皮脂分泌，增加痘痘的风险。不良的生活习惯如熬夜、缺乏运动等也会影响身体的新陈代谢，降低皮肤自我修复的能力，使痘痘更容易出现。保持规律的生活作息，适当进行体育锻炼，可以帮助缓解这些问题，减少痘痘的发生。除此之外，吸烟和饮酒等不健康的习惯也会对皮肤造成负面影响，它们不仅损害皮肤屏障功能，还会加速皮肤老化过程，进一步恶化痘痘问题。

预防护理3策略

1.日常清洁与护肤。日常清洁是预防痘痘的基础，使用温和的洁面产品早晚清洁面部，能够有效去除皮肤表面的污垢和多余油脂，但要注意避免过度清洁，以免破坏皮

肤屏障功能。选择适合自己肤质的护肤品同样重要，油性皮肤的人应该选择控油效果好的护肤品，而干性皮肤则需要注意保湿。定期去角质也是维护皮肤健康的一个重要环节，它能够帮助清除老废角质层，防止毛孔堵塞。

2.合理饮食与补充营养。调整饮食结构对于预防痘痘至关重要，增加蔬菜水果的摄入量，特别是富含维生素A、维生素C、维生素E的食物，如胡萝卜、柑橘类水果、坚果等，它们具有抗氧化作用，有助于维持皮肤健康。Omega-3脂肪酸也有助于减轻炎症，可以通过食用鱼类、亚麻籽等获得。适量饮水保持身体水分充足，有利于排毒养颜，从内部改善皮肤状态。

3.心理调节与生活习惯。心理状态对皮肤健康有着不可忽视的影响，学会管理压力，采用深呼吸、瑜伽或冥想等方式放松心情，可以有效降低因压力引起的激素失衡。另外，保证充足的睡眠时间，每晚至少7到8小时的高质量睡眠，让身体有足够的时间进行自我修复，增强皮肤的抵抗力。养成良好的生活习惯，如定时定量进食、戒烟限酒等，都是保持皮肤健康的关键因素。

通过深入了解痘痘的成因，并采取有效的预防措施，我们可以更好地应对这一常见的皮肤问题。科学战“痘”不仅仅是针对已经形成的痘痘进行治疗，更重要的是从源头做起，调整生活习惯、优化饮食结构、加强心理调节，全方位地维护皮肤健康。记住，每个人的皮肤都是独一无二的，找到最适合自己的护理方法，才能真正实现“只留青春，不要痘”的目标。让我们以科学的态度面对青春痘，享受无瑕美肌带来的自信与快乐。☺