



# 痘痘肌的护理“小技巧”

◎佛山大学附属第三医院 潘玫燕

镜子前，你正准备涂防晒，却发现下巴又多了一颗红肿“突起”；出门前化好妆，一个小时后T区已经亮得能反光；护肤柜里瓶瓶罐罐一堆，但痘痘就是赖着不走……没错，你可能就是那种传说中的“痘痘肌”。不用尴尬，全世界几乎有80%以上的人，在一生的某个阶段都和“痘痘”不期而遇，只是有些人擦擦药膏就好，而有些人却是天天上演“痘痘复仇记”。那么问题来了：痘痘为什么会来？又该怎么科学地请它走？今天，我们就来聊聊痘痘肌的护理“小技巧”，带你从“战痘”小白走向“清爽达人”。

## 痘痘是一种慢性炎症性疾病

很多人觉得痘痘等于不干净，其实不然。痘痘的正式医学名称是“痤疮”，它是皮肤科非常常见的一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病。一句话总结，油太多+毛孔堵塞+细菌滋生+炎症反应=痘痘爆发。

以下是常见的几大“幕后黑手”：荷尔蒙躁动，尤其是青春期、经期、熬夜后，雄激素分泌增多，刺激皮脂腺疯狂加班。皮脂分泌过旺，就像油锅里爆炸的泡泡，一不注意就“满面油光”；毛孔堵塞，角质代谢异常、化妆品残留、清洁不到位，毛孔说堵就堵；痤疮丙酸杆菌，这种“皮肤居民”一旦在油脂里疯狂繁殖就开始搞事情；作息紊乱和压力山大，熬夜、情绪紧张，都会加剧内分泌失调，间接让痘痘上岗；饮食习惯，高糖、高脂、辛辣食品让身体“火气上头”，脸就成了“出气筒”。所以别再说“我只是火气大”，痘痘是一个综合问题，需要综合管理。

## 避开痘痘肌的“护理误区”

战痘的路上，有些“操作”看似勤快，其实是在添乱。快看看你中了几个？

误区1：天天猛洗脸。清洁过度

只会破坏皮肤屏障，刺激油脂分泌更多。一天洗两次脸足够了，洗多了反而“火上浇油”。

误区2：一长痘就狂挤。结果只会是细菌入侵、炎症加剧、留下坑坑洼洼的“战痕”。你挤走的是脓，留下的却是疤。

误区3：以为油性肌不用保湿。缺水会让皮肤分泌更多油脂来自我保护，油皮也要补水，建议选择清爽型保湿产品。

误区4：喜欢全脸涂药膏。外用药膏是“点到为止”的精兵强将，乱涂一通可能刺激皮肤、导致脱皮、发红。该控的控，该润的润，局部用药，全脸护理要分清。

## 痘痘肌的科学护理全攻略

1.基础护理“三部曲”。温和洁面：选一款氨基酸类或低刺激性洁面，早晚各一次即可。不要用有磨砂颗粒的洗面奶“刷皮肤”。收敛调理：含有水杨酸、茶树精油、烟酰胺的爽肤水，可以帮助调节油脂分泌、疏通毛孔。适度保湿：油皮不是不用护肤，而是选对护肤，建议选择无油配方、啫喱质地、含玻尿酸的保湿乳，给肌肤喝口“清爽水”。

2.针对性成分让痘痘“无处藏

身”。水杨酸：脂溶性成分，能深入毛孔溶解角栓，控油抗炎，是战痘的主力军。壬二酸：抗炎抗菌、淡化痘印好手，还能温和美白。过氧化苯甲酰：杀菌力强，但刺激性较大，建议低浓度局部使用。A醇：促进角质代谢、抗炎抗痘，长期使用可改善闭口、黑头。茶树精油：天然植物杀菌剂，对轻度炎症性痘痘有效果。注意，这些成分不能一次全上，每种产品先测试敏感，再“循序渐进”引入。

3.防晒不能省。很多痘痘肌怕防晒霜太油，其实不防晒才是对皮肤的最大“伤害”。紫外线不仅会让痘痘恶化，还会使痘印色素沉着更严重。综合防晒措施包括适当遮挡、避免日晒、必要时选择物化结合型防晒霜；无油、无酒精、低致痘配方；SPF30~50即可，清爽不堵毛孔才是王道。

需提醒的是，当你遇到以下几种情况，应赶紧找专业医生帮忙。比如痘痘泛发全脸、反复爆发、形成硬块结节，甚至伴有红肿、疼痛、渗液时，往往提示炎症严重或激素水平异常。此外，如果用了各种护肤品却越治越糟，或痘印久久不消退，可能需要药物干预了。◎