

# 抗痘大作戰

覺察自我的身心變化，  
擬定促進生理健康與調  
適生活的健康行動。



你覺得青春期令人感到麻煩嗎？



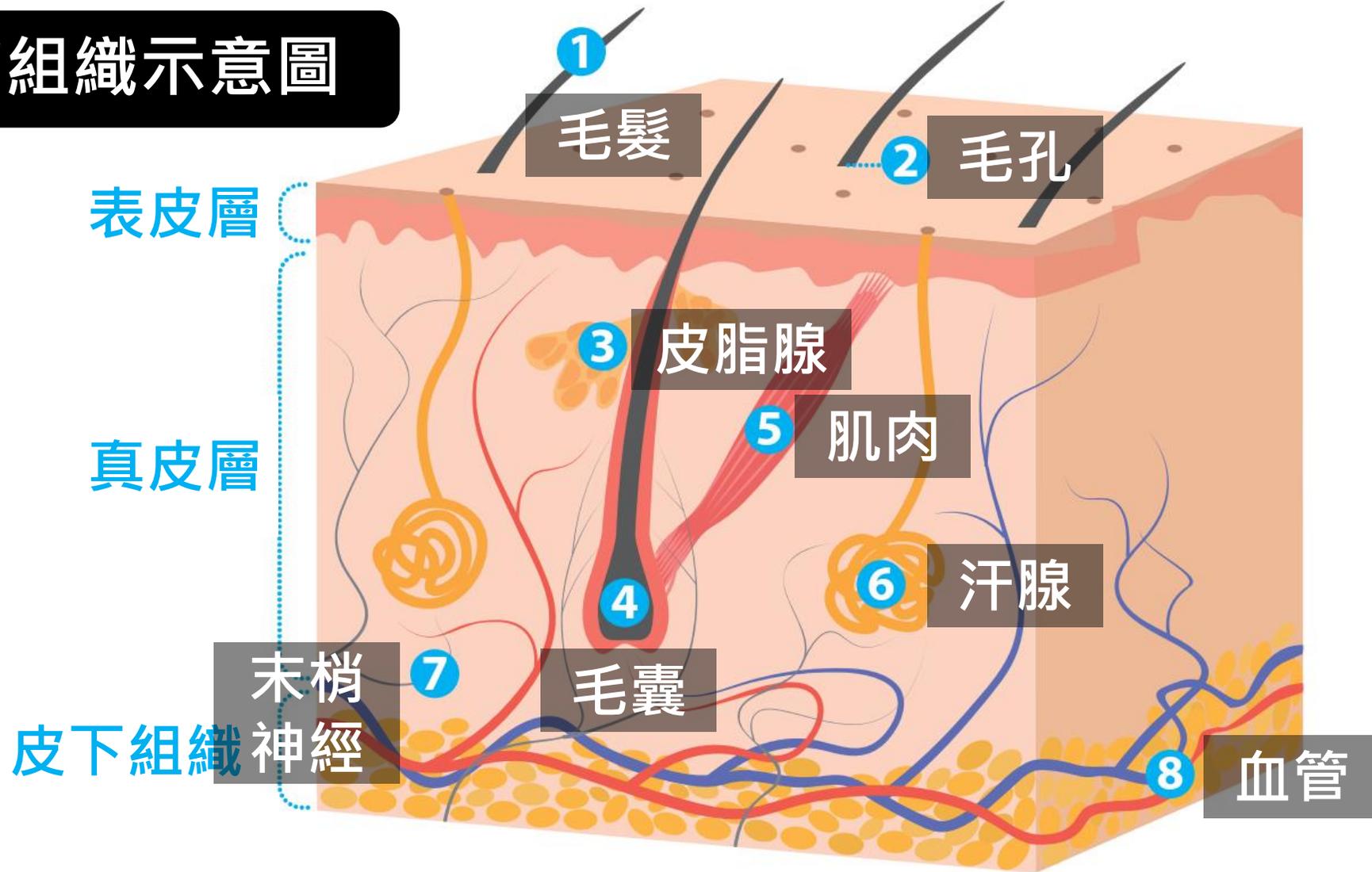
## 5 皮膚保健有一套

- 青春階段，受到性激素的影響，皮膚中的皮脂腺與汗腺分泌變得旺盛。若毛囊與皮脂腺阻塞，引發皮膚問題，則為「青春痘」，正式名稱為「痤瘡」，好發於臉部、前胸及背部。
- 依阻塞部位的差異以及發炎與否，可分為「表淺性痤瘡（粉刺）」及「深層性痤瘡」。



# 皮膚組織示意圖

搭配課本 P. 54



1 毛髮

2 毛孔

3 皮脂腺

4 毛囊

5 肌肉

6 汗腺

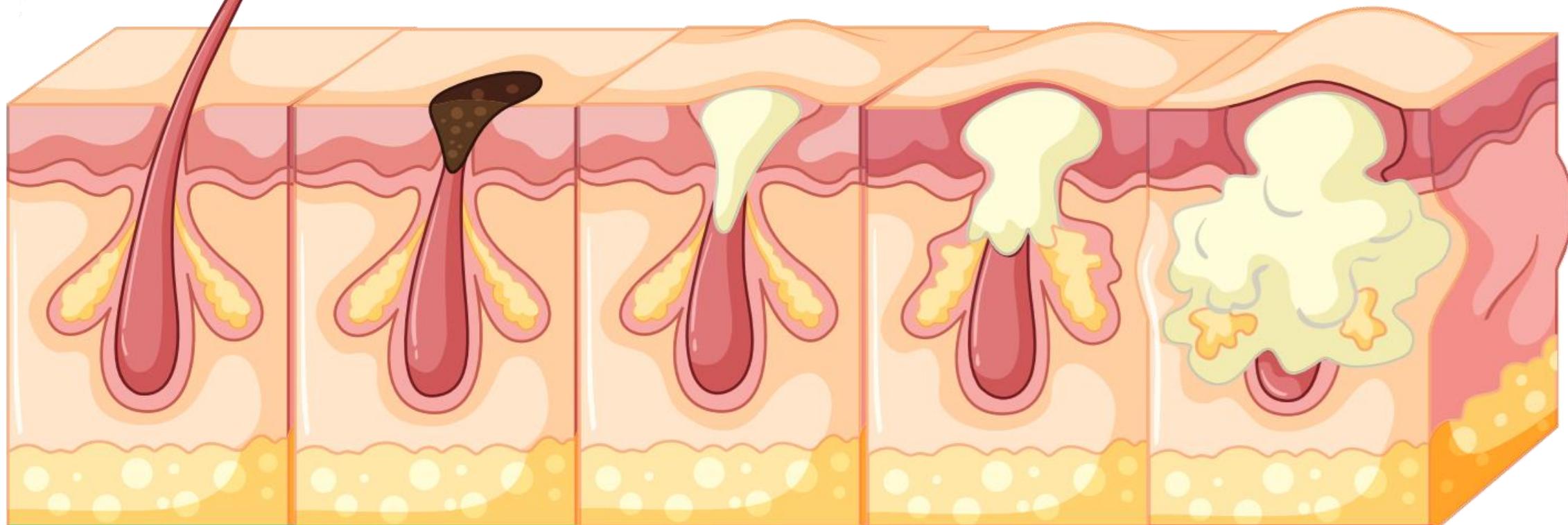
7 末梢神經

8 血管



# 青春痘形成的過程

搭配課本 P. 54



## 第一階段

正常的皮膚。

## 第二階段

毛孔阻塞。

## 第三階段

皮脂開始累積於毛孔內部，形成表淺性痤瘡(粉刺)。

## 第四階段

皮脂大量累積，開始孳生細菌。

## 第五階段

細菌嚴重孳生，造成皮下組織發炎與紅腫，形成深層性痤瘡。



- 當有青春痘出現，千萬別用手擠它，手上的細菌只會加劇發炎的情況。
- 若青春痘的狀況嚴重，請至皮膚科檢查，並配合醫囑進行治療，那在日常生活中該怎麼做才能照護保健自己的皮膚呢？
  1. 注意**臉部清潔**。
  2. 均衡飲食，**避免刺激物**，如：辛辣與油膩食物。
  3. 避免**過度焦慮或緊張**。
  4. 維持**正常作息**不熬夜。





IMO 艾恩歐男性保養品牌  
告別痘痘煩惱：青春痘治療全攻略



林政賢醫師  
青春痘是青春期的必經過程，長大就會好？ -...



美上美皮膚科  
如何做一個完整的青春痘治療？除痘控油療程幫...



劉達儒醫師- 麗式診所  
青春痘有沒有辦法根治？ - 劉達...



臉部、脖子、胸前、後背、  
肩膀、上臂都可能會有「痤瘡」

美上美皮膚科  
如何做一個完整的青春痘治療？除痘控油療程...



康健雜誌  
對抗青春痘的10大祕訣- 康健雜誌



范姜皮膚科診所  
青春痘- 范姜皮膚科診所



新竹安慎醫美皮膚科診所/電波音波拉提/玻尿酸  
痤瘡(青春痘) | 發炎皮膚病 | 皮膚健康照...

## 皮膚的照護與保健

# 1

### 注意臉部清潔

洗臉時應使用中性洗面乳，勿過度刺激或頻繁洗臉，若造成皮膚過乾反而會使油脂過度分泌，更易形成青春痘。

洗臉基本步驟如下：



**1** 用溫水將臉拍溼。



**2** 將洗面乳搓出泡沫。



**3** 泡沫塗在額頭與鼻樑，輕輕以畫圓方式清潔。



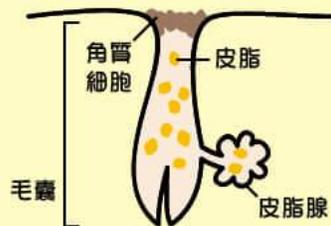
**4** 溫水沖洗後，用乾淨毛巾將臉擦乾。



# 青春痘

林才民整形外科診所

輕微



粉刺

無發炎

無紅疹



丘疹型

輕度發炎  
(青春痘)

有紅疹



囊腫型

中度發炎  
(青春痘)

有紅疹及膿包



結節型

重度發炎  
(青春痘)

有紅疹及膿包，  
且感染達真皮層

嚴重

## 青春痘成因

1

皮脂分泌過多

皮脂過度分泌皮脂，  
造成粉刺出現。

2

皮膚角質代謝異常

無法順利排出皮脂，  
造成毛囊阻塞。

3

毛囊周圍發生發炎反應

粉刺壓迫毛囊組織，  
造成毛囊發炎。

4

痤瘡桿菌感染

厭氧菌—痤瘡桿菌孳生，  
造成膿包出現。



## 皮膚的照護與保健

# 2

### 均衡飲食，避免刺激物

多吃蔬果能補充皮膚所需的維生素與礦物質。

油炸及辛辣食物，易對皮膚造成刺激，提高青春痘發生機率。



## 皮膚的照護與保健

# 3

### 避免過度焦慮或緊張

情緒緊繃易影響荷爾蒙平衡，進而影響毛孔狀態與皮脂分泌，促使青春痘生成。適當放鬆有助於維持皮膚穩定。



## 皮膚的照護與保健

# 4

### 作息正常不熬夜

不熬夜且每日睡眠至少6~8小時，能幫助皮膚代謝。若無則影響內分泌，促使青春痘生成。



不含  
香精  
洗面露



## 精華液推薦買哪家？

精華液怎麼用？21 大保濕精華液推薦榜單一覽

溫和甘油清潔配方





# 抗痘大作戰

( 參考答案 )

	抉擇項目	可能的影響	我的選擇 (請打勾)
小南晚餐該吃些什麼呢？	1. 麻辣滷味	辛辣食物刺激皮膚。	
	2. 雞絲肉飯與燙青菜	比麻辣滷味清淡，同時能補充營養。	✓
關於作息與睡眠， <u>小南</u> 應該：	1. 熬夜打電動，假日再補眠	睡眠不足，影響內分泌。	
	2. 每日11點前就寢，並睡滿6~8小時	充足睡眠。	✓





## 抗痘大作戰

( 參考答案 )

	抉擇項目	可能的影響	我的選擇 (請打勾)
關於其他生活細節， 小南應該： (可複選)	1. 適時清潔皮膚 ( 如：流汗後、接觸髒污後等 )	避免髒污阻塞毛孔。	<input checked="" type="checkbox"/>
	2. 維持心情緊繃，以激發腎上腺素	影響內分泌。	<input type="checkbox"/>
	3. 點心以水果為主	可以補充維生素。	<input checked="" type="checkbox"/>
	4. 看電視配大包洋芋片	過於油膩影響皮膚狀況。	<input type="checkbox"/>





# 狐臭和體臭有什麼差別？ 形成原因、改善方式各不同！

## 狐臭



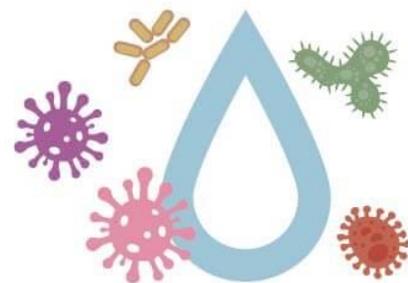
### 主要成因

可能本身汗液就有味道。

### 改善建議

- 藥物治療。
- 手術治療。
- 清新微波止汗術。

## 體臭



### 主要成因

汗液、油脂、細菌、黴菌等。

### 改善建議

- 正確適度清潔身體。
- 保持衣物、環境乾淨。
- 維持良好生活習慣。

JUST DO IT!  
抗痘大作戰

2. 想一想，如果是你自己，以上哪些是一定能做到的？  
哪些是有困難的？如何克服這些困難？
  
3. 查一查，痘痘貼適用於任何人與任何時機嗎？  
使用痘痘貼有什麼應該要注意的事項呢？





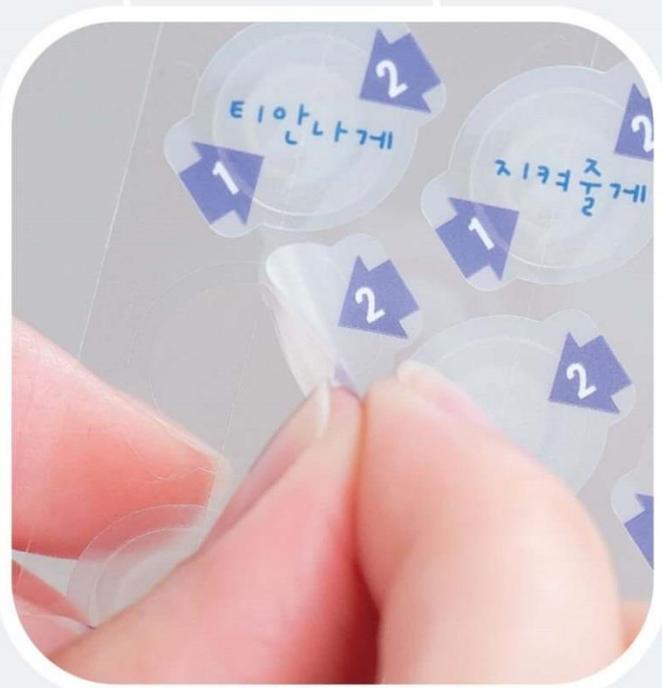
how to use

OMO!

喔萌痘痘隱形貼  
這樣用



1  
撕



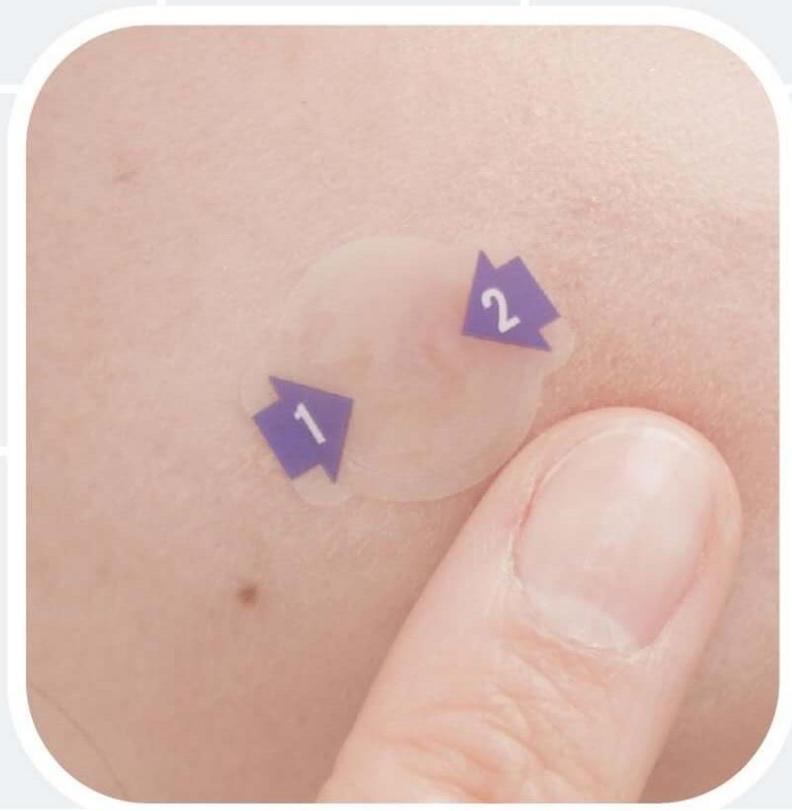
按箭頭1指示將痘痘貼連外膜撕離膠片

2  
黏



將痘痘貼（連同外膜）覆蓋在痘痘上

3  
壓



輕壓5秒

4  
撕



從箭頭2處依照箭頭方向把外膜撕除

## 我的青春我做主

Q2 青春期是個快速成長時期，但成長的時間點因人而異，常常有人求診吃藥急著想長高與發育。其實，透過均衡飲食、規律運動及良好的生活習慣，是最好的成長配方。請為自己設計一個青春期便利貼，省思自己該注意的部分，並擬定專屬於自己的健康策略！

小提醒：兩週後請檢核評價自己的達成指數！



## 我的青春我做主

( 參考答案 )

### 青春便利貼

	察覺自己的問題	我會怎麼做？	達成指數
飲食	愛吃零食不愛吃正餐	戒掉零食，三餐定時定量	★★★★★
運動	運動時間過少	做好運動計畫表並執行	★★★★☆
生活習慣	常常熬夜或晚睡	規定自己最晚要幾點上床睡覺	★★★★★

1. 有哪些改變做得很好？ 在飲食、生活習慣的改變做得很好。

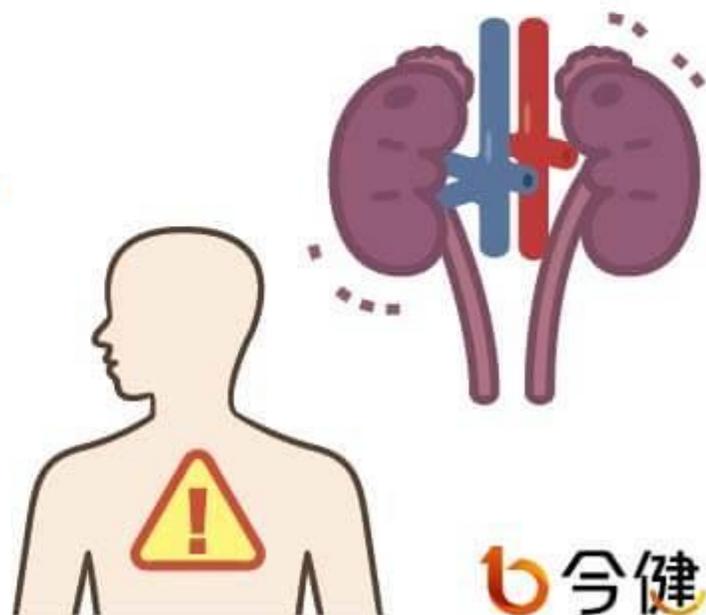
2. 有哪些尚不滿意？接下來可以怎麼做？

運動方面不滿意，會更加努力照運動計畫表運動並請周圍的人幫忙督促我。



# 香水.止汗劑會致癌.傷腎?

醫:大多不會,但**4種人**最好不要用。



今健康

今健康



# 香水.止汗劑會傷害皮膚嗎? 有致癌.傷腎等健康風險嗎?

## 傷害皮膚?



醫:有可能

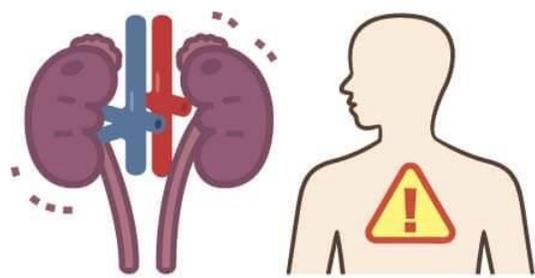
### 因素

成分、使用者膚況。

### 症狀

搔癢、刺痛、紅疹等不適。

## 傷腎、致癌?



醫:大多不會

### 前提

- . 合法產品.政府檢測核准。
- . 使用方式正常。
- (有害物質多已禁止使用。)



健康  
動起來



# 香水.止汗劑要注意什麼? 哪些人不適合使用相關產品?

## 選購注意



- 選擇合法產品。
- 避免來路不明。
- 注意成分標示、製造日期、保存期限等。

## 使用注意



- 先少量於手臂內側測試。
- 噴灑衣物取代接觸皮膚。
- 少量塗抹取代大量接觸。
- 不適應停用, 盡早就醫。

## 4種人 最好別用



- 皮膚敏感者
- 皮膚過敏者
- 皮膚有傷者
- 皮膚疾病者  
(如濕疹、異膚、毛囊炎。)