

学习任务二 男士仪容规范

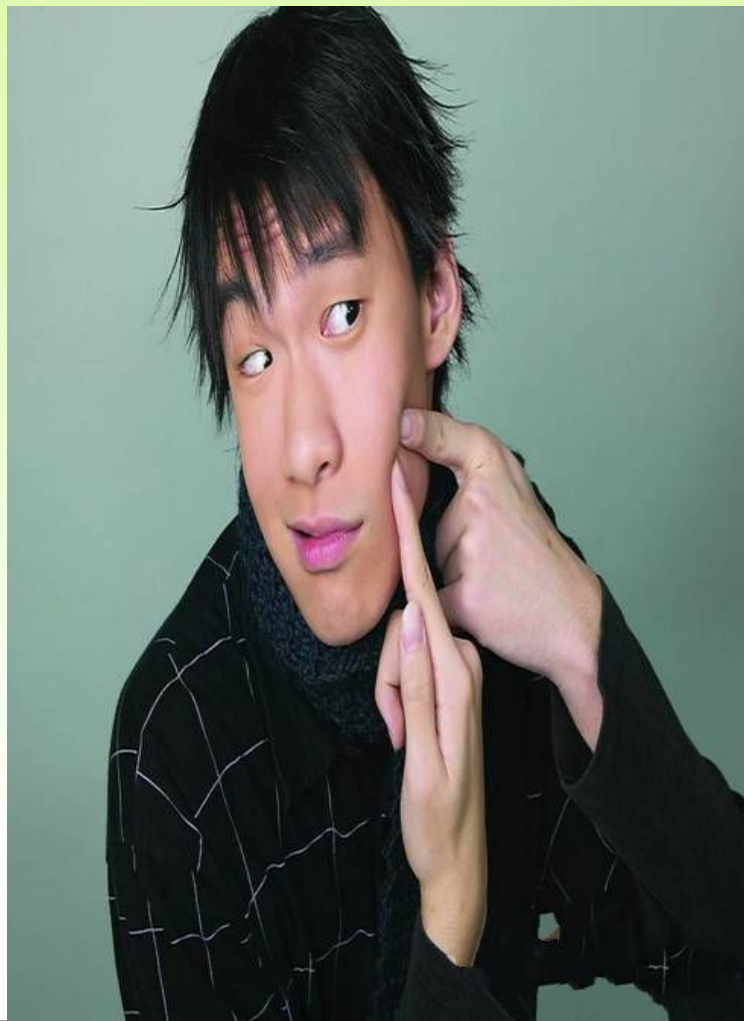
有效“战”痘

1、选对护肤品才能有效战痘

芦荟、茶树油具有杀菌消炎作用，而痘痘的产生很大程度是因为皮肤的屏障功能受到了损害，继而引发感染。所以，含芦荟、茶树油等成分的护肤品对痘痘有一定消炎杀菌功效。纯天然植物萃取精华，将痘痘痘印一网打尽，并能有效缓解痘痘肌，让肌肤恢复白净光彩。

2、注意所选用的化妆品是否含油质的亲水性配方

有时适度的搽一些粉底，可以有相当程度的“遮瑕”美化效果，但在选用粉底和口红时，要注意避免油溶性的产品，以免恶化青春痘。



学习任务二 男士仪容规范

有效“战”痘

3、确实做好防晒措施

阳光中的紫外线，一旦经由青春痘的伤口，直射穿透表皮层，就会在伤口部位形成有如冰凿子般的黑色斑点，即使在青春痘消失以后，仍然留下像黑斑一样的灼伤痕迹。如果担心防晒霜太油，可以在搽完防晒霜之后，用面巾纸在脸上吸按一下，将多余的油吸掉。如此，既不会影响防晒霜的功能，又预防油脂的负担。

4、柠檬水做内调

每天 2000cc 的水加上半颗柠檬，防止和消除皮肤色素沉淀，使肌肤光洁柔嫩；另外，如果习惯性便秘容易导致痘痘频发，建议每天喝一杯酸奶，肠道健康了，毒素不易积累在体内，痘痘自然不容易发作啦！



学习任务二 男士仪容规范

有效“战”痘

5、在青春痘发作发炎时，耐心等待

要控制自己不去挤抠青春痘，可以买一管具有强力消炎、化痘功能的青春凝胶，在青春痘未发或已发之时，用棉签沾着青春凝胶点在青春痘上。如此，可以帮助青春痘的干化，加速终结它的生命。但是请注意：青春凝胶只可以点在青春痘上，不要要整片抹在脸上，以免过于刺激未发炎的皮肤，反而引致红肿。

6、饮食要健康

想要让肌肤少长痘痘，应该多多摄取维生素含量多的蔬菜、水果，并且要保证充足睡眠和正常的饮食习惯。尤其是喜欢吃辛辣和油腻食物的同学，必要的时候戒口才是正确的美丽之路。

