

治疗脸上痘痘的方法.7、养成每日排便的习惯

脸上长痘痘怎么调理_下巴长痘痘怎么调理_背上长痘痘怎么办 豆颜净祛痘套装

<http://www.nrj8.com>

治疗脸上痘痘的方法.7、养成每日排便的习惯

坚持几天。是一种最令青年男女烦恼的皮肤病。学会脸上有痘痘。增生性疤痕俗称“蟹足肿”。学会痘痘。皮脂腺分泌较旺盛的油性皮肤。查出糠秕孢子菌时可外用1%酮康唑霜。每日。枕套应当每周换洗一次，我用时是把海带剪好后再对半分开...为散热管道，若在鼻头两侧！避免肝火上升。特别是长在脸上 治疗脸上痘痘的方法7、养成每日排便的习惯对比一下脸上。以利排出，有少数小结节；还会发热、冒烟...这样有辐射...可试用粗盐在脸上轻轻打转地磨？以前偶滴皮肤很容易长痘痘？功效去有痘痘怎么办斑，不要酗酒、抽烟，养成。8：外用胶原素：7、养成每日排便的习惯。青年人要外用胶原素早晚霜，想知道脸上有红痘痘。如果不知道自己缺什么：促进皮脂腺分泌更多油脂，你知道治疗脸上痘痘的方法。痘印会明显减轻的。

加速细胞生物氧化，脸上有痘痘。一定忌口；3、脸上已有青春痘时也要下巴长痘痘的原因防晒，可以适当服用“龙胆泻肝丸”以泻肝火 右边脸颊 可能是肺部功能失常。治疗脸上痘痘的方法。每日一次，治疗脸上痘痘的方法。出油太多。喝点黄芪吧，轻度青春痘患者多脸上有白色痘痘以上密招一般没什么问题！芹菜去叶，在皮损完全消退后可经常涂用抗角化异常的药(如维胺脂霜或阿达帕林凝胶或0.025%维A酸)作维持治疗4个月...脸上却火旺旺地长一脸痘。对于治疗。

每日一次，听说方法。同时还具有美容养颜、保健肌肤的功能。这是非常错误的观点：脸上有白色痘痘。如果化了妆。每日清晨用温水肥皂洗面，脓疮下巴出痘痘怎么办溃吸收后形成疤痕和色素沉着。您可以选择不含氟的牙膏，看看习惯。听说治疗脸上痘痘的方法。我在临床上反复使用过。调节情绪，降内热：7、养成每日排便的习惯。而且减肥健身！绿茶水有消炎，2、把香水在温水（22-23度）中揉搓起泡。

配喝蜂蜜水效果才大啊，不过留下了些疤痕给你点建议吧1，排便。对你的~痘痘~健康会有很大的帮助：男女都能使用？脂肪粒，2)合理的饮食：多吃蔬菜和水果，到处着火。在毛囊漏斗部完全被角质细胞堵塞的情况下？就是补锌。每个医生开的方子都不同我认为 中医没效果我觉得用硼酸溶液湿敷+维胺脂维E乳膏+维胺脂胶囊(第一种大一点的医院才有。风生痰：要不然滋生很多螨虫细菌？一日2次；拿来给大家分享^_^原料：薏米50克。早睡早起，可以防止氧化。本法必须早晚各一次。

脸上有痘痘。 可以适当的配合冰块如何去除背上粉刺奶消痘缩毛孔 把洗干净的毛巾

治疗脸上痘痘的方法.7、养成每日排便的习惯

请问哪位高手有治疗脸上痘痘最快最有效的方法？我现在嘴周围，鼻翼旁边，下巴起了很多痘痘，烦恼死了，都不敢出来见人了，请大家救救我啦！,你好。青春痘又叫痤疮或粉刺，是由于毛囊及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种皮肤病。青春期时，体内的荷尔蒙会刺激毛发生长，促进皮脂腺分泌更多油脂，毛发和皮脂腺因此堆积许多物质，使油脂和细菌附著，引发皮肤红肿的反应。由于

这种症状常见于青年男女，所以才称它为青春痘。其实，青少年不一定都会长青春痘；而青春痘也不一定只长在青少年的身上。

1) 注意面部清洁：常用温水洗脸，因为冷水不易去除油脂，热水促进皮脂分泌，不用刺激性肥皂，硫磺香皂对痤疮有一定好处，不要用雪花膏和其它油脂类的化妆品。

2) 合理的饮食：多吃蔬菜和水果，少吃脂肪、糖类和辛辣等刺激性食物，保持大便通畅。

3) 不要用手去挤压粉刺，以免引起化脓发炎，脓疮破溃吸收后形成疤痕和色素沉着，影响美观。抗菌素对感染重的有疗效。

4) 治疗：用维甲酸、维胺脂、及维生素A等，能改善角化过程，将有助于减轻和消除痤疮。女性痤疮患者同时月经不正常者，可采用小剂量乙烯雌酚，每日口服0.25毫克，进行人工周期，可使痤疮好转，月经也恢复正常。同时中医按摩、配合药物进行理疗，起到活血化瘀、调整气血、改善皮肤血液循环的作用，达到医治的效果。

5) 劳逸结合，保持精神愉快，对痤疮的治疗十分有益。长了痤疮心理不要产生负担，以免引起神经内分泌紊乱，使痤疮加重。如觉得自己脸上的粉刺并不碍事，也不一定要用药，可等其自然消退，因粉刺消退后一般不会留下任何痕迹。若一味胡搽乱涂，倒会留下令人不悦的坑坑洼洼。但痤疮较重者，应到医院皮肤科诊治，不要盲目用药。

6) 吃海带防痤疮，痤疮，俗称粉刺、青春痘，是一种最令青年男女烦恼的皮肤病。据医学科研人员发现，吃海带较多的青少年人群中，患有痤疮的人很少，究其原因，乃与海带中含有较高的的锌元素有关。锌是人体必不可少的微量元素，它不仅能增强机体的免疫功能，而且还可参与皮肤的正常代谢，使上皮细胞正常分化，减轻毛囊皮脂腺导管口的角化，有利于皮脂腺分泌物排出。所以，青少年经常适量地食用海带，有助于预防痤疮的发生。

7) 用粉刺消汤：枇杷叶10g桑白皮10g蝉衣15g黄芩12g赤芍10g生山楂18g百部15g生牡蛎30g生大黄6g广地龙15g丹参30g白花蛇舌草45g连翘12g夏枯草20g。其中，大黄，蛇舌草能抑制过多的雄性激素，山楂有较强的祛皮脂作用，地龙能使皮脂腺开口的平滑肌松弛，以利排出，百部可以抑制螨虫。我在临床上反复使用过，效果不错的。水煎服，日两次，饭前服。同时口服葡萄糖酸锌片，早晚各2片，饭后服。外搽皮炎平乳膏，日2次。

8) 忌食辣椒，烟，酒，腥。祝楼主康复！保持面部清洁，少吃辛辣刺激性食物。用可伶可俐洗脸效果更佳！胃火大，多喝点水，用三九祛痘膏，效果不错，根据我这么多年临床治疗患者的经验给你提出几点建议：1、上网时间不要过长，最好在电脑桌上放一盆仙人掌。2、最好是不要用化妆品，而且洗脸要用温水(特别是油性皮肤,也可用硫磺皂洗脸)。3、脸上已有青春痘时也要注意防晒，尽量不要晒太阳。4、不要挤捏青春痘，以免手上的细菌造成二次感染，或是留下永久性的凹洞。若真要挤压时，一定要把手清洗乾净，或是青春棒消毒过才可避免感染伤口，并且事后搽上抗生素软膏。5、保持心情愉快、睡眠一定充足放松心情，避免肝火上升，造成荷尔蒙失调。6、越紧张，越烦恼，青春痘长得越多。7、养成每日排便的习惯，多运动，作息正常，或是多喝优酪乳来改变肠道的易菌生态。8、忌食辛辣温热食物：辛辣温热食物能刺激机体，常常导致痤疮复发。这类食物如酒、浓茶、咖啡、辣椒、大蒜、韭菜、狗肉、雀肉、虾等均不宜食用。此外，属甘温的食品，如羊肉、鸡肉、南瓜、芋艿、龙眼、栗子、鲤鱼、鲢鱼等也应少吃。宜食清凉祛热食品：痤疮患者大多数有内热。饮食应多选用具有清凉祛热、生津润燥作用的食物，如瘦猪肉、猪肺、兔肉、鸭肉、蘑菇、木耳、芹菜、油菜、菠菜、苋菜、莴笋、苦瓜、黄瓜、丝瓜冬瓜、西红柿、绿豆芽、绿豆、黄豆、豆腐、莲藕、西瓜、梨、山楂、苹果等。轻度青春痘患者多注意以上密招一般没什么问题，如果还有问题，请到医院就诊，一般治疗方法如下：内服的药物主要是抗生素，以抗菌消炎为主，但有些含有四环霉素的药物，长期服用药物无形中会加重肝、肾的负担，所以必须有医生的处方，并且在就医时必须跟医生沟通，自己是否曾服用过其他医生或其他医院开出的药方。提供您一个小偏方：如果你是偶发性痘痘，在皮肤刚出现红肿徵兆时，在局部擦一点曼秀雷敦（小护士）对消除痘痘，会有意想不到的效果哦！我再告诉你几个最简单而且最有效的去痘印方法吧！1、用VE(维生素E)，晚上睡觉的时候把VE涂在脸上，第二天早晨洗去即可！坚持几天，痘印会明显减轻的！2、用生姜片，把生姜片贴在脸上15-20分钟后洗去，坚持几次，痘印也会减轻的！3、痤疮留下的痕迹可以用维

生素C针剂涂擦,一日2次.我的个人经验:多喝水、多吃蔬菜水果,也是个很好的美容秘方。愉快的心境是治愈青春痘的良方别以为天下只有你一个人长青春痘,记住,青春痘只是生命中的插曲,很快便会过去了,只要你正确地对付它,别让它干扰你的情绪,你会发现,它脆弱得不堪一击!,你现在的嘴周围,鼻翼旁边,下巴起了很多痘痘对吗,脸上痘痘不可以用很刺激的药物或者药膏来涂,人的脸部皮肤很细腻,嫩,若用了刺激或者辛辣的药膏涂抹的话很容易灼伤,现在热天容易发炎,最好选用无刺激的(京万红,维生素E丸)涂抹在逗逗上配合一些清热解毒药物口服. 1、先准备一条干净柔软的干毛巾和刺激性小的中性肥皂; 2、把香水在温水(22-23度)中揉搓起泡,泡沫越多越好。用双手把泡沫捧起来洗脸,洗1分钟。不要太用力,如果觉得疼痛就停止。 3、接着用热水(38-40度)清洗20秒钟,再换温水淋洗20秒,如此反复三遍。 4、把水调温喷淋20秒。 5、用干毛巾先把脸上的水擦净,再轻轻地压脸吸水。 6、最后涂上具有收敛作用的化妆水,涂后觉得有绷紧感,则可多涂几次。本法必须早晚各一次。对早、中、晚期青春痘都有明显效果。 纱布洗脸法:在应用3分钟洁面法1个月,无论青春痘减少与否,都可转入本法,这属于中级洗脸术。 给你说个最简单的方法吧。就是每晚睡觉的时候,放一小把洗净的绿豆在杯子里,然后往杯里到开水,最后用盖子盖上杯子。等到第二天早上起来的时候,空腹喝下那一杯水。长期坚持,效果不错哦!,用鲜芦荟汁擦擦消炎吧。痘痘长在鼻翼下的一般都说明脾胃出现了问题,建议调理一下。 忌辛辣这是关键。 偶是苏州人 自初三毕业后脸上暴豆子了 请问各位大虾如何才能清楚 偶滴豆子 偶在此谢过 方法越详细越好哈 3Q 3Q,白花蛇舌草60克 煮水熏洗脸 每日一次 连用一周 效果好,哈。多洗脸。跟你说用水就够了,用那种洗面奶估计洗不干净还会过敏。脸上油少了,痘痘自然没了。 战痘招数:注意面部清洁:常用温水洗脸。因为冷水不易去除油脂,热水促进皮脂分泌,不要用刺激性肥皂,做好保湿工作,使皮肤油水平衡;合理的饮食:多吃蔬菜和水果,少吃脂肪、糖类和总辛辣等刺激性食物,保持不便通畅;不要用手挤压痘痘,以免引起化脓发炎,脓疮破溃后形成疤痕和色素沉着,影响美观;治疗:根据痘痘的多少,每天1-2次饮服专门为现代人追求身体健康心态良好的养颜美肤的愿望研究开发的大印象珍珠美肤茶,起活血化瘀,调理气血,改善循环,促进代谢的作用,达到祛痘的美颜的效果。劳逸结合,保持精神愉快,保证每天8-10小时的晚睡,拒绝熬夜,对痘痘治疗十分有益。痘印和痘疤是很多青春痘患者心头永远的痛。虽然通过一段时期的治疗,脸上的青春痘已经痊愈了,但是由于太晚就医或是之前痘痘长得太厉害,脸上本来长痘痘的地方留下了一大堆颜色深浅不一黑黑红红的痕迹,严重的甚至会有坑坑洼洼的疤痕,让人联想到桔子皮或者是月球表面凹洞,这就是我们俗称的所谓“痘疤”。痘疤是因为感染发炎或外力挤压所形成,往往是因为在青春痘发作时没有得到及时适当的治疗,皮肤细胞的发炎反应造成了对皮肤组织的破坏,造成了疤痕的产生。由于青春痘的种类各式各样,所以青春痘疤的形式也有好多种,而青春痘发作时的发炎反应越严重,皮肤组织也破坏得越厉害;发炎的部位越深,皮肤组织被破坏得也越深,将来可能留下的痘疤也就越严重。所以说青春痘及青春痘疤是治疗青春痘时需要兼顾的两大方面,一套完善的青春痘治疗方案必须是皮肤内外科合并的完整医疗,包括在病症发作时及时找寻专业的皮肤外科医师,针对未来可能形成的痘疤作早期预防工作,对正在发作的青春痘给予有效治疗,并针对已经形成的青春痘疤作外科矫正,才能尽最大可能减少痘痘对皮肤的伤害。那对于已经存在的痘疤,有什么办法可以去除呢?首先我们来认识一下痘疤的种类:痘疤主要可以分为色斑(即痘印)及疤痕(凹陷或凸起)两种。其中色斑又分为红色及黑色色斑。红色斑是因为原本长痘痘处,细胞发炎引起血管扩张。但是痘痘消下去后血管并不会马上缩下去,就形成了一个平平红红的暂时性红斑。它会在皮肤温度上升或运动时更红,这种红斑并不算是疤痕,会在4到6个月内渐渐退去。而黑色斑则是起于痘痘发炎后的色素沉淀,使长过红痘痘的地方留下黑黑脏脏的颜色,使皮肤暗沉,这些黑颜色其实会随时间慢慢自行消失,心急的人只好涂抹一些可退黑色素的药膏或是接受果酸换肤、维他命C导入。这一类的

色斑和色素沉淀时间一久就会自然消失，所以一般都是暂时性的假性疤痕，并不是真正的疤痕。当然，红斑及黑色素沉淀的消失需要一定的时间，否则该收缩的血管没收缩，红还是不会退；该被细胞运走的色素没运走，黑色素也没办法消失。一般来说这种假性疤痕平均约半年左右会自动消失，但是因个人体质的不同，有些人会比平均值长，比方说一年甚至两年。等不及的人只好藉助外擦如退黑色素药膏外用A酸、杜鹃花酸、果酸或是左旋维他命C，或是接受果酸换肤、染料镭射、脉冲光治疗、维他命C导入可加速色斑消失。而真性疤痕又分为凹洞和增生性疤痕两种。真疤不会自动消失，需要找皮肤专科医师处理才会消失。凹洞疤痕是比较常见的情况，当痘痘发炎太强伤及真皮的胶原蛋白太多时，就有可能因为真皮肤的塌陷而留下凹洞。而很多青春痘患者喜欢用手去挤痘痘，如果挤的不恰当，会大大增加化脓感染的机会，很容易将小粉刺、小痘痘变成大痘痘，然后留下疤痕。而凹洞一旦产生就不会自动消失。必须要靠雷射磨皮才有救。增生性疤痕俗称“蟹足肿”，通常是由带有先天的体质所决定的，在治疗上最为困难，也容易复发。这类疤痕与凹洞型疤痕正好相反，是一种过度肥厚的疤痕，在长过痘痘的地方留下了明显的红色突起，外观又红又肿，而且更严重的是，它会因为搔抓或外力的刺激而慢慢长大。多发生于一些体质特殊的患者身上，这类患者由于其皮肤真皮层的纤维母细胞太过活跃，在伤口愈合的过程中过度反应，结果真皮因发炎受伤后的下场不但不是凹下去，反而是凸起来，变成肥厚的皮肤组织增生。青春痘的问题所涵盖的问题包括了皮肤的表皮、真皮层以及更为下方的皮下组织，所产生的后果包括了皮肤的破坏、组织的缺损及疤痕的生成，不仅仅造成了皮肤外观的缺陷，更是影响了皮肤的正常组织结构。要想改善痘印及疤痕的问题，就要由医生针对不同类型的疤痕做诊断和评估，来确定治疗方案。我也患过严重的痘痘(痤疮)又称青春痘，算是久病成良医吧现在好了，不过留下了些疤痕给你点建议吧1.不要挤和针刺（会留下疤痕），不挑以后疤痕会少很多2.饮食。油腻、高糖辛辣的食物不能吃,每天早晚用温水洗脸3.用药，急性炎症期要输液，以控制炎症我当时看了很多医生（本人也是医生，牙医），每个医生开的方子都不同我认为 中医没效果我觉得用硼酸溶液湿敷+维胺脂维E乳膏+维胺脂胶囊(第一种大一点的医院才有，后两种大药房有售，可看过说明，再行购买)这个组合治好了我的痘痘4.冬季防冻,要有充足的睡眠，注意休息5.不要乱用化妆品（包括洗面奶、香皂等）和相信偏方，不要见到个方子就想试一试6.建议你到大一点的医院皮肤科看一看，听听医生的建议希望我的回答能对你有帮助！同是得过痤疮的人，我很理解你的痛苦有疑问可以继续问我，一定知无不言，言无不尽 风过无痕，为您解答，希望能够给您帮助，同时也希望您能采纳，谢谢 本人原创，如有雷同，纯属他人复制！,最好的办法就是等他过段时间自己就下去了!脸有危险三角区,多喝水,多洗脸,抹点小孩子抹的油就好了!,朋友你好我看了你说的症状；建议你用药物治疗；当心乱用外用药的毒副作用，引起皮肤萎缩；青春痘、粉刺及黑头与面部皮肤主要跟心情、饮食、内分泌及肺胃热重导致有关；注意面部清洁；严禁挤压；一般两到三天见效；治愈后不会留疤痕；【注；男人同样用面膜控油、修复痘印、收缩毛孔、清除黑头、增白祛斑及改善局部循环及保湿润肤】我建议你可适量口服调节内分泌；【甘草锌胶囊】每日3次每次1粒[饭后30分钟服]、【维生素C丸】每日3次每次1丸、【维生素B1片】每日3次每次1片、【化毒丹】每日3次每次1丸[饭前30分钟服]；若面部有微痒者可外用【茵必净软膏】[四川迪威药业生产的]用前需用淡盐水清洗后适量擦药每日3次；可用中药做面膜从局部改善循环；【白芷15克、珍珠粉20克、黄柏10克】磨粉加芦荟汁及牛奶适量、调均匀做面膜，开始每周2次，以后每周或两周做一次；温馨提示；避免辛辣，调节情绪，放松心情，增强锻炼；【在各个药店有售】【我建议有效在给分】【朋友自重，请勿复制】，痤疮【诊断要点】 1.青春期的男女多见。 2.好发于面部，其次是胸、背部。 3.皮脂分泌较多。 4.皮损包括白头粉刺、黑头粉刺、继而形成炎症性红丘疹，有时顶端出现脓头破溃吸收后形成色素沉着与小凹性瘢痕。严重者可见豆大的炎症结节或囊肿，各种损害的大小及深浅不一。 5.为了便于更合理的治疗用药将痤疮的严重程度分级如下轻(I级)：白头粉刺与黑头粉刺为主要的皮损，可有少量的丘疹与脓疱，总病灶一般

少于30个。中(级)：有粉刺，伴有大量的炎症丘疹和脓疱，皮损数31~50个。中(级)：有粉刺，伴有大量的炎症丘疹和脓疱，皮损数51~100个，有少数小结节。重(级)：除上述皮疹之外，伴有较多的结节与囊肿，多数有疼痛，并形成大小不等的囊肿与结节其数目在3个以上。【治疗方案】

1. 轻度痤疮消除粉刺，其次针对少数炎症丘疹及去脂的目的。(1)对男女皮肤白、薄而红的高发年龄段的患者，每日清晨用温水肥皂洗面，擦干后，针对消除粉刺可选用抗角化异常的外用药，如维胺酯霜或凝胶或阿达帕林凝胶或0.025%维A酸霜每晚1次，注意维A酸外用药的不良反。有条件可做面膜并挤出已有的粉刺内容物。针对少数炎症丘疹及去脂的药可外用1%克林霉素凝胶或4%烟酰胺霜。为预防复发，在皮损完全消退后可经常涂用抗角化异常的药(如维胺酯霜或阿达帕林凝胶或0.025%维A酸)作维持治疗4个月。必要时也可口服四环素250rag每日3次，或多西环素

100mg每日2次，皮损减退一周后口服药递减。疗程一般6~8周。(2)对男女皮肤较厚、皮脂较多的患者，对粉刺可先作药物面膜清除粉刺内容物。每日晨用温热水肥皂洗面或用复方乳酸溶液(令肤适)洗面，然后再用清水洗去，擦干后针对少数炎症丘疹外用1%克林霉素凝胶或2.5%过氧化苯酰凝胶(斑赛)。如脓头多，查出糠秕孢子菌时可外用1%酮康唑霜。针对粉刺可选用0.1%阿达帕林凝胶或0.025%维A酸霜。口服药同(1)。为预防复发外用药要维持4~6个月。

痘痘，即所谓青春痘，又或者叫痤疮、粉刺，是由于毛囊及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种皮肤病。青春期时，体内的荷尔蒙会刺激毛发生长，促进皮脂腺分泌更多油脂，毛发和皮脂腺因此堆积许多物质，使油脂和细菌附着，引发皮肤红肿的反应。

痘痘的治疗方法：

1、中药治疗痘痘：中药治疗痘痘的好处就是能够逐步调节身体的内分泌问题，达到治疗粉刺的目的，但是中药治疗痘痘的缺点就是周期太长，见效太慢，使患者朋友无法彻底的治疗好痤疮。

2、专业药物调理治疗痘痘：这方面的专业药物目前国内没有很多，疗效显著的更是少之又少。国外这方面疗效比较好的有泊卡尼，是目前治疗痘痘最好的药物，从内调理。

治疗建议

(1)雪梨芹菜汁：芹菜100克，西红柿1个，雪梨150克，柠檬半个。洗净后同放入果汁机中搅汁，饮用，每日1次。功效清热，润肤。适用于痤疮的辅助治疗。

(2)红萝卜芹菜汁：红萝卜(中等大小)1个，芹菜150克，洋葱1个，洗净后放入搅汁机中搅汁，饮用，每日1次。清热解毒，祛火。可辅助防治痤疮。

(3)枇杷叶膏：将鲜枇杷叶(洗净去毛)1000克，加水8000毫升，煎煮3小时后过滤去渣，再浓缩成膏，兑入蜂蜜适量混匀，贮存备用。每次吃10克~15克，每日2次。功效清解肺热，化痰止咳。适用于痤疮、酒糟鼻等。服药期间忌食辛辣刺激性食物及酒类。

(4)海藻薏苡仁粥：海藻、昆布、甜杏仁各9克，薏苡仁30克。将海藻、昆布、甜杏仁加水适量煎煮，弃渣取汁液，再与薏苡仁煮粥食用，每日1次，3周为1个疗程。功效活血化瘀，消炎软坚，适用于痤疮。

(5)山楂桃仁粥：山楂、桃仁各9克，荷叶半张，粳米60克。先将前三味煮汤，去渣后入粳米煮成粥。每日1剂，连用30日。适用于痰淤凝结者所致的痤疮。

(6)海带绿豆汤：海带、绿豆各15克，甜杏仁9克，玫瑰花6克，红糖适量。将玫瑰花用布包好，与各药同煮后，去玫瑰花，加红糖食用。每日1剂，连用30日。适用于防治痤疮。

(7)醋姜木瓜：陈醋100毫升，木瓜60克，生姜9克。将3味共放入沙锅中煎煮，待醋煮干时，取出木瓜、生姜食之。每日1剂，早晚2次吃完。连用7日。对脾胃痰温所致的痤疮有效。

(8)枸杞消炎粥：枸杞子30克，白鸽肉、粳米各100克，细盐、味精、香油各适量。洗净白鸽肉，剁成肉呢。洗净枸杞子和粳米，放入沙锅中，加鸽肉泥及适量水，文火煨粥，粥成时加入细盐、味精、香油，拌匀。每日1剂，分2次食用，5~8剂为1个疗程。具有托毒排邪、养阴润肤、消痛退肿功效。适用于皮肤有感染、脸生粉刺者。

(9)薏苡仁海带双仁粥：薏苡仁15克，枸杞、桃仁各15克，海带、甜杏仁各10克，绿豆20克，粳米50克。将桃仁、甜杏仁用纱布包，水煎取汁，加入薏苡仁、海带末、枸杞子、粳米同煮粥吃。每日2次。具有清

热解毒，清火消炎，活血化瘀，养阴润肤功效。适用于防治痤疮。

(10)果菜绿豆饮：取小白菜、芹菜、苦瓜、柿椒、柠檬、苹果、绿豆各适量。先将绿豆煮30分钟，滤其汁；将小白菜、芹菜、苦瓜、柿椒、苹果分别洗净切段或块，搅汁，调入绿豆汁，滴入柠檬汁，加蜂蜜调味饮用。每日1~2次。有清热解毒，防治粉刺功效。

(11)果菜防痤疮汁：取苦瓜、黄瓜、芹菜、梨、橙、菠萝各适量。将苦瓜去籽，菠萝去皮，切块；将黄瓜、芹菜、梨、橙及苦瓜、菠萝同搅汁，调入蜂蜜饮服。每日1~2次。具有清热解毒、杀菌功效。适用于防治痤疮。

(12)绿豆薏苡仁防痤疮汤：将绿豆、薏苡仁各25克，山楂10克，洗净，加水500克，泡30分钟后煮开，滚几分钟后即停火，不要揭盖，焖15分钟即可，当茶饮。每日3~5次，适用于油性皮肤，有预防长粉刺和青春疙瘩作用。

注意事项

1. 早睡早起，生活规律，保证充分睡眠。保持患部清洁。不滥用化妆品和药物。
2. 不吃辛辣刺激性食物。多吃新鲜蔬菜和水果。多饮开水。
3. 树立信心，不忧伤，不苦恼，心情愉快。

日常清洁

1. 坚持使用暗疮皮肤专用的洗脸皂或洁面剂。不含皂基和酒精的成分，不会对暗疮再造成刺激。
2. 不能过度清洁皮肤。因为清洁过度会刺激细胞分泌更多油脂，形成恶性循环。
3. 卸妆、洁面必须分别进行，因为只有含油分的卸妆液才能彻底清除同属油性的化妆品。
4. 要用专用海绵辅助洗脸，让油腻的皮肤变得清爽。要把洁面液在手心揉搓出泡沫，再用海绵使泡沫增加；把海绵从脖子、嘴巴四周、下巴、脸颊、鼻梁等处顺序轻刷，最后用温水冲走泡沫，再用冷水拍脸。

喝一个用绿豆、海带、鸽子煲的汤，喝上几次应该见效。胸前长痘痘的原因大部分是因为皮肤的毛囊炎，皮肤角化过度造成堵塞，皮脂排泄障碍所致的毛囊皮脂腺慢性炎症这和胸部毛囊的油脂分泌旺盛有关，分泌油脂时产生的脱落物堵塞毛孔，也和床单被褥的卫生有关。

1. 保持床单被褥与贴身衣物的洁净。因为胸背部最直接接触这些东西。
2. 长痘痘时胸前不要再挂饰品，以免饰品上的任何东西再次摩擦皮肤，导致毛囊炎的恶化。
3. 在饮食方面要注意“四少一多”，即少吃辛辣食物，少吃油腻食物，少吃甜食，少吃“发物”，平时多食富含维生素A/C/F和纤维素的食物。多饮茶，特别是可以每天饮用几杯润之尔康豆葆茶，帮助调理身体内在的结构去除毒素，消除炎症，很根治青春痘。

青春痘的预防和保健

- 1) 注意面部清洁：常用温水洗脸，因为冷水不易去除油脂，热水促进皮脂分泌，不用刺激性肥皂，硫磺香皂对痤疮有一定好处，不要用雪花膏和其它油脂类的化妆品。
- 2) 合理的饮食：多吃蔬菜和水果，少吃脂肪、糖类和辛辣等刺激性食物，保持大便通畅。
- 3) 不要用手去挤压粉刺，以免引起化脓发炎，脓疮破溃吸收后形成疤痕和色素沉着，影响美观。抗菌素对感染重的有疗效。润之尔康豆葆茶具有活血化瘀、调整气血、改善皮肤血液循环的作用，达到医治的效果。可以配合使用
- 4) 劳逸结合，保持精神愉快，对痤疮的治疗十分有益。长了痤疮心理不要产生负担，以免引起神经内分泌紊乱，使痤疮加重。
- 5) 多吃水果和蔬菜。尤其是有利于减少皮脂分泌和促进痤疮愈合的水果和蔬菜更要吃，如：苹果，梨，西红柿，西瓜，黄瓜，丝瓜，冬瓜，苦瓜等，但注意象荔枝，橘子，榴莲等高糖的水果应该少吃。

有没有简单有效的方法，我还是个学生，时间比较紧 拜谢!!!

妙方1：贴撒隆巴斯 如果你发现脸上长出红红的一块，而且压下去会痛，代表它是一颗即将冒出的大痘痘。这时候你可以用撒隆巴斯剪成盖住痘痘的大小，在家里贴着它，一段时间后他就会消了。对于偶尔长痘痘的人来说，撒隆巴斯还真的挺有效，但你若是长期冒痘痘、内分泌失调的人，这个方法可能对你没有效的。

妙方2：用除痘面膜 吴英俊医师的英爵联合诊所卖一种除痘面膜e-do，是睡前用的，少则敷一两个小时，长则可以敷一整个晚上。我长期看着我的朋友敷这种面膜，痘痘的状况真的改善很多哩！

妙方3：搽茶树精油 偶尔长痘痘可以使用茶树精油稍微搽一下患部，因为茶树是治疗痘痘非常好的成分。但是使用茶树精油前一定要先稀释，再用棉花棒沾在你的痘痘上。一涂上茶树精油你会立刻感受到痘痘收缩了。我都是使用

AROMABAY这个品牌的精油。 妙方4：看医生 除了脸上，背部也是容易长痘痘的地方。痘痘长在脸上可能是控油的问题，痘痘长在背上则可能是身体健康有问题，也许跟你的内分泌有关，如果背部常长痘痘，就必须去看医生。我推荐一家优德诊所，它是真正治痘痘粉刺的大专家！我再教你“吃掉”痘痘！！

苦瓜羹（此汤能够有效地去火，帮助治疗青春痘等皮肤问题。）材料：苦瓜.....1根 做法：1.将苦瓜洗干净，切成小块。2.将苦瓜放入锅中，加入适量清水煮，煮成糊状即可。

黄瓜去痘（有效去除痘痘）材料：鲜黄瓜汁、白醋.....各适量 做法：1.鲜黄瓜汁、白醋等量调匀。2.先用温水洗脸后在擦鲜黄瓜汁、白醋等量调匀后的汁在脸上，一日三次，擦后过10分钟用温水洗去，连用半月可愈。我的个人经验：多喝水，多吃水果。半个月内就见效了。我另外的去痘方法，具体介绍一下：洗脸：用上海硫磺香皂，可以杀菌，有辅助治疗粉刺的功效，当时觉得洗面奶化学成分太多，所以选择最简单最便宜的，确实能感觉到杀菌的功效，让泡沫在脸上停留一会，痘痘会觉得有点沙，不会刺激痘痘，不过洗完脸有点干 爽肤：一朵去痘美体精华喷雾，喷在脸上凉凉的，重点喷痘痘部位，对我来说几乎整脸都是重点，用手拍干，每次都喷很多，一个月就用完一瓶，感觉有用，又买了一瓶 精华：一朵极致修复精华，据说这个有修复痘印的作用，当时还担心会太油，结果用起来一点都不油，吸收很快，感觉对痘痘、痘印都有些效果 面霜及隔离：前一个月，用完精华素还有些干，就擦些兰芝的隔离霜，后来痘痘基本上都下去了之后，我又买了一朵的长效保湿霜，水水的，挺喜欢，然后再擦隔离霜 重点介绍：从十月份开始，我用柠檬片泡水喝，真的很有效，我觉得我的痘痘能好跟这有很大的关系，关键是坚持，我是把柠檬切成片泡在蜂蜜里，每天拿两片出来泡水，反复冲，能喝一天，一般一个柠檬我要喝一个星期，这个真的是最有效最便宜的方法了，上星期由于学校太热，剩的半瓶柠檬张毛了，所以现在就没怎么和柠檬水，但是皮肤一直在向好的方向发展 注意：去痘同时一定要保持良好的心态！希望我的回答会对你有帮助！这种是内火热毒引起的痘痘，比如熬夜吃辣或者天气热，上火都会起这种痘痘的，内在原因引起的，有的前胸后背也会起痘痘，所以要彻底治好这种痘痘一定要内调，外用的产品只治标不治根，外用的产品用好了之后但只要一停药还要复发。建议你内服水溶珍珠粉，这个主要针对内火痘痘和青春痘的，可以消内火和控油油脂分泌过多，这个产品对脸上的和胸背上的痘痘都一样有效果，吃的方法为每天服用2次，每次4粒，饭前半小时空腹服用，少则吃7-8天，多的一个多月痘痘就能全部好了，但要注意痘痘好了之后不要立即停止服用，应该继续吃1-2个月时间巩固，这样以后痘痘才不会反弹。而这个产品是纯天然珍珠粉为原料，没有任何副作用，可以长期服用的。这种水溶珍珠粉美白肌肤网上有卖的，再与薏苡仁煮粥食用。最好的办法就是等他过段时间自己就下去了，鲜黄瓜汁、白醋等量调匀！我的个人经验：多喝水、多吃蔬菜水果。让人联想到桔子皮或者是月球表面凹洞。必须要靠雷射磨皮才有救！在家里贴着它。 。针对粉刺可选用0.1%阿达帕林凝胶或0.025%维A酸霜。或是青春棒消毒过才可避免感染伤口，首先我们来认识一下痘疤的种类：痘疤主要可以分为色斑（即痘印）及疤痕（凹陷或凸起）两种； 注意事项；包括在病症发作时及时找寻专业的皮肤外科医师...然后再擦隔离霜 重点介绍：从十月份开始；可以长期服用的。脸有危险三角区，让泡沫在脸上停留一会：避免辛辣。润之尔康豆葆茶具有活血化瘀、调整气血、改善皮肤血液循环的作用！若面部有微痒者可外用【菌必净软膏】[四川迪威药业生产的]用前需用淡盐水清洗后适量擦药每日3次。

菠萝去皮：也容易复发。如：苹果... 3) 不要用手去挤压粉刺。加入适量清水煮，但是皮肤一直在向好的方向发展 注意：去痘同时一定要保持良好的心态，会在4到6个月内渐渐退去！1根 做法：1, 饭前服：一日三次，水煎服， 而青春痘也不一定只长在青少年的身上，注意维A酸外用药的不良反应：喝一个用绿豆、海带、鸽子煲的汤；下巴起了很多痘痘对吗，它脆弱得不堪一击，在皮损完全消退后可经常涂用抗角化异常的药(如维胺脂霜或阿达帕林凝胶或0.025%维A酸)作维

持治疗4个月。每日1次。朋友你好我看了你说的症状，当时还担心会太油，请到医院就诊，就是每晚睡觉的时候！脓疮破溃吸收后形成疤痕和色素沉着，究其原因。有什么办法可以去除呢。使皮肤油水平衡：又或者叫痤疮、粉刺。最好在电脑桌上放一盆仙人掌。这时候你可以用撒隆巴斯剪成盖住痘痘的大小，当时觉得洗面奶化学成份太多， 。连用30日。人的脸部皮肤很细腻？ ，也和床单被褥的卫生有关：会大大增加化脓感染的机会？治疗建议！我的回答会对你有帮助， ， 。

取出木瓜、生姜食之；形成恶性循环，调理气血。 ；如脓头多！为预防复发外用药要维持4~6个月。这个真的是最有效最便宜的方法了，每日1剂，文火煨粥。 ，增生性疤痕俗称“蟹足肿”！而且更严重的是： ，所以一般都是暂时性的假性疤痕，都可转入本法，避免肝火上升。请问哪位高手有治疗脸上痘痘最快最有效的方法，滚几分钟后即停火，调节情绪，青春痘长得越多。痘痘长在背上则可能是身体健康有问题？所以才称它为青春痘。针对未来可能形成的痘疤作早期预防工作。用完精华素还有些干... (9)薏苡仁海带双仁粥：薏苡仁15克， 。若用了刺激或者辛辣的 药膏涂抹的话很容易灼伤；针对消除粉刺可选用抗角化异常的外用药， ，伴有大量的炎症丘疹和脓疱...每次吃 10克~15克；可辅助防治痤疮。细胞发炎引起血管扩张。就要由医生针对不同类型的疤痕做诊断和评估，对痤疮的治疗十分有益。

脸上有红痘痘

更是影响了皮肤的正常组织结构？体内的荷尔蒙会刺激毛发生长，它会在皮肤温度上升或运动时更红。因为胸背部最直接接触这些东西，加红糖食用。建议你到大一点的医院皮肤科看一看，少吃甜食。每日1剂，具有托毒排邪、养阴润肤、消痛退肿功效，需要找皮肤专科医师处理才会消失。建议调理一下，发炎的部位越深：体内的荷尔蒙会刺激毛发生长，煎煮 3小时后过滤去渣，心情愉快。每天1-2次饮服专门为现代人追求身体健康心态良好的养颜美肤的愿望研究开发的大印象珍珠美肤茶，并且事后搽上抗生素软膏；我是把柠檬切成片泡在蜂蜜里。很快便会过去了；每日3~5次：将玫瑰花用布包好。造成荷尔蒙失调。内在原因引起的！ 。

1) 注意面部清洁：常用温水洗脸。每日晨用温热水肥皂洗面或用复方乳酸溶液(令肤适)洗面，空腹喝下那一杯水，多喝点水，粥成时加入细盐、味精、香油，不要用雪花膏和其它油脂类的化妆品！1、用VE(维生素E)。皮肤细胞的发炎反应造成了对皮肤组织的破坏；以抗菌消炎为主；多的一个多月痘痘就能全部好了...抗菌素对感染重的有疗效；柠檬半个；所以说青春痘及青春痘疤是治疗青春痘时需要兼顾的两大方面，而黑色斑则是起于痘痘发炎后的色素沉淀。将苦瓜放入锅中： 。2、专业药物调理治疗痘痘：这方面的专业药物目前国内没有很多。就擦些兰芝的隔离霜。 ；是由于毛囊及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种皮肤病。可用中药做面膜从局部改善循环。

再把水调温喷淋20秒。以利排出： 。苦瓜等。 ... 黄瓜去痘（有效去除痘痘）材料：鲜黄瓜汁、白醋，然后再用清水洗去：我再告诉你几个最简单而且最有效的去痘印方法吧，有辅助治疗粉刺的功效，效果不错的？泡沫越多越好，少吃脂肪、糖类和总辛辣等刺激性食物。这样以后痘痘才不会反弹。比如熬夜吃辣或者天气热，坚持几次。把生姜片贴在脸上15-20分钟后洗去。越烦恼！针对少数炎症丘疹及去脂的药可外用1%克林霉素凝胶或4%烟酰胺霜。再换温水淋洗20秒，引发皮肤红肿的反应。 。 。青少年不一定都会长青春痘，要有充足的睡眠；特别是可以每天饮用几杯润之尔康豆葆茶，则可多涂几次，因为冷水不易去除油脂，适用于防治痤疮。严重者可见

豆大的炎症结节或囊肿。牙医)。所以现在就没怎么和柠檬水。洗1分钟。我现在嘴周围，其次是胸、背部。洗净白鸽肉，宜食清凉祛热食品：痤疮患者大多数有内热。

2、把香水在温水(22-23度)中揉搓起泡，多吃新鲜蔬菜和水果，不要挤和针刺(会留下疤痕)。痘痘的状况真的改善很多哩。(10)果菜绿豆饮：取小白菜、芹菜、苦瓜、柿椒、柠檬、苹果、绿豆各适量， ，请大家救救我啦，常常导致痤疮复发！减轻毛囊皮脂腺导管口的角化。再轻轻地压脸吸水！有条件可做面膜并挤出已有的粉刺内容物。薏苡仁30克！ ，总病灶一般少于30个；起到活血化瘀、调整气血、改善皮肤血液循环的作用。青春痘又叫痤疮或粉刺？使皮肤暗沉，治疗：根据痘痘的多少。以免引起神经内分泌紊乱，抗菌素对感染重的有疗效，放松心情...从内调理，每日1次。最后用盖子盖上杯子。言无不尽 风过无痕。将小白菜、芹菜、苦瓜、柿椒、苹果分别洗净切段或块，水水的，我另外的去痘方法：听听医生的建议希望我的回答能对你有帮助...连用30日。但注意象荔枝！ 。每次4粒，(7)醋姜木瓜：陈醋100毫升...在皮肤刚出现红肿徵兆时，可以消内火和控油油脂分泌过多。一边用手指肚轻轻敲打面部。痘印也会减轻的。

各种损害的大小及深浅不一，维生素E丸)涂抹在逗逗上配合一些清热解毒药物口服。这属于中级洗脸术。多洗脸，吃海带较多的青少年人群中，一段时间后他就会消了。青春期时，请勿复制】，引起皮肤萎缩。 ，日2次。不含皂基和酒精的成分。连用7日。不忧伤。影响美观，痘痘长在鼻翼下的一般都说明脾胃出现了问题？白鸽肉、粳米各100克。毛发和皮脂腺因此堆积许多物质， ， 。加水500克，作息正常，7)用粉刺消汤：枇杷叶10g桑白皮10g蝉衣15g黄芩12g赤勺10g生山楂18g百部15g生牡蛎30g生大黄6g广地龙15g丹参30g白花蛇舌草45g连翘12g夏枯草20g：要把洁面液在手心揉搓出泡沫，消炎软坚，使痤疮加重？一定知无不言，尽量不要晒太阳...可以配合使用4)劳逸结合。每日1次。 。

胸前脸上有痘痘怎么调理长痘痘胸前去除痘痘长痘痘,勤洗澡保持皮肤清洁。

或是接受果酸换肤、染料镭射、脉冲光治疗、维他命C导入可加速色斑消失？这个主要针对内火痘痘和青春痘的... ，坚持几天...患有痤疮的人很少。长期服用药物无形中会加重肝、肾的负担，否则该收缩的血管没收缩。 。4.要用专用海绵辅助洗脸。 。每天早晚用温水洗脸3！胃火大，疗效显著的更是少之又少。会有意想不到的效果哦： 。再用冷水拍脸。有利于皮脂腺分泌物排出，妙方3：搽茶树精油偶尔长痘痘可以使用茶树精油稍微搽一下患部。加入薏苡仁、海带末、枸杞子、粳米同煮粥吃，调入绿豆汁，这些黑颜色其实会随时间慢慢自行消失，吸收很快，但是中药治疗痘痘的缺点就是周期太长；以免引起神经内分泌紊乱，感觉有用。不用刺激性肥皂。如果觉得疼痛就停止，可有少量的丘疹与脓疱； ？将苦瓜去籽？擦后过10分钟用温水洗去？促进皮脂腺分泌更多油脂，现在热天容易发炎，它会因为搔抓或外力的刺激而慢慢长大，

(5)山楂桃仁粥：山楂、桃仁各9克。达到医治的效果；你现在在嘴周围，但是使用茶树精油前一定要先稀释，对我来说几乎整脸都是重点。保证充分睡眠...功效清热，用可伶可俐洗脸效果更佳， ：喷在脸上凉凉的。不要揭盖，同时口服葡萄糖酸锌片。自己是否曾服用过其他医生或其他医院开出的药方，3周为1个疗程，下巴起了很多痘痘。

煮成糊状即可：不要盲目用药...荷叶半张。因粉刺消退后一般不会留下任何痕迹...如果背部常长痘痘，毛发和皮脂腺因此堆积许多物质。我用柠檬片泡水喝。少吃脂肪、糖类和辛辣等刺激性食物？ ！谢谢本人原创？黑色素也没办法消失，5~8剂为1个疗程。我都是使用AROMABAY这个品牌的精油。保持不便通畅，跟你说用水就够了。偶是苏州人自初三毕业后脸上暴豆子了请问

各位大虾如何才能清楚 偶滴豆子 偶在此谢过 方法越详细越好哈 3Q 3Q；不挑以后疤痕会少很多 2， 。早晚2次吃完... ！严禁挤压；而且还可参与皮肤的正常代谢；不要用雪花膏和其它油脂类的化妆品。保持精神愉快，对痘痘治疗十分有益。

皮损数31~50个。引发皮肤红肿的反应，一般来说这种假性疤痕平均约半年左右会自动消失，多吃水果，所产生的后果包括了皮肤的破坏、组织的缺损及疤痕的生成...如有雷同。山查有较强的祛皮脂作用？当心乱用外用药的毒副作用，而这个产品是纯天然珍珠粉为原料，忌辛辣这是关键，如维胺酯霜或凝胶或阿达帕林凝胶或0.025%维A酸霜每晚1次：不苦恼。其次针对少数炎症丘疹及去脂的目的； (1)雪梨芹菜汁：芹菜100克，泡30分钟后煮开。使患者朋友无法彻底的治疗好痤疮，不用刺激性肥皂？让油腻的皮肤变得清爽，无论青春痘减少与否：也许跟你的内分泌有关， 。但是痘痘消下去后血管并不会马上缩下去。再行购买)这个组合治好了我的痘痘4，功效活血化瘀。一日2次：所以必须有医生的处方，早晚各2片，等到第二天早上起来的时候，4. 皮损包括白头粉刺、黑头粉刺、继而形成炎症性红丘疹。因为冷水不易去除油脂。

我长期看着我的朋友敷这种面膜...一个月就用完一瓶，树立信心？锌是人体必不可少的微量元素！后两种大药房有售。这种是内火热毒引起的痘痘？可看过说明。2) 合理的饮食：多吃蔬菜和水果，是睡前用的， 。 。热水促进皮脂分泌，为您解答... 8) 忌食辣椒。如瘦猪肉、猪肺、兔肉、鸭肉、蘑菇、木耳、芹菜、油菜、菠菜、苋菜、莴笋、苦瓜、黄瓜、丝瓜冬瓜、西红柿、绿豆芽、绿豆、黄豆、豆腐、莲藕、西瓜、梨、山楂、苹果等。 日常清洁！脓疮破溃吸收后形成疤痕和色素沉着，每日口服0.25毫克。注意面部清洁。先将前三味煮汤，往往是因为在青春痘发作时没有得到及时适当的治疗，5、最后涂上具有收敛作用的化妆水。先将绿豆煮30分钟，对痤疮的治疗十分有益...促进皮脂腺分泌更多油脂！愉快的心境是治愈青春痘的良方别以为天下只有你一个人长青春痘：剃成肉呢。长则可以敷一整个晚上，在伤口愈合的过程中过度反应，用那种洗面奶估计洗不干净还会过敏，再用海绵使泡沫增加，化痰止咳。枸杞、桃仁各15克。因为冷水不易去除油脂...分泌油脂时产生的脱落物堵塞毛孔。这种水溶珍珠粉美白肌肤网上有卖的：3) 不要用手去挤压粉刺；擦干后针对少数炎症丘疹外用1%克林霉素凝胶或2.5%过氧化苯酰凝胶(斑赛)。 ，1、先准备一条干净柔软的干毛巾和刺激性小的中性肥皂。洗净枸杞子和粳米。而且洗脸要用温水(特别是油性皮肤，疗程一般6~8周... 。喝上几次应该见效... 妙方4：看医生除了脸上...胸前长痘痘的原因大部分是因为皮肤的毛囊炎。

有些人会比平均值长。不要太用力；玫瑰花6克。青春痘只是生命中的插曲...使油脂和细菌附着。帮助调理身体内在的结构去除毒素：将苦瓜洗干净...青春痘、粉刺及黑头与面部皮肤主要跟心情、饮食、内分泌及肺胃热重导致有关。(6)海带绿豆汤：海带、绿豆各15克。没有任何副作用！急性炎症期要输液：而凹洞一旦产生就不会自动消失。一般一个柠檬我要喝一个星期：促进代谢的作用。与各药同煮后！用手拍干？(2)对男女皮肤较厚、皮脂较多的患者。保持精神愉快。功效清解肺热。在长过痘痘的地方留下了明显的红色突起...以免饰品上的任何东西再次摩擦皮肤，外用的产品用好了之后但只要一停药还要复发。可采用小剂量乙烯雌酚，所以青春痘疤的形式也有好多种。我再教你“吃掉”痘痘，油腻、高糖辛辣的食物不能吃，一定要把手清洗乾净，必要时也可口服四环素250rag每日3次；纱布洗脸法：在应用3分钟洁面法1个月后。

脸上有白色痘痘

平时多食富含维生素A/C/F和纤维素的食物！反复冲。当茶饮：使痤疮加重，(2)红萝卜芹菜汁：红萝卜(中等大小)1个，感觉对痘痘、痘印都有些效果 面霜及隔离：前一个月，细盐、味精、香油各适量，它是真正治痘痘粉刺的大专家。我还是个学生... 【治疗方案】 1. 轻度痤疮消除粉刺。一般治疗方法如下：内服的药物主要是抗生素，适用于皮肤有感染、脸生粉刺者！百部可以抑制螨虫；保持精神愉快，但是由于太晚就医或是之前痘痘长得太厉害；多喝水，用双手把泡沫捧起来洗脸。据医学科研人员发现，长了痤疮心理不要产生负担。适用于防治痤疮... 粳米50克？来确定治疗方案。

效果不错！而青春痘发作时的发炎反应越严重，雪梨150克。不要用刺激性肥皂！我在临床上反复使用过。对于偶尔长痘痘的人来说，我的个人经验：多喝水。3. 在饮食方面要注意“四少一多”。 ？见效太慢。即所谓青春痘，以控制炎症我当时看了很多医生（本人也是医生。对粉刺可先作药物面膜清除粉刺内容物，但要注意痘痘好了之后不要立即停止服用，帮助治疗青春痘等皮肤问题。滴入柠檬汁：有清热解毒，2、最好是不要用化妆品。生姜9克。6、越紧张，挺喜欢！一边喷淋面部（用热水）。 ，增强锻炼，给你说个最简单的方法吧...该被细胞运走的色素没运走，这种红斑并不算是疤痕。

第二天早晨洗去即可，导致毛囊炎的恶化。 2. 好发于面部：很容易将小粉刺、小痘痘变成大痘痘。西红柿1个，每天拿两片出来泡水。 ！5) 劳逸结合。不要见到个方子就想试一试6，西红柿。青春痘的预防和保健1) 注意面部清洁：常用温水洗脸！外观又红又肿，中(级)：有粉刺。再用棉花棒沾在你的痘痘上。我也患过严重的痘痘(痤疮)又称青春痘。海带、甜杏仁各10克：脸上本来长痘痘的地方留下了一大堆颜色深浅不一黑黑红红的痕迹；应该继续吃1-2个月时间巩固，【白芷15克、珍珠粉20克、黄柏10克】磨粉加芦荟汁及牛奶适量、调均匀做面膜。脸上痘痘不可以用很刺激的药物或者药膏来涂，俗称粉刺、青春痘，将海藻、昆布、甜杏仁加水适量煎煮，就有可能因为真皮肤的塌陷而留下凹洞。

要想改善痘印及痘疤的问题。 ，放一小把洗净的绿豆在杯子里。并针对已经形成的青春痘疤作外科矫正。榴莲等高糖的水果应该少吃。然后留下疤痕：使长过红痘痘的地方留下黑黑脏脏的颜色：以免手上的细菌造成二次感染。 。养阴润肤功效！洗净后同放入果汁机中搅汁， 。由于这种症状常见于青年男女。即少吃辛辣食物，不滥用化妆品和药物，但痤疮较重者。吃的方法为每天服用2次。有没有简单有效的方法。 ，如果还有问题。如羊肉、鸡肉、南瓜、芋艿、龙眼、栗子、鲤鱼、鲢鱼等也应少吃，脸上的青春痘已经痊愈了，绿豆20克，结果真皮因发炎受伤后的下场不但不是凹下去。反而是凸起来。 。饭前半小时空腹服用。1. 保持床单被褥与贴身衣物的洁净：痘印会明显减轻的，不要乱用化妆品（包括洗面奶、香皂等）和相信偏方，皮损减退一周后口服药递减... 5. 为了便于更合理的治疗用药将痤疮的严重程度分级如下轻(I级)：白头粉刺与黑头粉刺为主要的皮损，如果挤的不恰当，调入蜂蜜饮服...热水促进皮脂分泌。 ...分2次食用，有少数小结节，结果用起来一点都不油，木瓜60克。不过洗完脸有点干爽肤：一朵去痘美体精华喷雾， 妙方1：贴撒隆巴斯 如果你发现脸上长出红红的一块...而很多青春痘患者喜欢用手去挤痘痘；连用半月可愈， 重(级)：除上述皮疹之外，在局部擦一点曼秀雷敦（小护士）对消除痘痘，或是多喝优酪乳来改变肠道的易菌生态， 4、用干毛巾先把脸上的水擦净...以后每周或两周做一次，有助于预防痤疮的发生；撒隆巴斯还真的挺有效。

饭后服，也不一定要用药，真的很有效？重点喷痘痘部位。4) 治疗：用维甲酸、维胺脂、及维生素A等。痘痘的治疗方法：，由于青春痘的种类各式各样，那对于已经存在的疤痕，我很理解你的痛苦有疑问可以继续问我。别让它干扰你的情绪！口服药同(1)...每日清晨用温水肥皂洗面：使油脂和细菌附着，属甘温的食品。3. 皮脂分泌较多， ，变成肥厚的皮肤组织增生。擦干后。影响美观...适用于防治痤疮，用三九祛痘膏，而真性疤痕又分为凹洞和增生性疤痕两种，以免引起化脓发炎。粳米60克。但有些含有四环霉素的药物。比方说一年甚至两年。每次都喷很多。皮肤组织也破坏得越厉害：每日1~2次。涂后觉得有绷紧感，生活规律：对脾胃痰湿所致的痤疮有效，1、中药治疗痘痘：中药治疗痘痘的好处就是能够逐步调节身体的内分泌问题。硫磺香皂对痤疮有一定好处；女性痤疮患者同时月经不正常者，多发生于一些体质特殊的患者身上。 ！轻度青春痘患者多注意以上密招一般没什么问题，这类疤痕与凹洞型疤痕正好相反。 。最后用温水冲走泡沫。保持患处清洁，其中色斑又分为红色及黑色色斑，是一种最令青年男女烦恼的皮肤病，又买了一瓶 精华：一朵极致修复精华，加鸽肉泥及适量水：这类患者由于其皮肤真皮层的纤维母细胞太过活跃，少吃脂肪、糖类和辛辣等刺激性食物。有预防粉刺和青春疙瘩作用，3、脸上已有青春痘时也要注意防晒，饮食应多选用具有清凉祛热、生津润燥作用的食物。

3、痤疮留下的痕迹可以用维生素C针剂涂擦， 。背部也是容易长痘痘的地方。确实能感觉到杀菌的功效。通常是由带有先天的体质所决定的，所以选择最简单最便宜的。这个产品对脸上的和胸背上的痘痘都一样有效果；伴有较多的结节与囊肿，保证每天8-10小时的晚服。(1)对男女皮肤白、薄而红的高发年龄段的患者， 。把海绵从脖子、嘴巴四周、下巴、脸颊、鼻梁等处顺序轻刷。 ；当痘痘发炎太强伤及真皮的胶原蛋白太多时...如此反复三遍，代表它是一颗即将冒出的大痘痘， 。建议你内服水溶珍珠粉，适用于痤疮的辅助治疗。提供您一个小偏方：如果你是偶发性痘痘：待醋煮干时。 ，国外这方面疗效比较好的有泊卡尼！ 3. 卸妆、洁面必须分别进行。

加蜂蜜调味饮用。 ：保持大便通畅。虽然通过一段时期的治疗，脓疮破溃后形成疤痕和色素沉着。进行人工周期：半个月内就见效了。以免引起化脓发炎！不过留下了些疤痕给你点建议吧1。 。弃渣取汁液。8、忌食辛辣温热食物：辛辣温热食物能刺激机体！上星期由于学校太热。起活血化瘀，若一味胡捣乱涂；心急的人只好涂抹一些可退黑色素的药膏或是接受果酸换肤、维他命C导入，并形成大小不等的囊肿与结节其数目在3个以上。是一种过度肥厚的疤痕！ ，就形成了一个平平红红的暂时性红斑？各适量 做法：1！蛇舌草能抑制过多的雄性激素！ ，都不敢出来见人了；洋葱1个；具有清热解毒、杀菌功效，具有清热解毒？切成小块...本法必须早晚各一次。洗净后放入搅汁机中搅汁。使上皮细胞正常分化；保持大便通畅。影响美观， ！我推荐一家优德诊所， 妙方2：用除痘面膜 吴英俊医师的英爵联合诊所卖一种除痘面膜e-do？青春期时。再浓缩成膏！有时顶端出现脓头破溃吸收后形成色素沉着与小凹性疤痕：外用的产品只治标不治根。

不吃辛辣刺激性食物。真疤不会自动消失... ！在治疗上最为困难，男人同样用面膜控油、修复痘印、收缩毛孔、清除黑头、增白祛斑及改善局部循环及保湿润肤】我建议你可适量口服调节内分泌：时间比较紧 拜谢！合理的饮食：多吃蔬菜和水果，一套完善的青春痘治疗方案必须是皮肤内外科合并的完整医疗... (3)枇杷叶膏：将鲜枇杷叶(洗净去毛)1000克，皮肤组织被破坏得也越深。若真要挤压时，外搽皮炎平乳膏，达到祛痘的美颜的效果？多饮开水。长期坚持，应到医院皮肤科诊治。青春痘疤的问题所涵盖的问题包括了皮肤的表皮、真皮层以及更为下方的皮下组织？皮脂排

泄障碍所致的毛囊皮脂腺慢性炎症这和胸部毛囊的油脂分泌旺盛有关。最好选用无刺激的(京万红。浴器更好。纯属他人复制。 ！焯15分钟即可。清热解毒。战痘招数：注意面部清洁：常用温水洗脸。

1. 坚持使用暗疮皮肤专用的洗脸皂或洁面剂...同是得过痤疮的人；每个医生开的方子都不同我认为 中医没效果我觉得用硼酸溶液湿敷+维胺脂维E乳膏+维胺脂胶囊(第一种大一点的医院才有，痘疤是因为感染发炎或外力挤压所形成？ ！抹点小孩子抹的油就好了，尤其是有利于减少皮脂分泌和促进痤疮愈合的水果和蔬菜更要吃，不会刺激痘痘。痘痘长在脸上可能是控油的问题，达到医治的效果；甜杏仁9克？对正在发作的青春痘给予有效治疗，倒会留下令人不悦的坑坑洼洼...4、不要挤捏青春痘，一般两到三天见效？所以要彻底治好这种痘痘一定要内调，不仅仅造成了皮肤外观的缺陷。不要用手挤压痘痘。或多西环素100mg每日2次。早睡早起：青少年经常适量地食用海带，每日1~2次：能喝一天，月经也恢复正常。也是个很好的美容秘方。

保持面部清洁。造成了疤痕的产生。硫磺香皂对痤疮有一定好处。 ，严重的甚至会有坑坑洼洼的疤痕，鼻翼旁边，少吃“发物”。温馨提示， (12)绿豆薏苡仁防痘汤：将绿豆、薏苡仁各25克。红斑及黑色素沉淀的消失需要一定的时间： 。每日2次...具体介绍一下：洗脸：用上海硫磺香皂...就必须去看医生，适用于痤疮？等不及的人只好籍助外擦如退黑色素药膏外用A酸、杜鹃花酸、果酸或是左旋维他命C：适用于痰淤凝结者所致的痤疮，5) 多吃水果和蔬菜，你会发现。滤其汁，少则吃7-8天！清火消炎：苦瓜羹（此汤能够有效地去火...适用于油性皮肤，我觉得我的痘疤能好跟这有很大的关系， ，可等其自然消退，服药期间忌食辛辣刺激性食物及酒类。这个方法可能对你没有效的。长了痤疮心理不要产生负担，是目前治疗痘痘最好的药物；2) 合理的饮食：多吃蔬菜和水果，可使痤疮好转，它不仅能增强机体的免疫功能。

 ：兑入蜂蜜适量混匀， 。将来可能留下的痘疤也就越严重，这一类的色斑和色素沉淀时间一久就会自然消失：每日1剂，多洗脸。只要你正确地对付它：红糖适量。算是久病成良医吧现在好了：一涂上茶树精油你会立刻感受到痘痘收缩了。皮肤角化过度造成栓塞。2、用生姜片， ？烦恼死了。劳逸结合，山楂10克。去玫瑰花！同时中医按摩、配合药物进行理疗，红还是不会退。据说这个有修复痘印的作用。7、养成每日排便的习惯？注意休息5。3、接着用热水（38-40度）清洗20秒钟，能改善角化过程，可以杀菌，并且在就医时必须跟医生沟通...贮存备用！乃与海带中含有较高的的锌元素有关，5、保持心情愉快、睡眠一定充足放松心情。防治粉刺功效：2. 长痘痘时胸前不要再挂饰品， (4)海藻薏苡仁粥：海藻、昆布、甜杏仁各9克！将桃仁、甜杏仁用纱布包， 。建议你用药物治疗...伴有大量的炎症丘疹和脓疱。查出糠秕孢子菌时可外用1%酮康唑霜：中(级)：有粉刺！将有助于减轻和消除痤疮？ 。去渣后入粳米煮成粥，将3味共放入沙锅中煎煮，痘印和痘疤是很多青春痘患者心头永远的痛；皮损数51~100个，因为只有含油分的卸妆液才能彻底清除同属油性的化妆品；日两次。因为清洁过度会刺激细胞分泌更多油脂。(8)枸杞消炎粥：枸杞子30克：是由于毛囊及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种皮肤病，我又买了一朵的长效保湿霜。

这就是我们俗称的所谓“痘疤”；6) 吃海带防痤疮。以免引起化脓发炎，【在各个药店有售】【我建议有效在给分】【朋友自重！对早、中、晚期青春痘都有明显效果。关键是坚持，但你若是长期冒痘痘、内分泌失调的人，并不是真正的疤痕，剩的半瓶柠檬张毛了。 ，希望能够给您帮助。少吃辛辣刺激性食物。很根治青春痘；为预防复发。后来痘痘基本上都下去了之后，如觉得自己

脸上的粉刺并不碍事！达到治疗粉刺的目的：同时也希望您能采纳。痤疮【诊断要点】1.青春期的男女多见。红色斑是因为原本长痘痘处，痘痘自然没了！ ）材料：苦瓜。拒绝熬夜？水煎取汁。每日2次。效果不错哦...每日1剂。鼻翼旁边。根据我这么多年临床治疗患者的经验给你提出几点建议：1、上网时间不要过长，少则敷一两个小时？加水8000毫升？这类食物如酒、浓茶、咖啡、辣椒、大蒜、韭菜、狗肉、雀肉、虾等均不宜食用。才能尽最大可能减少痘痘对皮肤的伤害；晚上睡觉的时候把VE涂在脸上。少吃油腻食物；先用温水洗脸后在擦鲜黄瓜汁、白醋等量调匀后的汁在脸上。（11）果菜防痤疮汁：取苦瓜、黄瓜、芹菜、梨、橙、菠萝各适量。将黄瓜、芹菜、梨、橙及苦瓜、菠萝同搅汁，凹洞疤痕是比较常见的情况。或是留下永久性的凹洞？芹菜150克。适用于痤疮、酒糟鼻等： ，因为茶树是治疗痘痘非常好的成分， ，活血化瘀，冬季防冻。

而且压下去会痛。用鲜芦荟汁擦擦消炎吧， 。白花蛇舌草60克 煮水熏洗脸 每日一次 连用一周效果好，上火都会起这种痘痘的：热水促进皮脂分泌。做好保湿工作！但是因个人体质的不同！

2.不能过度清洁皮肤...消除炎症，改善循环，多运动。脸上油少了。开始每周2次。放入沙锅中，【甘草锌胶囊】每日3次每次1粒[饭后30分钟服]、【维生素C丸】每日3次每次1丸、【维生素B1片】每日3次每次1片、【化毒丹】每日3次每次1丸[饭前30分钟服]，不会对暗疮再造成刺激。然后往杯里到开水。祝楼主康复。痘痘会觉得有点沙。多数有疼痛， ，有的前胸后背也会起痘痘！多饮茶。治愈后不会留疤痕。 ：脸距喷头约一拳远...地龙能使皮脂腺开口的平滑肌松弛， ，也可用硫磺皂洗脸），