

# 青春期少年的煩惱

家有青少年的小孩,尤其是男生常常  
有香港腳 青春痘  
油脂分泌過於旺盛的問題

2021 禾場國際芳療學院  
高階80 期 香氣發表  
主講人 黃淑惠

# 青春期的煩惱 只要青春不要痘

青春痘是許多青少年的煩惱!為什麼飲食與作息都正常,仍然滿臉的青春痘。

青春痘並不是青春期的專利,只是青春期會比較茂盛的生長,那是因為青春期時皮膚油脂腺分泌旺盛,分泌的油脂很多,所以青春期會比較容易出現青春痘的問題。

建議一天洗1~2次的臉,洗到有點緊繃感,再加上一些保濕,不要再使用刺激性的保養產品,基本上就不會有問題了。

在飲食上則是要注意奶製品和精緻糖類不要攝取過多。

# 青春痘的成因: 致病因素

是一種毛囊炎,正式名稱是“痤瘡”

青春痘形成的病理機轉,青春痘(痤瘡,面皰,粉刺,暗瘡)其實是毛囊發炎的疾病,也有四大致病因素:

1. 毛囊開口角化異常,造成毛囊阻塞。
2. 毛囊四周的皮脂腺活性旺盛,過度分泌皮脂,與上述因素共同形成“粉刺”。分為白頭粉刺和黑頭粉刺
- 3 毛囊附近的痤瘡桿菌過度滋生,造成毛囊局部感染。
4. 毛囊與附近皮膚組織發生發炎反應,造成毛囊炎

# 個案分享

正值青春期,因為媽媽在上精油芳香療法得課程,只好充當媽媽的小白老鼠了。之前因為有香港腳的問題,每天使用精油泡腳在加上塗抹精油,香港腳的狀況改善了。對媽媽調配的精油開始有信心了。從今年5月開始使用純露和精油來改善青春痘的狀況,雖然還是滿臉的痘痘,仍然是持續的相信媽媽,可以幫助我改善青春痘的狀況,並且還我一張帥帥的臉。



## 洗臉幕斯配方

調製200ML 的洗臉幕斯如下

羅馬洋甘菊純露,金縷梅純露各55ML,天竺葵精油20滴,胺基酸起泡劑60g,  
甘油20g,舒敏液6g,液態奈米銀4g

## 保濕化妝水配方

調製200ML的化妝水

橙花純露50ML,玫瑰純露50 ML,義大利永久花純露100ML

## 控油乳液配方

調製100ML的乳液 1.5%

天竺葵10滴,苦橙葉10滴,羅馬洋甘菊4滴,純正薰衣草4滴,茶樹2滴

## 淡斑淡疤精油配方

基底油：金盞花浸泡油10ml      2%

精油：胡蘿蔔籽1滴, 乳香2滴, 花梨木1滴

許多精油都非常適合用來消除感染,降低脂分泌,減少疤痕,促進皮膚組織再生。

綠花白千層,茶樹和檸檬具有很強的抗菌性。

佛手柑與苦橙葉則具有收斂的作用。

純正薰衣草有安撫和療育的作用,促進癒合,刺激細胞生成,使新的健康肌膚更快生成。

羅馬/德國洋甘菊有緩解發炎症狀。

天竺葵能平衡身心,也能調節皮脂分泌。

沒藥具有消炎的作用,改善皮膚感染的症狀。

乳香能激勵細胞新生,淡化傷疤,傷疤和色疤。

花梨木具有殺菌的效果可以處理皮膚暗沉和傷疤的問題

我講完啦！

謝謝大家！

