

青春期皮膚護理



青春_レ期_ヲ開_ル始_ム

皮_ノ膚_ニ會_フ出_ル現_レ痘_々痘_々或_ハ粉_ニ刺_サ

這_レ是_ハ因_リ為_ス皮_ノ脂_ニ腺_ヲ開_ル始_ム大_ニ量_カ分_ニ泌_ル

加_フ上_ル角_ニ質_ニ層_ニ堆_ル積_ル

如_ク果_シ皮_ノ膚_ニ沒_レ有_ル清_ニ潔_ニ乾_ニ淨_ニ

就_レ會_フ因_リ為_ス發_ル炎_ヲ造_ル成_ル青_ニ春_ニ痘_々



如何預防青春痘



① 每天早晚用洗面乳把臉洗乾淨。



② 少吃甜食、油炸食物。



③ 流汗時，可用乾淨濕毛巾把臉擦乾淨，避免毛孔阻塞。





戶外活動時
要注意陽光中的紫外線
會對皮膚造成的傷害
因此要注意好好防曬

防曬可以有以下作法：

1 戴帽子



2 穿薄外套



3 戴太陽眼鏡



3 擦防曬乳液



如果皮膚有任何不舒服

記得要去找皮膚科醫生看診

才能快快恢復健康！



保護皮膚的方法



把臉洗乾淨



少吃甜食、
油炸食物



流汗要用
濕毛巾擦臉



皮膚不舒服
快去看醫生

皮膚防曬的方法



戴帽子



穿薄外套



戴太陽眼鏡



擦防曬乳液

✎請把你把保護皮膚的方法圈起來

