



告别青春痘 的8个秘诀

各位康立会员，大家好！这一期要和跟大家分享为何脸上会产生痘痘。

青春痘可分两种，一种发生在青春期，大约是在14-20岁左右，主要是因为青春期体内荷尔蒙分泌旺盛，皮脂腺的分泌增多，加上过多的油脂和废物常因无法排出而堵塞毛孔形成面疱。第二种情况是过了青春期，可是脸上还不时会冒出几颗痘痘，其实这类的青春痘主要跟本身的肤质、体质和遗传有关，大部分常发生在下列情况：

1. 皮肤没有彻底的清洁干净
2. 月经前期和来经期间，受到荷尔蒙的影响
3. 服用荷尔蒙药物，如避孕药
4. 情绪压力、失眠，易导致内分泌失调
5. 肠胃的状况，如便秘，肠胃不适

“青春痘不仅困扰年轻人，中年人也深受其害。其实只要处理得宜，规律的生活作息，并配搭清、调、补的护肤概念，让你告别青春痘，还你靓丽肌肤！”



Fiona Ho 小姐
康立全球
高级美容经理
美容顾问，专业
化妆师和美甲师

护肤小秘诀：

1. 皮脂腺分泌旺盛的油性肌肤要避免按摩，以免刺激油脂分泌，更容易长痘痘
2. 皮肤较油性的人要保持脸部清洁、干爽
3. 严重青春痘者要避免使用粉底、化妆品
4. 不要用手去挤青春痘，避免细菌传播而导致更严重的皮肤问题
5. 长痘者要避免暴晒
6. 少吃辛辣煎炸食物，不要酗酒、吸烟
7. 养成每日排便的习惯，多运动，作息正常
8. 睡眠要充足，放松心情

康立基础护肤保养简单三步骤：

第一步骤：清洁

燕窝胶原蛋白护肤系列 - 深层洁肤凝胶

能温和深层洁净肌肤，具卸妆和清洁功效，添加的燕窝萃取物能有效增进肌肤活力和修复肌肤，使肌肤水润细致，恢复清新和散发自然光泽。



第二步骤：调理

燕窝胶原蛋白护肤系列 - 清爽活肤水

富含多种天然草本植物、矿物质和微量元素，协助激活肌肤含水量，增进肌肤活力和维持肌肤清爽，辅以燕窝中蕴藏珍贵的护肤成分，提供肌肤所需的营养，改善暗沉问题，使肌肤恢复明亮。



第三步骤：补水

燕窝胶原蛋白护肤系列 - 特润保湿精华凝胶

清爽无油配方，玻尿酸钠成分可迅速补充肌肤水份，独特的燕窝萃取和海洋活性成分有效滋润和修复肌肤，平抚细纹，改善肌肤干燥暗哑的问题，同时具有抗氧化和预防老化的功能，使肌肤维持清新、弹性和水嫩的感觉。

