

# 面部清潔

## 臉為什麼要清潔？

- ▶ 我們的臉會分泌油脂和汗水，不清潔的話，髒汙會堆積在毛細孔，變成痘痘，所以要每天清潔臉部。



# 洗面乳的挑選

▶ 臉部清潔要挑選適合自己皮膚的洗面乳。



## 臉部清潔的方式

1. 用微涼水輕輕拍在臉上。



## 臉部清潔的方式

2. 擠洗面乳到手心，加點水搓揉成泡泡。



## 臉部清潔的方式

3. 輕輕搓揉T字部位(鼻子、額頭)30秒。



## 臉部清潔的方式

4. 輕輕搓揉臉部、下巴30秒。



## 臉部清潔的方式

5. 用微涼水沖掉臉上的洗面乳。



## 臉部清潔的方式

### 6. 毛巾擦乾臉部。



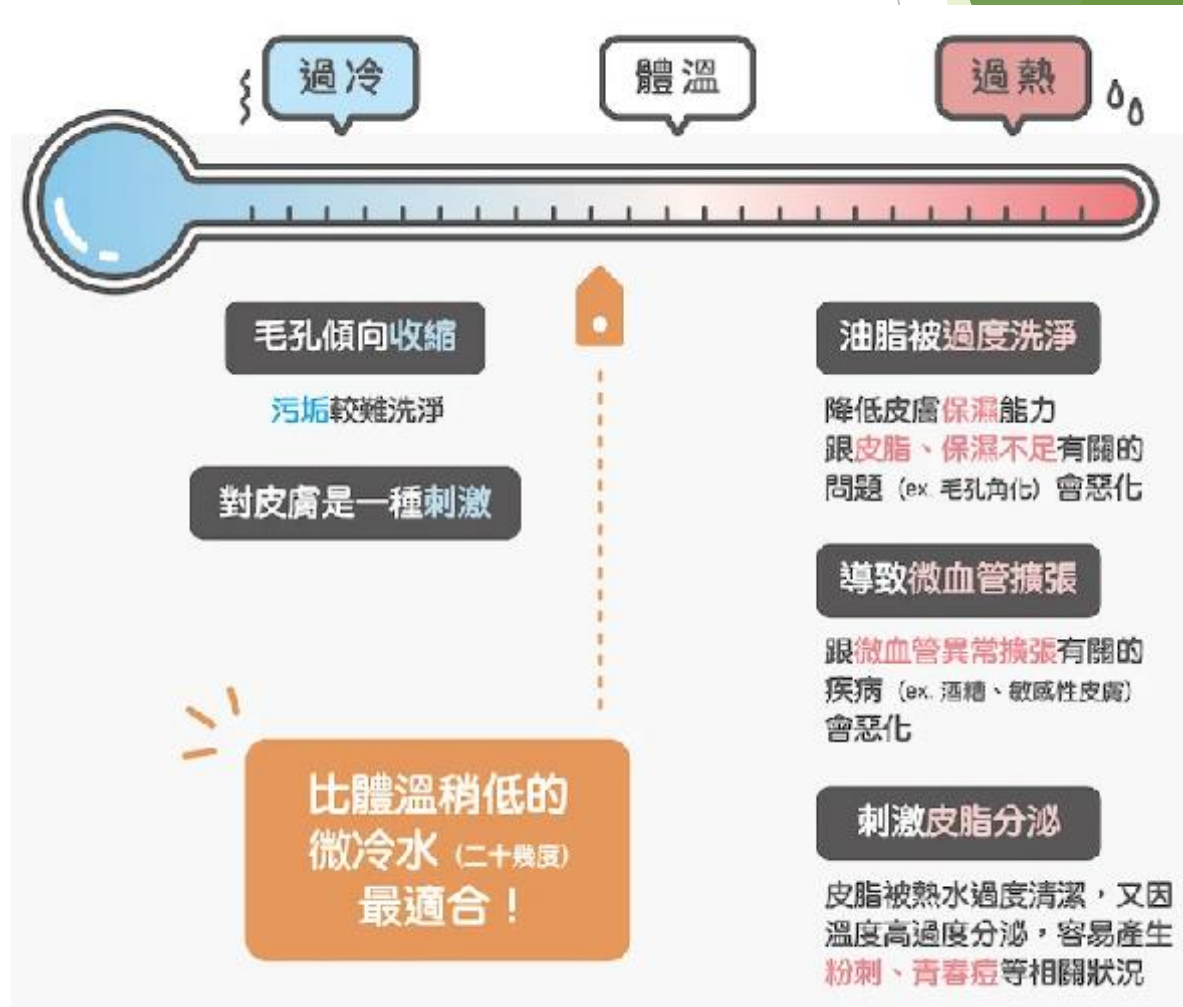
## 臉部清潔的方式

7. 臉部擦拭清爽不油膩的化妝水或乳液。



## 注意事項

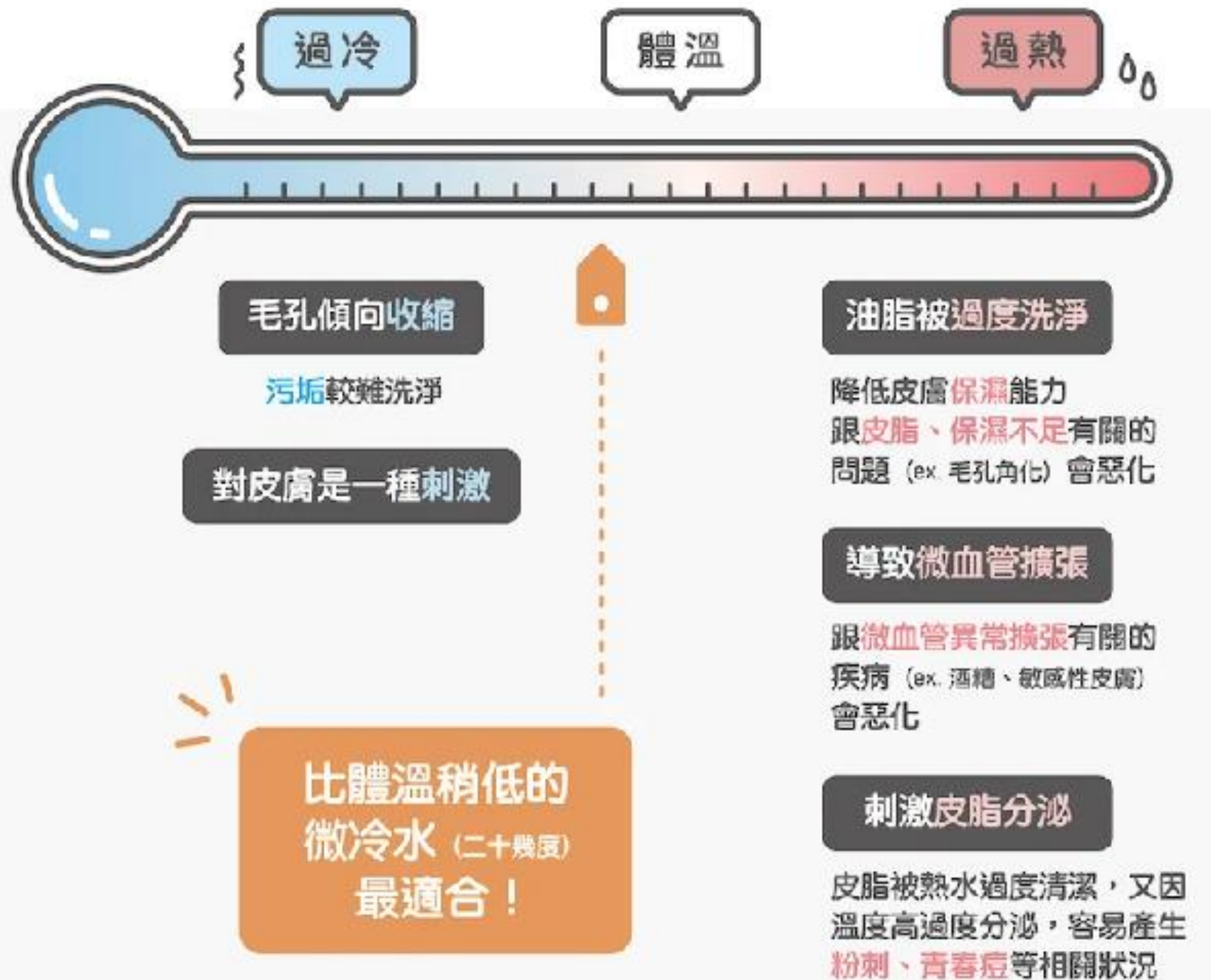
1. 洗臉的水不可太冷、太熱，比臉的溫度稍涼一點點比較適合。



參考資料：

<https://www.youtube.com/watch?v=5kSBgBaIJ10>

<https://www.youtube.com/watch?v=kKbBfD33vDY>



過冷

體溫

過熱

毛孔傾向收縮

污垢較難洗淨

對皮膚是一種刺激

比體溫稍低的  
微冷水 (二十幾度)  
最適合!

油脂被過度洗淨

降低皮膚保溼能力  
跟皮脂、保溼不足有關的  
問題 (ex. 毛孔角化) 會惡化

導致微血管擴張

跟微血管異常擴張有關的  
疾病 (ex. 酒糟、敏感性皮膚)  
會惡化

刺激皮脂分泌

皮脂被熱水過度清潔，又因  
溫度高過度分泌，容易產生  
粉刺、青春痘等相關狀況

## 注意事項

2. 挑選清爽型的化妝水、乳液，使用太油膩的乳液臉上容易長痘痘。

化妝水



乳液



## 注意事項

3. 大賣場(全聯、頂好、家樂福等)、藥妝店(屈臣氏、康是美等)可以購買洗面乳、化妝水、乳液。



# 臉部的疾病-青春痘



<https://www.ihealth.com.tw/article/%E9%9D%92%E6%98%A5%E7%97%98/>

# 為什麼會有青春痘？

## 1. 睡眠不足



# 為什麼會有青春痘？

2. 清潔不乾淨，導致毛孔堵塞

# 為什麼會有青春痘？

## 3. 吃油炸食物(炸雞、薯條、雞塊等)



# 為什麼會有青春痘？

3.