

# 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 怎麼辦!?!我有痘!

摘要：後疫情時代人們已經習慣戴著口罩的日常生活，加上台灣常年潮濕、悶熱的環境雙重打擊之下，青春痘、腮旁與下巴痘痘總是長不停！不做安全防護便去摳、擠、摸，導致弄破痘痘常會留下痘印，嚴重的甚至會有痘坑、痘疤。除了臉部清潔不到位引起之外，也有可能是缺乏運動、熬夜晚睡、飲食不健康導致身體健康發出的危險信號！

下顎、臉頰長痘痘、留下痘疤，穿衣服也遮不住，尷尬又不好看，有沒有辦法根治呢？想要徹底擊退惱人的痘痘，就要先了解「痘痘位置」反映的相關身體健康問題是什麼，再對症下藥！

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

## 下巴長痘痘春風吹又生？

你也與我一樣經常出現下巴長痘痘的情況嗎？無論是下巴兩側長痘痘、脖子或是下顎稜線處長痘痘，不只有點痛痛癢癢的，還不美觀，看了就讓人心癢癢，只想趕快擠掉。但是胡亂擠掉只會導致臉上留疤，又或是處理完後沒有注意保持，結果又再長出幾顆。

經常戴口罩的人應該給臉部皮膚一些呼吸的機會，以防止口罩痘的惡化。最基本、最直接的方式是盡量避免長時間戴口罩，但由於工作和環境等原因，許多人仍需長時間戴口罩。在這種情況下，可以嘗試每一兩個小時休息一下，喝口水的同時取下口罩，讓臉部皮膚有機會呼吸，同時也降低口罩內的溫度及濕度。減少再度惡化的可能性。

## 痘痘位置與原因介紹

- 額頭：睡不好、壓力大、血液循環不順暢
- 鼻子：消化系統異常、愛吃高熱量食物
- 下巴：內分泌失調
- 嘴唇附近：便秘、體內毒素累積
- 左顎線：肝功能不順暢
- 右顎線：肺功能失常

## 容易導致長痘痘的幾個共同原因

如右圖所示，標題雖然只著重點出下巴，但其實多數其他部位長出痘痘的原因都已經概括在內了。只要注意保養與維持健康就能避免長痘痘，也讓臉更加好看！



圖(一)、下巴容易長痘痘的原因

## 痘痘大!好煩惱! 3種下巴痘痘類型介紹

反覆不停長出的痘痘讓你我都感到困擾，臉上到處長的大顆痘痘亂擠不但可能會留下痘疤，而且怎麼遮都遮不掉，想要對症下藥，就得先了解痘痘種類!

- **發炎型痘痘:**發炎型痘痘通常是由毛囊堵塞或細菌感染引起，且通常呈現紅色，有時可能還會有膿液。經常會讓患者感到疼痛、敏感，如果沒有及時治療，也比較容易留下疤痕。
- **閉鎖型痘痘:**閉鎖型痘痘通常是由閉鎖性粉刺產生的，其形成原因為毛囊被角質和皮脂堵塞而成，外型通常呈現白色或黃色小丘疹，且因為位於皮膚深層，所以難以被擠壓出來。
- **囊腫型痘痘:**囊腫型痘痘的產生通常是由於遺傳因素與青春期的荷爾蒙分泌旺盛或失調引起的，它的嚴重和疼痛程度比起以上兩種也是最高的，是由深層感染和發炎引起的，它的外觀通常呈現大型、紅腫、具有明顯的突起，且囊腫型痘痘通常會持續數周，需要更長期的治療、護理才能解決。

## 好棒棒! 替你整理改善臉部痘痘的好方法!

- **良好的清潔:**適當的清潔是避免長痘的關鍵，但要注意避免過度清潔。
- **避免擠痘痘:**長痘痘時許多人都會忍不住想要去擠它，但擠壓痘痘可能會導致感染，甚至長更多痘痘。最好讓痘痘自然破裂或等待它們消退，才不會留下難以去除的痘疤。
- **適當的保濕:**適當的保濕有助於維持皮膚屏障功能，防止水分流失並減少痘痘形成的機會。建議可以根據膚質選擇適合自己的保濕產品。
- **注意飲食、少吃刺激性食物:**辛辣食物、油炸食物和高糖食物會刺激油脂腺分泌，增加長痘痘的風險。多吃蔬菜，身體跟臉都健康!
- **以泡澡代替淋浴:**高溫的淋浴容易對皮膚造成刺激，可以嘗試改以溫熱的水泡澡。
- **正常作息、充足睡眠:**睡眠充足將有助於身體內部的平衡，防止內分泌失調，同時能確保臉部皮膚的健康。
- **正確飲水:**喝水非常重要，足夠的水分攝取有助於保持皮膚油水平衡，不只可以促進新陳代謝和排毒，還能夠預防毛孔堵塞。
- **適度運動:**下巴長痘痘運動有助於促進血液循環、新陳代謝和提升免疫力，透過運動，身體可以排出毒素，增加氧氣供應，改善皮膚狀態。

以上幾點對於預防與去除臉部痘痘都有較大幫助，但切記過猶不及! 要是做得太多、反而傷到身體，那就是得不償失了。



## 參考資料

好蒔良選 farmine--下巴長痘痘怎麼辦？一篇看懂下巴痘痘成因、改善方法！

<https://farmine.mhbtbio.com.tw/blog/posts/chin-acne>

CREND--下顎稜線長痘痘!蔓延到脖子都是，這是身體發出警告了!

<https://crend.tw/%E4%B8%8B%E9%A1%8E%E7%A8%9C%E7%B7%9A%E9%95%B7%E7%97%98%E7%97%98/>

綠藤生機--囊腫型痘痘怎麼處理？當心刺破、手擠，3 招保養避免留痘印

<https://www.greenvines.com.tw/pages/blog-cystic-acne-treatment-3-care-tips-to-avoid-scars>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。  
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
  - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖