第6课：拯救大毛孔，光滑蛋肌亮出来

▷ 6042 💬 13

2018-06-29 20:42:11

各位好，我是罗瑶佳，你的皮肤顾问。

毛孔大小决定了你的年龄

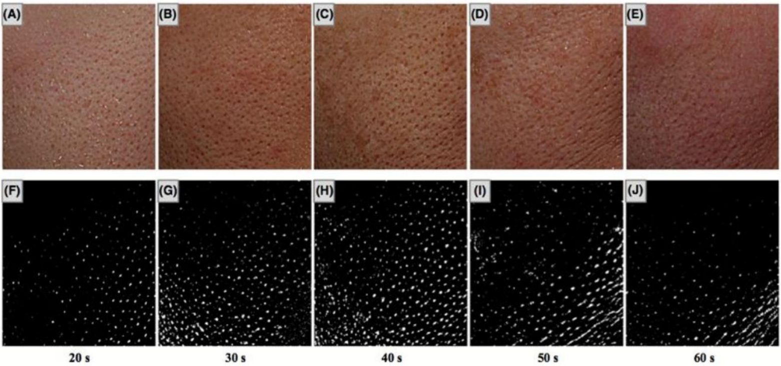
拥有年轻健康的肌肤是所有女性追求的目标，很多女孩子都会有这样的疑问：为什么我的脸上没有明显的皱纹，看起来却并不年轻呢？

其实原因出在了毛孔上面。

毛孔粗大常常伴随着出油，黑头等现象，不仅让皮肤看起来粗糙老态，粗大的毛孔还会催生皱纹，带来不可逆的危害。

毫不夸张地说，毛孔大小决定了你的年龄。

毛孔是皮肤的正常结构，会长毛的地方自然就有毛孔。我们平时说的毛孔粗大，是指肉眼可见的毛孔，一般直径在0.1-0.6mm，我们先来看一组毛孔的变化图：



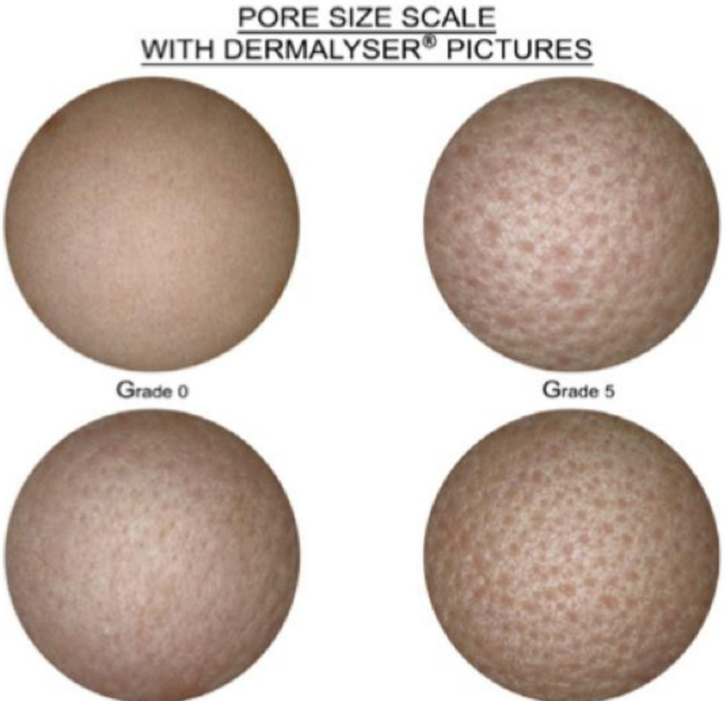
以上图片展示了从20岁-60岁毛孔的变化过程。在40岁的时候，粗大的毛孔数量最多。在50-60岁的时候，粗大的毛孔逐渐形容皱纹的走向。

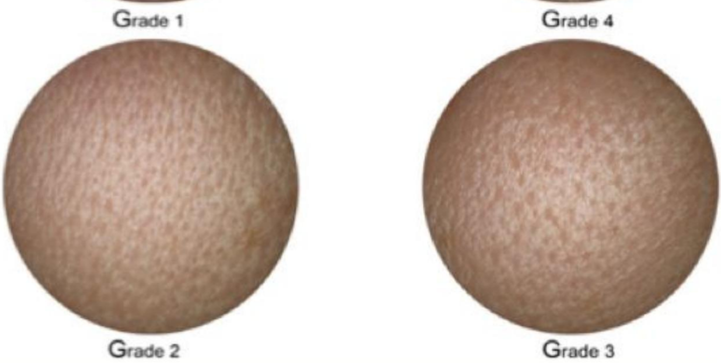
了解你的毛孔分级

毛孔粗大，通常出现在鼻尖、鼻翼两侧、鼻周、双颊、额头等位置。

如果想彻底解决这个问题，首先需要大家了解自己的毛孔状态，然后“对症下药”。不同部位、不同形状、不同年龄、不同级别的粗大毛孔，可能是由于不同原因造成的。

在这里，我们需要对号入座。





大家可以选择具有放大效果的美妆镜认真观察脸上的毛孔，并对照上面的图片确定自己的毛孔等级。

为什么毛孔会变大呢？

毛孔变大主要有以下5种原因：

1、堵塞毛孔——撑大

一般T区会出现这样的毛孔。这是由于面部T区皮脂腺发达，油脂分泌旺盛。在显微镜下看，皮脂腺就像一串串葡萄，里面一个挨着一个排列着细胞，个个都挺着大肚子，肚子里装的是油滴。

在雄激素的作用下，油越积越多，比平时更稠更粘。在毛孔里堵塞不能正常排出，毛孔就被撑大，变得更加明显。这个时候，通过适当控油，毛孔是可以慢慢回缩的。

2. 挤压毛孔——挤大

在T区、鼻旁面颊部的毛孔，一言不合看着就想挤，这些挤毛孔、挤黑头、挤痘痘、挑粉刺等“暴力行为”，以及过度卸妆、过度清洁、过度搓擦局部皮肤等不良生活习惯会造成局部皮肤受损，毛孔越发粗大。

所以有挤压皮肤、过度清洁等不良习惯，需要改正，才能避免毛孔进一步扩大。对于已经破坏的结构，可能需要医美手段来帮忙。

3. 炎症感染——肿大

有些粗大毛孔的角栓中有大量的马拉色菌、双球菌、痤疮丙酸杆菌、螨虫等，局部炎症，血管扩张，组织水肿，挤压皮下组织向表皮外凸起，形成橘皮样变化，毛孔就显得粗大。

这个时候，需要定期清理角栓，同时外用药物才能逐步改善。

4.松弛毛孔——松大

年龄增长、不规律作息、迅速减肥，都会使皮肤组织的老化与萎缩，皮肤弹性下降，不足以支撑周围的毛孔，毛孔自然向外扩张而显得变大。这类毛孔一般都在面颊部，为椭圆形沿着皮纹，随着年龄增长，松弛的毛孔会逐渐融，形成皱纹。这类毛孔粗大需要通过抗老化的方式来解决。

5．暗藏汗毛——黑大

有很多人的毛孔明显是因为毛孔里的汗毛这个时候的毛孔，需要通过医美手段脱毛来解决。

毛孔粗大如何解决

下面我们就来具体说说，毛孔粗大如何解决。

为了提供给大家更加具有针对性的解决方案，我们先来明确两个概念：

1、大油田：其实大多数人的皮肤都会出油，那么究竟什么样的出油程度才算做大油田呢？**大油田是指皮肤出油很多，洁面之后也很快冲满油光，由于出油，皮肤看上去暗沉但是发亮，拍照的时候会有反光的感觉。**

2、皮肤耐受程度：不同的耐受程度，在解决皮肤问题时会有一定的差异，因此

了解自己的皮肤耐受程度是非常关键的，那么如何评估皮肤的耐受程度呢？针对产品，主要是涂抹完产品后，不会有刺痛、红肿等不适感。如果耐受程度低的皮肤，很容易出现这样的感觉。

0~1级的解决方案

一）周护肤

除了每日基础护肤之外，还要以“周”为单位进行深层护肤、去角质，可以使肌肤柔软，毛孔不太明显。

1、磨砂类产品

针对出油多撑大毛孔的人，可以每周使用1-2次磨砂产品，比如SUISAI酵母洁面粉，切记一定要温柔！

对于混合肤质，可以在T区局部使用。

资生堂出的吾诺男士洗面奶也是磨砂状，但是除了非常高产的

大油田，一般不建议常规每日使用，可以每周1-2次彻底清洁一下。

2、面膜泥

面膜泥的主打就是可以深入毛孔，吸附脏东西，主要是通过面膜吸收皮肤表面的油脂，之后再在清洗时一起洗掉。

科颜氏、悦木之源、FRESH、贝佳斯等品牌都有泥状面膜产品，一般主要成分为高岭土和膨润土，可以根据自己喜好的肤感选择。

但是需要注意，面膜泥一般使用15-20分钟就足够，不要停留太长时间。大油田可以一周2次，其他肤质一般1-2周一次即可。

敏感肌肤不建议使用。

3、果酸、水杨酸等

芯思翠系列护肤品含有低浓度果酸，宝拉珍选的产品多含有水杨酸、壬二酸，针对油皮、黑头有一定作用。

耐受性很强的皮肤，可以每天使用。

如果不是大油田那种超级抗造的皮肤，可以间隔每周使用2-3

天。

以上三类产品去油效果相当，大家根据自己的肤质类型，选择其中一种使用

二）如果搞定顽固黑头

黑头外观上分为三种：

第一种是在毛孔里面看到的一颗一颗黑色的，还有一种是像突出表面有小汗毛在外面。

针对这两种黑头，除了日常洁面、护肤步骤之外，还需要特殊解决。

●主要药品：

外用水杨酸（博乐达），有溶解作用；

- 正确用法：超分子水杨酸，晚上涂抹在局部，如果感觉稍微刺痛，可以在几分钟后洗掉。如果没有特殊感觉，可以涂抹过夜，第二天早上再洁面。
- 医美治疗：在医院进行果酸换肤，可以使黑头浮出表面，大约需要4-8次，间隔2-4周。

第二种有发黑的一根根毳毛，没有办法清洗干净，可以使用头部为0.1mm宽的精密镊子精准操作，拔除毳毛，之后再让毛孔自然恢复。

如果毛孔还是比较大，则需要通过医美治疗缩小毛孔。

第三种是由于鼻部毛孔凹陷，凹陷的毛孔由于光线效应被看作是黑头，这种情况可以进行激光治疗，缩小毛孔。

2~3级的解决方案

三）药物治疗

如果毛孔呈现出2~3级的状态，可能就需要借助药物和医美进行治疗。我将根据平均情况给到大家具体的解决方案，但涉及到药物及医疗美容，建议您找到医生面诊后开取处方。

1、在痤疮一集中讲到，表现为红色丘疹的痘痘，多数存在**痤疮丙酸杆菌，**可以使用过氧化苯甲酰凝胶，一般1周起效，需要连续使用2-4周。

2、很多毛孔非常粗大，总感觉是大油田，偶尔还有些红疹，

很有可能是由于**螨虫**，可以使用医院自制硫洗剂。一般3-5天起效，连续使用2-4周。

3、很多鼻翼红红的又有毛孔的现象，都是由于脂溢性皮炎，可以外用他克莫司乳膏，初始两三天可能稍微有点刺激，逐步适应之后，可以连续使用1-2个月。

4、 针对皮肤敏感又想改善毛孔，用药和护肤品都受限，可以外用重组人表皮生长因子凝胶，或者碱性成纤维细胞生长因子凝胶，大约需要1-2周逐渐修复。

5、针对老化皮肤，外用维A酸是不错的选择，可以控油、增加胶原蛋白、预防光老化，很多抗皱产品也有添加这个成分。可以连续使用2-3周。

但是需要注意皮肤的刺激性。这个成分具有光敏性，需要晚上使用，孕期、哺乳期要避免使用。

注意：**不过用药，还是建议找医生，在监测副作用的情况下使用**

4~5级的解决方案

而4～5级的症状，不可单靠外用药物解决，建议找医生面诊，根据个人的情况，制定最适合的诊疗方案。但值得提醒的是，4～5级的修复过程比较长，一般需要3-6个月慢慢起效。所以要有足够的耐心。

预防最重要

毛孔的大小是由多方面因素决定的，即便目前毛孔没有出现问题，依然需要大家认真对待，防患于未然。预防手段主要有以下几种：

1. 遗传基因

基因决定了肤质、皮肤状态，所以如果父母为油性肌肤，自己就要非常注意，及早预防。在每日科学护肤基础上，有“周护肤”的长远计划，，避免问题严重再补救。

2. 管住手

抠、挤、挠、挑、刺、排粉刺，无论是哪种，对皮肤都存在机械刺激，不仅可能造成皮肤创面甚至感染，而且还会造成毛孔粗大。

而撕拉鼻膜，除了「拉」走一部分粉刺，还要「拉」走皮肤表面的角质，导致角质层变薄，毛孔也就越来越明显，所以一般不建议使用这种“暴力”手段。

3. 严格防晒

紫外线会直接破坏皮肤 DNA，阻挡皮肤的修复过程。早期毛孔张开还能自己「回弹」，随着长时间紫外线照射以及衰老过程，回弹能力就会逐渐下降。
另外，紫外线还可能刺激皮脂腺分泌更多油脂。这对油皮大毛孔来说，无疑是雪上加霜。

所以再次强调，无论室内室外、雨天晴天，要全年365天不间断足量使用防晒霜！

具体如何科学防晒请回看第4集

4. 健康作息

除了饮食忌口上节课讲到的奶油甜心，还要注意睡眠、休息，调整心情。另外，吸烟会导致毛孔粗大，皮肤失去弹性，皮肤松弛下垂。再努力护肤，吸烟会抹杀一切成效。

解读误区

情景1：粗大的毛孔里会有白色的东西，感觉脏兮兮的，只有把这些东西挤出来我才觉得很清爽。

罗老师：这个行为马上叫停！这些白色的东西，就是毛孔中的皮脂，这时候主要需要通过控油来解决，一旦挤出来，就相当于在暴力拆房子，整个皮肤结构破坏，皮肤需要修复，而且毛孔也会更大。

情景2：夏天脸上出油的现象更严重了，整天油腻腻的，为了保持清爽，我每天都会用磨砂洗面奶洗脸。

罗老师：——过度清洁会造成毛孔“越洗越油”、“越洗越大”的恶性循环。皮肤表面会有个皮脂饱和度，如果过度清洁，或者没有维持水油平衡，皮肤会默认皮脂不够，会出更多的油以达到平衡，达到饱和度，所以洗脸之后没过多久，又变成“大油田”，毛孔也会越来越粗大。所以一定要按照前面“洗白白”的课程中的步骤，适度清洁！

情景3：脸上出了辣么多油，毛孔里还有黑头，用手很难洗净，所以我选择用洁面仪清洁毛孔，把黑头之类的脏东西洗出来。

罗老师：通过洁面仪，相对来比较柔和起到清洁作用，也就是

在破坏力比较小的情况下达到相对更好的清洁效果，但是并不能把黑头毛孔问题都解决。相对而言，油性皮肤更加适合使用，能够深度清洁，保持毛孔通畅，可以酌情每天或隔日使用。其他皮肤类型可以每周使用3次。在面部有炎症或者有皮肤病的时候不建议使用。

情景4：我都是用冷水洗脸哦，热胀冷缩，这样毛孔就会变小啦～

罗老师：毛孔是不受肌肉控制的，也没有温度感知系统。而且，冷水很难溶解油脂和彩妆的污垢，反而容易出现毛孔阻塞现象。所以，还是建议温水洁面。

情景5：毛孔粗大真难看，我会涂一层遮瑕膏遮盖一下。

罗老师：遮瑕类的化妆品虽然可以暂时遮盖粗大的毛孔，但封闭的毛孔使得内部处于更加缺氧的状态，厌氧菌活跃，繁殖更快这种遮盖的方式相当于饮鸩止渴。所以，尽量还是让毛孔透气为好。

情景6：现在市面上有很多人气收敛水，据说效果特别棒，我准备入手几瓶～

罗老师：使用“收敛水”、“收缩水”、“紧肤水”之后，可以使毛孔附近的角质蛋白凝结，达到暂时性的毛孔收缩及汗腺

收缩的效果，毛孔确实看起来小了很多，但很快就会恢复原样，根本无法从本质上改善毛孔粗大问题。

总结与预防

总结一下，我们今天说到的4个关于毛孔的知识

1、了解你的毛孔分级

2、毛孔粗大的原因

3、毛孔粗大的解决方案

4、如何预防毛孔问题

学习了这节课的知识，大家立刻行动起来，根据自己的毛孔状态调整护肤方案，只要坚持正确的护肤习惯，再大的毛孔也能跟它说拜拜。下节课我会为大家带来敏感肌肤的修复方法。

让皮肤科学地美起来！我是罗瑶佳，我们下节课见咯！

收起描述

13条评论

最新

风光无限好

嘴角两边有暗痘痘怎么办

2018-07-05 16:31:06

小雅

1

马云爸爸家啊

> 林: 老师这个复方硫洗济哪里有的卖呢

2018-07-02 20:27:31

梁小葩　????

老师，可不可以多举一点皮肤的例子呀，比如给一个皮肤案例，然后再给出这样的皮肤该怎样一步一步解决，会更容易理解和掌握一点

2018-07-02 13:13:48

♕Queen.S♥

老师，可丽金的产品是否安全，可以使用么

2018-07-02 00:07:10

如此、安好

脸上上个月刚长了片淡淡的黄褐斑，怎么去掉呀。要是激光的话，会不会有什么遗留问题对皮肤不太好

2018-07-01 20:26:48

LITTLE C????SM????S

医美会不会有副作用?

2018-06-30 17:24:26

Jw 👍 1

罗老师，我可以带你回家吗？读了你的课程才知道，原来皮肤护理真的不简单，感觉这些年都是乱套护肤，就是应该一早就接受专业的学习，这样才是对的嘛，感谢罗老师的课，受益匪浅，妈妈不再担心我被别人的号称护肤达人上当受骗了，爱你哟

2018-06-30 14:22:01

朱妍霖 👍 3

很想找罗老师面诊

2018-06-30 13:00:30

林 👍 2

老师这个复方硫洗济哪里有的卖呢

2018-06-30 12:44:24

牛小鱼[e-]1f420[-e] 👍

赞

2018-06-30 10:52:03

加载中...

发评论