

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 草莓鼻，教你如何採收！

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

多數人都被草莓鼻困擾已久，網路上千千百種的粉刺教學方法，卻怎麼也沒辦法消除密密麻麻的粉刺，於是成為臉上缺乏自信的來源，想要根除黑頭問題不只有靠洗臉，。以下將告訴你，如何有效清除粉刺達成原來乾淨的臉龐。

一、為甚麼會有草莓鼻？

草莓鼻出現的最主要原因，分泌過剩的皮脂及老化的角質、化妝等殘留的髒污或灰塵阻塞毛孔後，所形成的，酸化後就變成黑色。除此之外，飲食、生活習慣都會對皮膚狀態有所影響，粉刺分為「開放性粉刺」與「閉鎖性粉刺」兩種，而兩者最主要的差別就在於「有沒有與空氣接觸」，而草莓鼻正是屬於開放性粉刺之一。由於鼻子以及附近的皮膚是面上有較多油脂腺的地方，所以這些部位的皮膚容易變得毛孔粗大，積聚油脂污垢，毛孔被黑頭粉刺所堵塞，有明顯顆粒感的肌膚狀態。

二、鼻頭粉刺貼有用嗎？有沒有副作用？

市面上有許多號稱可以根除鼻頭粉刺的產品，其原理大多都是透過物理性的拔除來達到淨化鼻頭的效果，但在醫師眼中卻充滿著許多問題，無法有效改善鼻頭粉刺問題。

1. 無法有效改善鼻頭粉刺

在許多宣傳影片中，可以看見鼻頭粉刺貼上有著無數細小的「細長物」，這些被黏起的並不是大家以為的「粉刺」，大多都是「皮脂管絲」(皮脂腺正常分泌的油脂，一般洗臉即可清潔乾淨)

2. 部分收斂水容易刺激敏感肌

相信用過鼻頭粉刺貼的都知道，包裝內往往會附贈一瓶號稱可「收斂毛孔」的收斂水，但許多廠商為了降低成本、營造出速效的假象，添加許多非溫和的內容物，導致敏感肌的患者產生過敏反應 (包括眼睛紅腫、皮膚發炎等症狀)

三、草莓鼻怎麼救？

一般在治療鼻頭粉刺（草莓鼻）問題時，往往都會伴隨著青春痘問題，所以會建議使用酸類煥膚來進行肌膚角質層的代謝，並且由專業的美容師用無菌的器具將鼻頭粉刺深層清除。若是未經專業人員的指示，任一擅自購買酸類護膚的產品，則有可能會因為果酸濃度上的使用錯誤、擠粉刺的不確實等因素，導致產生「肌膚損傷」，甚至有可能會產生「永久性的鼻頭疤痕」。

因此在處理鼻頭粉刺（草莓鼻）時，千萬不要因為一時的方便，被不良的商品廣告給誤導，因為往往魔鬼藏在細節裡，真正確實的治療方式，還是要到正規的醫療院所進行深層的治療與保養，才能有效保障肌膚安全以及治療效果。

四、預防草莓鼻，從平時做起！

1. 鼻部保持，乾爽透氣：

建議平時隨身攜帶毛巾將鼻部汗水擦乾，若因勞動、溫度、陽光導致鼻部油脂過多，也應盡速沖洗臉部，並且擦上防曬防護。

2. 規律飲食，生活作息：

避食高油高鹽、避免熬夜晚睡等易影響身體新陳代謝的習慣。

3. 保濕防曬，全年無休：

要達到良好的肌膚狀態，保濕和防曬是不可或缺的重要推手，除了可透過醫美來加強保濕效果，平時的保濕 / 防曬也是不可缺少的重要因素之一！

1. 【草莓鼻】如何去除黑頭粉刺滿滿的士多啤梨鼻？熱門的去黑頭粉刺產品有用嗎？教你最有效解決草莓鼻的方法！
<https://perfectmen.hk/blog/%E8%8D%89%E8%8E%93%E9%BC%BB>
2. 草莓鼻有救嗎？醫師：3步驟輕鬆改善鼻頭粉刺－首席萊茵診所 (chiefrhine.com)
<https://www.chiefrhine.com/tw/guide/detail/3%E6%AD%A5%E9%A9%9F%E8%BC%95%E9%AC%86%E6%94%B9%E5%96%84%E8%8D%89%E8%8E%93%E9%BC%BB>
3. 黑頭粉刺怎麼清？5 大日常訣竅根除草莓鼻，擠三次就要停手是重點，最有效天然保養品推薦「這項」 | Bella.tw 儂儂
<https://www.bella.tw/articles/skincare/31044>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 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