

| 天然的向往 肌肤的极简主义 |

“木木分享干货”

呵，女人！每个月都要来大姨妈

每个月来时还不忘我带点“姨妈痘”

真是客气，来就来还带什么礼物！



当然这种变化很微小，不会让我们像如花那样雄性激素明显过高的。不过这种激素比例数值的变化，此时雄性激素会让皮脂腺开足马力大量生产皮脂。之前我们提到过如果皮脂分泌过多，无法顺利排出，毛孔会堵塞，与此同时细菌在封闭的毛孔里各种闹腾，最后皮肤受不了痘痘君粉墨登场！



最关心一姨妈痘到底怎么对付

姨妈痘也比其它痘痘难缠很多了！顽固、反复发作到你怀疑人森，这个月的姨妈痘好不容易好了，痘印也淡个五六七八成了。下个月又来。我的天呢，真是野火烧不尽，春风吹又生~

要说怎么对付姨妈痘

干涉人体内的激素水平

这基本上不太可能，因为根本不实际

可以做到的还是那些老生常谈的内容

▽▽▽

我们很多人临睡前总习惯刷刷朋友圈，刷刷微博，结果越刷越精神，一不小心就熬夜了。这种无意识的熬夜真的比加班熬夜更可怕。经前尽量少熬夜吧，经前内分泌已经在变化了，如果再熬夜，体内的各种分泌肯定会受不，结果可能都反映在姨妈痘的数量上了，一颗、两颗、三颗.....。

算了 不骂人 算了 不骂人 算了 不骂人

算了 不骂人 算了 不骂人 算了 不骂人

算了 不骂人 算了 不骂人 算了 不骂人

头条号 / 陈木木的护肤集

▽▽▽

护肤上也可以做点小调整。在那几天搭配疏通毛孔，溶解角质的产品。如果姨妈痘已经冒出来了，千万不要心急，可以选择一些抑菌消炎、退红消肿的祛痘产品。

如果你挤痘痘的手法特别渣，一定不要去挤，更不要用手挤，这样非常容易感染细菌，让痘痘状况变得更糟糕。

如果你有强迫症非要挤痘，建议使用消毒粉刺针清理并用正确的出来手法或到正规的皮肤护理中心或者医院清理痘痘。

原本打算不吃了



头条号 / 陈木木DIY护肤集

▽▽▽

姨妈疼和你常年不运动是有关系的，个人建议姨妈前一个星期刻意去运动，加速血液流通和身体代谢，姨妈痘的肆虐程度也会减轻不少。