

# 健康快遞

整理／公關部 資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

## 想要透亮肌膚 先破解迷思

現代人普遍追求白皙肌膚，市面上標榜「美白」、「亮白」的產品總讓人心動。但要了解美白的祕密，首先得從膚色形成的原理說起。食藥署提醒，膚色深淺主要受基因遺傳與後天因素影響。當肌膚受到紫外線、荷爾蒙、藥物或受傷發炎等刺激時，位於表皮與真皮交界處的黑色素細胞便會分泌黑色素來保護肌膚，這正是導致膚色變深或產生斑點的主要原因。因此，膚色的改變並非單純清潔或保養不足，而是肌膚的自然生理反應。

### 「立即美白」是真的嗎

市面上訴求讓肌膚白皙的化粧品，其原理多是透過抑制黑色素形成、還原已生成的黑色素，或促進角質代謝來淡化色素斑點。然而，肌膚的代謝週期約為 28 天，讓肌膚變得白皙的保養需要時間累積，無法一蹴可幾。坊間若有宣稱使用後「立即顯白」的產品，往往是添加了二氧化鈦等白色粉末成分造成的暫時性視覺效果，洗卸後便會恢復原狀，消費者應了解這並非真正的膚色改善。

### 美白產品的效果與使用注意事項

1. 化粧品的作用範圍：讓肌膚白皙的化粧品僅作用於肌膚表層，對於深層的胎記、顴骨斑或老化引起的脂漏性角化症（老人斑）並無效果，也無法改變天生的基因膚色。
2. 化粧品美白宣稱之法規規範：依據我國「化粧品標示宣傳廣告涉及虛偽誇大或醫療效能認定準則」，化粧品可宣稱「美白」、「亮白」、「白皙」、「淨白」等用語，但若訴求具有抑制黑色素或防止色斑形成等功能，業者須提出客觀且公正試驗數據佐證。
3. 使用產品前，先做好肌膚安全測試：此外，對於

坊間流傳的各種速效偏方，不宜任意嘗試；若肌膚處於發炎狀態或曾經過敏，使用新產品前務必先進行皮膚過敏性測試，確認無紅腫反應再使用，以確保肌膚安全。

### 真正有效的關鍵：防曬！

最後，想要維持肌膚白皙，「防曬」絕對是不可或缺的基本功。若只使用讓肌膚白皙產品卻忽略防曬，使肌膚持續暴露在陽光下而刺激黑色素生成，所有的保養努力都可能付諸流水。建議消費者在選購時，除了不被誇大宣稱吸引外，如想獲得正確的化粧品安全選購資訊，可加入「TFDA 化粧品安全使用」Facebook 粉絲團。（facebook.com/tfdacos）

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1073）

## 出門前救急 快速面膜這樣用才正確

在快節奏的生活中，許多人希望以更有效率的方式進行肌膚保養。「5 分鐘快速面膜」因此受到關注。但這類產品真的具有明顯差異與效果嗎？與一般面膜有什麼不同？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請台灣皮膚科醫學會蔡逸姍醫師說明五分鐘快速面膜的原理與使用須知。



一般來說，面膜的核心功能為保濕與肌膚舒緩。其短時間內產生「有感」效果，主要來自於含有較高濃度的精華成分及材質貼合所帶來的封閉性，有助於暫時性提升吸收效率。不過，這些效果通常屬於短期性質，若希望真正改善膚質，仍需倚賴每日穩定保養，包括清潔、保濕與防曬等基本步驟。

### 快速面膜成分與一般面膜差異小

蔡逸姍醫師指出，目前市面上所謂的「快速面膜」多強調能在短時間內展現效果，但就成分而言，與一般面膜差異不大。目前尚無明確證據顯示快速面膜具有長期或顯著優於一般面膜的功效。此外，對於標榜「免洗型」的產品，蔡逸姍醫師提醒若質地偏厚或黏膩，或屬於清潔控油類型，建議仍以清水洗淨，以減少肌膚刺激的風險。

有些消費者會將快速面膜視為日常保養的一部分，甚至在敷前搭配去角質程序，以期提升效果。對此，蔡逸姍醫師表示，雖然適度去角質可增加肌膚吸收力，但對於敏感或偏乾肌膚來說，過度去角質可能破壞肌膚屏障，引發不適。角質層本身具有保護功能，應避免過度清除。至於使用頻率，快速面膜屬於「加強型」保養品，建議每週使用1至2次即可。過度使用可能導致肌膚負擔，甚至出現泛紅、刺癢等問題。

5分鐘面膜雖可作為短期輔助，提升粧容服貼度，但無法取代日常完整保養程序。蔡逸姍醫師提醒，穩定的肌膚狀況需建立在日常清潔、保濕與防曬的基礎上，並結合健康生活習慣，如充足睡眠與均衡飲食，才能有效維持肌膚健康。

5分鐘面膜雖可作為短期輔助，提升粧容服貼度，但無法取代日常完整保養程序。蔡逸姍醫師提醒，穩定的肌膚狀況需建立在日常清潔、保濕與防曬的基礎上，並結合健康生活習慣，如充足睡眠與均衡飲食，才能有效維持肌膚健康。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第1066）

## 乳液這樣選 肌膚最有感

市售身體乳液配方與功能種類繁多，從基礎保濕到美白、修護及香氛訴求皆有。為了避免因成分不符自身膚質或使用方式不當而引發過敏、刺激或乾燥等不適，食品藥物管理署特邀臺灣皮膚科醫學會吳吉妮醫師解析乳液成分與功能，釐清常見疑問。



乳液主要由水分、油脂、乳化劑及功能性成分組成。水分是肌膚保濕的重要來源；油脂可在皮膚表層形成保護膜，減少水分蒸發、維持滋潤感；乳化劑的角色是協助水與油融合，使乳液質地穩定滑順，方便均勻塗抹；至於功能性成分，則會根據產品訴求不同而有所差異，例如美白、修護、舒緩等配方設計。

整體而言，乳液主要在滋潤與保護肌膚，在清潔後補充流失的水分與油脂，緩解乾燥、改善膚況，並維持皮膚屏障的正常運作。

### 從成分認識適用對象與使用時機

隨著配方技術進步，乳液的功能更加多元。保濕補水成分如玻尿酸、甘油與尿囊素，能為肌膚注入水分；修護舒緩成分如神經醯胺與積雪草萃取則有助強化角質層、舒緩敏感；美白提亮成分包含傳明酸、熊果素與維他命C衍生物，可改善暗沉、均勻膚色；香氛乳液提升使用時的放鬆感；此外，部分日用乳液更結合防曬劑，提供紫外線防護。吳吉妮醫師提醒，功能與成分並非越多越好，消費者應根據自身膚質與需求，取捨合適配方，才能發揮最佳效果。

## 乳液選擇指南 根據膚質 環境調整最佳配方

在挑選乳液或乳霜時，要了解自己的膚質與生活環境。

- ☆ 油性肌膚可擇質地清爽、含玻尿酸或甘油等補水成分的乳液，以免塗抹後出現黏膩感。
- ☆ 乾性肌膚建議使用霜狀或膏狀產品，並挑選含有乳木果油、神經醯胺等高油脂配方，強化鎖水功能。
- ☆ 敏感肌膚則宜選擇成分簡單、低刺激、不含香料、酒精與色素的配方，減少肌膚不適風險。

此外，季節變化也會影響質地選擇：

- ☆ 夏季可使用水感、輕盈的乳液。
- ☆ 冬季可使用油脂含量較高的乳霜。

即便選對產品，若使用量不足或塗抹時機不當，也可能導致保濕效果不彰。吳吉妮醫師建議，在沐浴或清潔後，趁角質層尚含水分時立即塗抹乳液，並適度增加用量，以充分鎖住水分。若仍覺得皮膚乾燥，應先排除是否存在缺脂性皮膚炎等皮膚疾病，並視情況尋求專業皮膚科醫師評估診治。透過正確認識成分，選擇適合自己的產品與使用時機，才能讓乳液在日常保養中發揮最佳效益。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1060）

## 超夯爆水粉底 真的比較保濕嗎

近來，市面上有一種號稱「含水量超高」的粉底，使用時經反覆摩擦或搓揉之後，會冒出一堆水珠，因此，銷售宣傳也以「保濕補水」為主打。然而，這類產品真的可以保持這麼多水在肌膚上嗎？真的能兼顧粧容又具保養功效嗎？食藥署邀請靜宜大學化粧品科學系吳佩萱副教授為民衆加以說明。

吳佩萱副教授表示，爆水粉底之所以能夠在使用時有出水效果，是因為配方中含有約 10% 的油相成分與 80% 至 90% 的水相成分，形成一種油包水型（W/O）的劑型。然而，此劑型的配方具有較低的表面張力，是

不穩定狀態的乳化體，塗抹於皮膚上時，容易產生「破乳」現象，使水珠得以釋放。

## 爆水之前 基礎保養不可少

吳佩萱副教授解釋，「爆水」效果其實只是配方的不穩定導致，產品經接觸後，會發生破乳現象，實際上，只是配方中的水分釋放出來，並沒有「補水」或「滋潤」的功效。因此，爆水粉底與一般油包水粉底並無不同，其上粧程序也相似，在使用前，仍需使用基礎保濕產品來補足皮膚的水分，確保粧容更加服貼和持久，才能真正達到理想的粧效，避免皮膚因缺水而引起乾燥和脫粧問題。

由於爆水粉底的配方極度不穩定，應將其放置在陰涼乾燥且不常晃動的地方，避免陽光直射和高溫，以延長使用壽命。若產品已經呈現油水分離、變色、有異味等現象，則不建議繼續使用。基本上，爆水粉底等同於一般的油包水粉底，屬於彩粧產品而非保養品，因此使用後的清潔步驟非常重要。建議使用卸粧產品，如卸粧油或卸粧乳，澈底清潔面部，避免殘留彩粧引起皮膚問題。



此外，吳佩萱副教授提醒，在使用爆水粉底時，由於粉撲需要重複回沾，這樣的化粧工具，如海綿或粉撲，容易吸取過多的水分，再加上這些工具在使用過程中會接觸到肌膚和雙手，從而沾上細菌，並孳生細菌，引起皮膚發炎，甚至導致痘痘等皮膚問題。因此，使用爆水粉底，除了注意面部卸粧清潔外，還需定期清洗化粧工具，保持乾燥和衛生，才能有效預防細菌滋生，維護皮膚的健康。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1002）