

# 藥物食品



2021年11月26日  
發行人：吳秀梅 署長



歡迎訂閱  
電子報

安全週報

第845期

## 1 保住面子？醫師說：從卸粧開始

乾淨的臉是邁向好膚質的里程碑，而卸粧更是重要的一環！看著坊間的卸粧產品琳琅滿目，到底該如何選擇？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到皮膚科胡怡萱醫師教導民眾選擇合適產品，並學會正確卸粧。

### 從膚質與習慣，找到自己的命定卸粧品

胡醫師指出卸粧產品種類多，建議民眾依照膚質與化粧習慣，找到自己的命定卸粧品。

一般來說，卸粧產品可從清爽到油狀加以分類。卸粧水及卸粧凝露較清爽，大多不含油，成分以界面活性劑為主，適合清潔皮膚表面髒污、出油或礦物粉末等。但它不適合敏感肌或乾燥肌使用，因為界面活性劑及其內含的多元醇很容易刺激皮膚。

油量再增加一點為卸粧乳，通常會添加少許界面活性劑，屬於卸粧類的中間產品，也是醫師會推薦的「溫和卸粧」，適合化淡粧的民眾。含油量高者是卸粧霜

、甚至卸粧油，成分常見有礦物油、植物油、人工合成油、乳化劑及少許界面活性劑等，適合化濃粧或使用防水性化粧品的民眾使用，但對痘痘肌及油性肌易有致痘風險。

至於常見的洗卸合一或是卸粧棉，胡醫師指出，洗卸合一適合淡粧；卸粧棉則可依自身需求，選擇偏水狀或偏乳狀產品。此外，卸粧棉的質地很重要，若太過粗糙又用力擦拭，很容易傷害角質層。

### 從膚質與習慣，找到自己的命定卸粧品



### 要不要卸粧？先檢視自己使用的化粧品種類

不少民眾對卸粧存有疑問，像是只擦防曬或隔離霜要不要卸粧？眼唇周圍

要用眼唇專用卸粧液嗎？胡醫師表示，若防曬劑非防水持久型，用一般洗面乳即可；若防水性高、潤色功效強，就要卸粧徹底清潔，也可依使用說明來判斷，像是有些睫毛膏會強調用溫水或洗面乳即可卸除，有些則強調要卸粧。此外，不少女性喜歡畫眼線、戴假睫毛，或使用防水、防汗、抗油的眼唇彩粧，此時就建議使用眼唇專用卸粧品的效果較佳。

### 卸粧的關鍵手法—輕柔

卸粧有無特定手法？「關鍵是輕柔，不要用力！」胡醫師說，別用摩擦力來帶走彩粧，而是以足夠的量，輕輕按摩、繞圈，做到徹底清潔。

食藥署也提醒：卸粧時應依照產品的標示與注意事項使用，勿購買來路不明或標示不清的商品，以確保安全。此外，疫情期間，大家已養成戴口罩的好習慣，不妨讓臉部彩粧越單純，也就越安全！

## 2 剃鬚用化粧品，輕鬆跟您的鬚鬚說掰掰！

整理鬚鬚是許多男性每日必備的工作，有些人為了保持臉部清爽，甚至會一天刮2-3次。但您了解剃鬚用化粧品嗎？您的鬚子真的刮對了嗎？就讓食藥署帶您來瞭解，剃鬚用化粧品及剃鬚時的小訣竅。

### 剃前、剃後，用不同產品加以保護

以化粧品管理的剃鬚產品眾多，像是剃鬚水、剃鬚膏、剃鬚泡沫是在刮鬚前使用，能使鬚鬚膨脹、軟化、易刮除、避免乾澀，有些會添加甘油來保濕，或用泡沫來增加滑順感；而鬚後用化粧水則是用於剃鬚後，可收斂、防止肌膚乾燥，有些會添加酒精、薄荷腦等成分來增加清涼感；有些會添加粉末成分來減少油感，目的都是調理刮鬚後的肌膚。



### 輕、柔、慢，溫柔對待你的臉

想要剃鬚不卡卡？食藥署分享小訣竅：

- (1)剃鬚前先清潔肌膚的髒污及油脂，讓刮鬚順暢不阻礙。
- (2)以溫熱毛巾濕敷剃鬚部位30~60秒，並搭配剃鬚前使用之化粧品來軟化鬚鬚。
- (3)剃鬚先從臉頰開始，再到兩鬢和脖子，動作要輕、柔、慢，最後加以清潔，並以鬚後用化粧水減少乾澀。

食藥署提醒：選購剃鬚化粧品，一定要挑選完整標示的產品，且保留外包裝或說明書，以便了解相關資訊。使用