

## 膚質先決！ 找出適合您的卸粧品

不少民眾對於該選擇哪一種卸粧產品抱有疑問？食藥署說明，選擇適合的卸粧產品，需要綜合考量多種因素，包括膚質、卸粧部位、產品是否防水、以及質地濃淡等。

臺灣皮膚科醫學會黃毓惠醫師指出，不同膚質適合不同的卸粧產品，例如：乾性肌膚適合質地滋潤效果好的產品；油性肌膚適合質地輕盈的產品；而敏感肌膚則需要溫和無刺激的產品。另外，粧容的濃淡和卸粧部位也需要考慮，像是眼部和唇部皮膚較為嬌嫩，或是粧容較濃時，都建議使用專門的卸粧產品，才能有效去除。

### 沒有化粧，只用防曬劑，也需要卸粧嗎？

許多民眾可能會有疑問，如果沒化粧、只使用防曬劑，要不要卸粧呢？黃毓惠醫師指出，只要產品有潤色效果，即是帶有顏色的產品，都需要卸粧。另外要留意，是否使用具有防水和持久特性的防曬劑，因該類產品只用清水難以澈底清除。而帶有潤色的產品，表示其產品

成分中帶有色料，建議仍應卸粧來保持皮膚的清潔。

臉部清潔是肌膚保養的關鍵，但過猶不及，過度清潔反而會導致膚況變糟。黃毓惠醫師提醒，多數人認為使用強效的潔膚產品才能澈底洗淨肌膚，然而，洗潔力效果強，相對容易造成皮膚刺激！因此，若肌膚在清潔後感到緊繃、乾燥，其實是肌膚在發出警訊，提醒我們不要過度清潔。



食藥署提醒，了解您的膚況、選擇適合且有完整標示的產品，避免購買來源不明、標示不清或過期產品，才能確保產品使用安全。

文字撰寫 | 遠見編輯群