



選用沐浴鹽有撇步，溫和清潔享受沐浴時光

近年來，沐浴鹽因具特殊質地與清潔感受，成為不少人日常沐浴放鬆時，愛用的產品之一。但若選擇與使用方式不當，可能對肌膚造成不必要的刺激。食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請臺灣皮膚科醫學會黃毓惠醫師分享沐浴鹽的正確使用觀念與注意事項。

認識沐浴鹽種類，依膚況選擇更安心
市面上的沐浴鹽主要分為兩大類：合成型硫酸鎂浴鹽與天然沐浴鹽。

1 合成型硫酸鎂浴鹽 (Epsom Salt)

成分為人工合成的硫酸鎂，常見於運動保養產品中。

2 天然沐浴鹽

取自海鹽、岩鹽或死海鹽等天然礦物，成分可能包含氯化鈉、鎂、鉀、鈣等多種礦物質。

不同類型的產品，其來源與使用感受略有差異，建議依個人需求及膚況選擇。

挑選產品時，黃毓惠醫師提醒，應選擇標示清楚、來源明確並完成產品登錄的合規沐浴鹽，避免使用來源不明或成分不明的商品，以降低引起不適的風險。首次使用

建議先進行局部測試，確認無明顯刺激或不適後再使用。

正確使用方式，讓放鬆與清潔兼顧

沐浴鹽屬於非食用清潔用品，具物理性去角質作用，可協助清潔肌膚表層的老廢角質。但若使用過於頻繁或力道過重，可能造成表皮屏障受損，導致乾燥、敏感等狀況。建議一般膚質可每週使用1~2次；乾性或敏感性肌膚者則應減少頻率，每週1次為宜。

在使用方式上，應將沐浴鹽充分溶解於溫水中後再入浴，浸泡時間建議控制在10分鐘內，水溫亦不宜過高。沐浴後需以清水沖洗，避免殘留鹽分造成肌膚不適，並搭配乳液保養，有助於維持肌膚舒適狀態。

黃毓惠醫師也提醒，若肌膚正處於敏感、發炎或有傷口時，應避免使用沐浴鹽產品，建議優先採取溫和清潔及保濕為主的方式照護肌膚。如使用過程中出現乾癢、刺痛或脫屑等狀況，應立即停止使用並尋求皮膚科醫師診治。

食藥署呼籲，選擇具完整標示與合格來源的沐浴產品，並依照正



確方式與頻率使用，才能在沐浴過程中兼顧肌膚清潔與日常保養。若有相關疑問，

建議諮詢皮膚專科醫師，以更安心選用適合自己膚況的產品。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

衛生棉條

是醫療器材！正確選用，防護加倍！

女性生理用品選擇愈來愈多元，從傳統衛生棉、月亮杯、生理褲，到能更機動性的衛生棉條，各自能滿足不同生活型態與場合的需求。特別是喜愛水上活動、運動健身的女性來說，衛生棉條因其服貼、不受外在活動限制的特性，受到許多女性青睞。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，衛生棉條屬於「第二等級醫療器材」，唯有正確選擇與使用，才能兼顧舒適與安全！

正確選用棉條，安心不擔心

衛生棉條多以棉質、人造纖維或這兩者混合製成，放置在陰道內吸收經血。選購與使用時請留意以下三點：

1 選購領有醫療器材，許可證之產品：

衛生棉條為第二等級醫療器材，請認明包裝上標示的醫療器材許可證字號，並向合法醫療器材商購買。

2 切勿於非經期替代護墊使用：

陰道壁在平時具有液體滋潤與保護作用，若在非經期間放入棉條，棉條會吸走水分，造成陰道乾燥，增加陰道壁摩擦、破皮的風險，反而增加感染機會。

3 使用前要清潔雙手，並記得按時更換：

使用前應澈底清潔雙手，一次只需置入一條。建議每4~8小時更換一次，勿超過8小時。棉條放置完成後，會留有一條棉線在體外，以方便取出。若放置在正確位置應不會有異物感；使用過程如有不適，應立即停止使用並請教醫師。另於使用衛生棉條游泳或泡湯後，須立即取出或更換新的棉條。

當陰道感染或發炎時，不建議持續使用棉條，以免加重感染。此外，若使用期間出現突發性高燒（38.9度以上）、併發嘔吐、腹瀉、身體出現紅疹等，應立即取出衛生棉條，儘速就醫。

食藥署提醒，民眾如發現不良品或使用時發生不良反應，請上藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>），或撥打不良反應通報專線：（02）2396-0100進行通報。