

因此，第一次使用染髮產品前，建議先進行皮膚測試。可於使用前48小時，將少量染劑塗抹於耳後或手臂內側等部位，觀察是否出現紅腫、搔癢等反應。若染髮過程中感到明顯不適，應立即沖洗並停止使用；若症狀持續或加劇，則應儘速就醫。



蔡仁雨醫師提醒



1

染髮時應以「讓染劑均勻附著頭髮」為原則，避免刻意搓揉頭皮，以減少刺激。



2

染髮頻率不宜過高，建議至少間隔三個月以上，避免過於頻繁染髮，減少頭皮負擔。

泡泡染雖然方便，但使用時仍應留意產品成分、自身膚況與正確操作方式。食藥署提醒，選購與使用染髮產品前，應詳閱產品標示與注意事項，並依照說明正確使用，才能在整理髮色的同時，也兼顧頭皮健康。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

入浴劑怎麼選？安全使用有訣竅

經

過一天辛苦工作，回到家泡個澡，不僅能放鬆身心，還能讓壓力瞬間卸下！不少人喜歡在泡澡時加入入浴劑，增添香氣、滋潤肌膚，享受療癒的「泡泡時光」。但市面上入浴劑百百款，究竟由哪些成分組成？使用時又有哪些安全小撇步要注意呢？快來看看以下的整理。

入浴劑常見成分及其功能

入浴劑的常見成分主要有碳酸氫鈉 (Sodium bicarbonate)、檸檬酸 (Citric acid)、硫酸鈉 (Sodium sulfate)、氯化鈉 (Sodium chloride)、植物萃取物及香精香料等。

檸檬酸&碳酸氫鈉結合 會產生發泡反應，營造泡泡浴的使用體驗。

氯化鈉、硫酸鈉 有助於軟化角質，使肌膚更加光滑細緻。

植物萃取物 能提供保濕、舒緩或滋潤等護膚效果。

香精香料 可增添香氣，提升放鬆感受。



此外，為了防止微生物孳生，產品中常添加防腐劑，例如對羥基苯甲酸酯類 (Parabens)、有機酸類 (如Benzoic acid、Sorbic acid)、多元醇類 (如Phenoxyethanol) 等。

為了讓泡澡過程更安全、舒適，記得遵守以下小叮嚀：

1 選對產品與看清標示

購買入浴劑時，請選擇清楚標示的產品，避免購買來路不明的產品。使用前請詳閱產品包裝上的成分表與使用說明，確認是否適合自己的膚質與需求。

2 控制水溫與泡澡時間

泡澡水溫建議控制在40°C以下，每次浸泡時間不宜過久，可依環境溫度及個人身體狀況調整浸泡時間。泡澡過程中可適時起身休息，避免過熱或浸泡太久增加身體負擔。

3 不建議使用入浴劑泡澡的族群

● 心血管疾病、糖尿病患者 ● 手術後正在恢復期 ● 有皮膚疾病或開放性傷口 ● 嬰幼兒與孕婦

如果在選購或使用入浴劑時，發現不良品或產生不良反應，可至食藥署「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行通報。泡澡是一種享受，只要選對產品、正確使用，就能安心放鬆，讓每一次泡澡都變成呵護身心的療癒時光！

