



# 藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2026年8月7日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

第 1090 期

## 指緣油怎麼挑？保存與使用小技巧

**隨**著手部保養意識提升，指緣油逐漸成為許多人日常護理的一環，特別是經常洗手、手部乾燥者，更依賴指緣油來維持指甲與周圍肌膚的健康。然而，市面上的指緣油產品種類繁多，從強調天然植物油到添加香氛與多重成分均有。消費者在選購時，常會疑惑「越油越滋潤嗎？」、「有香味代表比較天然嗎？」等問題。為協助民眾建立正確觀念，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請長庚醫院皮膚部主治醫師吳吉妮解析指緣油的常見成分、選購重點與保存方式，並說明正確使用技巧與常見迷思，協助民眾建立安全的手部保養習慣。



### Q 為何我指緣乾裂，總長倒刺？

指緣乾裂、長倒刺是不少人常見的困擾。吳吉妮醫師指出，最常見原因之一是頻繁碰水、接觸酒精與清潔劑。尤其疫情後，許多人習慣頻繁消毒與洗手，更容易讓指緣乾燥。由於指緣角質較厚、缺乏皮脂腺，本身不易分泌油脂，洗碗精、洗衣精等清潔用品，又會反覆帶走皮膚表面的油脂，使指緣更容易乾裂。



### Q 指緣油常見成分有哪一些呢？

市售指緣油多以天然植物油為主，例如荷荷芭油、甜杏仁油、酪梨油、葡萄籽油、摩洛哥堅果油等，提供脂肪酸與滋潤效果。部分產品也會添加角鯊烷、礦物油、凡士林等鎖水成分，或加入維生素E等配方。



### Q 我可以每天使用指緣油嗎？

指緣油每天使用基本上沒有問題。若本身乾燥嚴重、常洗手，或從事餐飲、美髮、醫療等需頻繁碰水或清潔的工作，可在每次洗手後適量補擦，幫助減少乾燥與不適。





### Q 指緣油越油越有效嗎？

其實不一定。較油膩的產品有時只是鎖水能力較強。白天可選擇較清爽、吸收快的植物油型產品；晚上或乾冷環境下，再使用較滋潤、停留感較高的產品加強修護。



## 指緣油與護手霜的差別

指緣油多屬純油產品，主要在局部乾燥的指緣提供滋潤；護手霜則適合整體手部保養。有需求使用時，建議先擦指緣油，再擦護手霜。



## 選購先看成分 保存方式也會影響使用品質

吳吉妮醫師提醒，選購時可優先挑選成分較單純、香精較少的產品，以降低刺激與過敏機會。保存方面，應避免高溫與陽光直射，開封後建議半年內使用完畢；若出現油耗味、變色或油水分離，則不建議繼續使用。

# 擦指甲油要通風！ 安全使用5原則一次看懂

**很**多人擦指甲油時，會注意顏色、質地和持久度，卻常忽略使用環境與安全同樣重要。食藥署提醒，使用指甲油前，除留意產品標示外，也要了解其常見成分組成與使用時應注意事項。

## 了解指甲油成分，使用更安心

一般指甲油的常見組成包括皮膜形成劑、增塑劑、溶劑及著色劑。

