



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。



💧 皮膜形成劑

能在指甲表面形成
均勻色膜

💧 著色劑

提供豐富色彩

💧 增塑劑

負責增加柔軟
度與附著性

💧 溶劑

能幫助成分均勻混合，
並在塗擦後揮發，使指
甲油較快乾燥



小提醒

- 指甲油因部分成分具有揮發性，所以使用時應特別留意環境條件，需在空氣流通良好的地方操作，例如開窗、開啟電風扇等，避免長時間待在密閉小房間或車內使用。若在不通風環境中大量吸入揮發性氣味，可能會引起不適。
- 指甲油含有機溶劑，多屬易燃的產品，務必遠離火源及熱源，以策安全。對於孕婦與孩童，則建議盡量避免接觸含有機溶劑的指甲油。

掌握5原則，安全使用指甲油

食藥署提醒，使用指甲油時把握「標示、清潔、彩繪、通風、卸除」五項原則。

1. 購買前先確認產品外包裝是否有完整標示，不購買來源不明或標示不清的產品。
2. 塗擦前應先做好手部與指甲清潔；彩繪時盡量只塗於甲面，避免沾到手指皮膚。
3. 使用過程中務必保持通風，避免吸入過多氣味。
4. 使用後則應適時卸除，不宜讓指甲油停留過久。
5. 若指甲已有紅腫、變色、脆裂或其他異狀，應暫停使用，以免掩蓋問題或加重刺激。



食藥署提醒您

- 如果在正常或合理使用指甲油後出現肌膚不適，請及早就醫接受診療，並請攜帶使用的化粧品(包含產品全成分標示)，告知醫師出現的不適症狀、日常生活情形及是否有使用藥品。
- 除就醫診療外，亦可至食藥署建置的「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行通報(通報專線：02-2521-5027)。
- 為提升消費者對化粧品安全使用的認知，食藥署特別成立「TFDA化粧品安全使用」臉書粉絲團，更多化粧品安全選用資訊歡迎至粉絲團上查詢。

