



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2026年8月21日

發行人：姜至剛

第 1092 期

提亮、均勻膚色保養品怎麼選？

醫師教你理性選購不踩雷

近年來，不少保養品主打「提亮」、「均勻膚色」等訴求，讓消費者在選購時常將焦點放在特定成分或產品宣稱上。然而，化粧品的實際表現除了與成分有關，也受到配方設計、使用方式及個人膚況影響。食品藥物管理署邀請林口暨台北長庚皮膚科黃毓惠醫師說明常見提亮成分的作用特性及選購重點，協助民眾建立正確保養觀念。



提亮、均勻膚色常見成分有哪些？

黃毓惠醫師表示，肌膚明亮度與膚色均勻度，和黑色素生成、角質代謝及皮膚保濕狀態有關。「提亮」與「均勻膚色」是化粧品常見的行銷用語，並沒有一致的國際標準定義。一般而言，「提亮」是指改善暗沉、增加肌膚光澤感；「均勻膚色」則著重於改善膚色不均或色素沉澱。

相關產品常見成分包括維生素C、菸鹼醯胺、傳明酸、熊果素、麴酸、穀胱甘肽、甘草萃取物，以及果酸、水楊酸等，不同成分具有不同作用機轉，因此即使同樣標榜提亮效果，實際作用方式與使用感受仍可能有所差異。

此外，部分肌膚暗沉與乾燥有關，選擇具有保濕修護成分也有助於維持皮膚光澤感。

明星成分不等於效果，關鍵仍在配方與膚況

談到選購保養品的常見迷思，黃毓惠醫師指出，許多消費者容易過度關注熱門成分或產品價格，卻忽略自身膚況與產品整體配方。事實上，化粧品可能因濃度、配方設計及個人膚質不同而產生不同效果，不宜過高期待。

維生素C

傳明酸

菸鹼醯胺

穀胱甘肽

水楊酸

果酸

甘草
萃取物

熊果素

1.選購保養品前應先了解自身膚況：

● 油性肌膚

可選擇清爽且不易致粉刺的配方。

● 乾性肌膚

應加強保濕與修護。

● 敏感肌膚或曾有過敏史者

建議優先選擇成分較單純的產品，避免頻繁更換保養品，並於使用前先進行局部測試。同時應留意香精或酒精等可能刺激成分，若出現紅腫、刺痛或搔癢等不適反應，應立即停用，並尋求醫師協助。

2.保養品的效果並非來自單一明星成分，而是整體配方、正確使用方式及個人膚況共同作用的結果。與其盲目追逐流行成分，不如建立正確的保養觀念，並搭配適當防曬、規律作息與穩定保養習慣，才能在安全的前提下維持健康透亮的膚況。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

OK繃怎麼用？認識種類與正確使用方式

在日常生活中，難免會發生割傷、擦傷或燒燙傷等情況。只要不是大面積或深層傷口，通常在簡單清潔傷口後，即可利用OK 繃覆蓋並保護傷口。但你知道嗎？小小一片OK繃也是醫療器材，必須經衛生福利部核准，取得醫療器材的許可證字號後，才能製造、輸入及販售。

認識OK繃種類，依傷口選擇適合產品

在醫療器材分類分級標準中，OK繃屬於「J.5240醫療用黏性膠帶及黏性繃帶」鑑別範圍，可分為第一等級或第二等級。兩者有何不同？一起來了解。



第二等級OK繃

通常具有下列特性：

- 適用於較嚴重的傷口，例如第三級燒燙傷
- 含抑菌成分，可協助降低感染風險
- 具有免縫功能，可作為部分外科縫線的替代方式
- 添加藥品或生物性製劑（如生長激素）
- 使用動物來源材料製作（如膠原蛋白等）