



衛生福利部  
食品藥物管理署  
Food and Drug Administration

一起逛水水  
食藥網

帶您化粧品  
聰明漂亮購



衛生福利部  
食品藥物管理署  
Food and Drug Administration

facebook TFDA化粧品安全使用粉絲團

地址：115-61 臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：(02)2787-8000 / (02)2787-8099

<http://www.fda.gov.tw>



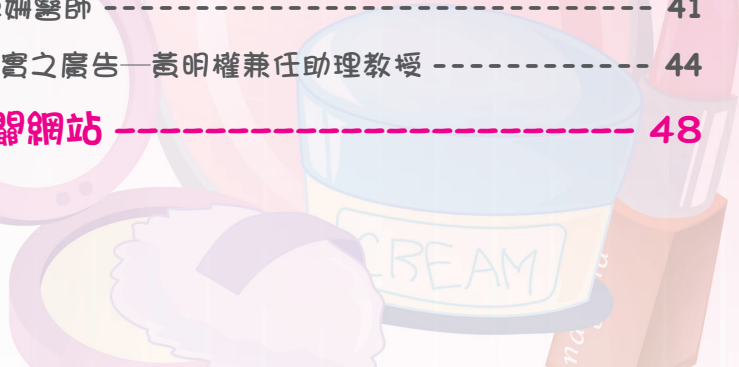
Shopping mall



# 目錄



|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 一、序                                    | 02 |
| 二、認識化粧品                                | 04 |
| (一) 化粧品管理規定及種類                         | 06 |
| (二) 認識化粧品標示項目                          | 08 |
| (三) 認識化粧品廣告                            | 12 |
| 三、化粧品正確用 – 建立正確的化粧品觀念                  | 14 |
| (一) 認識防曬及建立正確的防曬觀念                     | 14 |
| (二) 建立正確而健康的美白觀念                       | 24 |
| (三) 染髮多留意，美髮有辦法                        | 29 |
| (四) 魔法，膜法，愛面子要小心                       | 31 |
| (五) Do it yourself(DIY) 化粧品行不行         | 32 |
| 四、美肌美膚觀念專家說分明                          | 34 |
| (一) 清潔肌膚不過度，臉部清潔產品正確用—黃毓惠醫師            | 34 |
| (二) 假睫毛膠水小心用免眼遠離你—黃毓惠醫師                | 37 |
| (三) 拉長染髮間距，年輕又健康—蔡呈芳醫師                 | 40 |
| (四) 含 paraben 類成分的防腐劑沐浴乳謠言澄清<br>—蔡逸嫻醫師 | 41 |
| (五) 誇大不實之廣告—黃明權兼任助理教授                  | 44 |
| 五、化粧品相關網站                              | 48 |







## 一、序

食品藥物管理署近年來為了提供國人正確的化粧品安全選用知識，持續透過各種管道提供民眾化粧品正確使用觀念，提醒消費者選購化粧品應遵循「化粧品選用三重奏—知規定、識標示、正確用」，才能讓您「選得漂亮，用得安心」！

「知規定」就是購買前要先了解化粧品管理規定，目前化粧品管理分為「一般化粧品」如香皂、口紅等；以及「含有醫療或毒劇藥品成分之化粧品（含藥化粧品）」如防曬劑、染髮劑、燙髮劑、止汗制臭劑等；選購時更要看清楚化粧品的標示項目，即是要「識標示」，特別是產品品名、批號或出廠日期、保存期限等，而購買含藥化粧品時，更要看清楚產品外包裝是否標示有衛生福利部核准之含藥化粧品許可證字號如衛部（署）粧製字第○○○○○○號、衛部（署）粧輸字第○○○○○○號及衛部（署）粧陸輸字第○○○○○○號，不要購買來路不明或標示不清的產品；使用時要依照產品標示的使用方式及注意事項「正確用」。此外，



化粧品不是藥品，無法預防或治療疾病，因此選購時要理性看待產品的宣稱，才不會瘦了荷包，又買到不合格的產品。

今(104)年食藥署特別收錄相關宣導文章及知識，編製「一起粧水水 食藥署 帶您化粧品聰明漂亮購」化粧品安全使用手冊，期望透過各種管道，將正確知識提供給民眾。此外，食藥署亦成立「TFDA 化粧品安全使用粉絲團及部落格」提供民眾獲取即時化粧品安全資訊的管道。且食藥署亦成立「藥物食品化粧品上市後品質管理系統（全國化粧品不良事件通報系統）」，民眾不論是發現產品標示不全、甚至使用後產生不良反應，均可通報，食藥署都會針對市售產品進行查核，期望透過民眾協助，與政府查緝，與您一起共同健全我國化粧品安全使用環境。

衛生福利部食品藥物管理署 署長 姜郁美

中華民國 104 年 12 月





## 二、認識化粧品

隨著影視明星、時尚雜誌帶動風潮，現代人追求美的意識越來越高，不同型態的美容產品不斷的推陳出新，在各式各樣的美容產品中，是不是只要是「美容產品」就一定是化粧品呢？

### 迷思解惑一

**Q** 美容養顏膠囊等口服美容產品是化粧品嗎？

**A** 不是，化粧品是指塗抹在人體外部的產品。

### 迷思解惑二

**Q** 除皺除斑的注射類美容產品是化粧品嗎？

**A** 不是，注射類產品多屬於藥品，應在專業人士操作下使用。

這些都不是化粧品，那什麼是化粧品呢？  
跟著阿啞來看看～



化粧品是。。。

依據我國化粧品衛生管理條例第3條的規定，化粧品係指施用於人體外部，用以潤澤髮膚，刺激嗅覺，掩飾體臭或修飾容貌的物品。

日常生活什麼時候會接觸到呢？

洗臉、化粧、洗澡……



既然化粧品跟生活密不可分，就要好好的了解化粧品管理規定囉～





## (一) 化妝品管理規定及種類

依據我國化妝品衛生管理條例第 3 條的規定，化妝品係指施用於人體外部，用以潤澤髮膚，刺激嗅覺，掩飾體臭或修飾容貌的物品。

目前我國化妝品管理分類區分為兩類，一類是「含醫療或毒劇藥品成分之化妝品（含藥化妝品）」，另一類是「一般化妝品」。

### 化妝品管理分類

添加「含有醫療或毒劇藥品成分」之化妝品（俗稱含藥化妝品）



常見種類 列舉

防曬劑  
染髮劑  
止汗制臭劑  
燙髮劑  
牙齒美白劑

一般化妝品



常見種類 列舉

眼影  
口紅  
香水  
沐浴乳  
腮紅

簡單來說化妝品是用於人體表面，具有美化、修飾作用的功能。此外，化妝品不是藥品，無法預防或治療疾病，產品不得宣稱誇大不實或醫療效能如：具有治療痘痘等功能，違反者得依化妝品衛生管理條例處新台幣十萬元以下罰鍰。

## 認識化妝品種類

化妝品種類百百款，依據我國化妝品種類表，目前化妝品共分為 15 大類

- |                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 頭髮用化妝品類</b><br>1. 髮油 7. 髮料<br>2. 髮表著色劑 8. 髮哩<br>3. 整髮液 9. 髮蠟<br>4. 髮蠟劑 10. 染髮劑<br>5. 髮膏 11. 燙髮劑<br>6. 養髮液 12. 其它 | <b>6 香粉類</b><br>1. 粉膏 6. 嬰兒用爽身粉<br>2. 粉餅 7. 水粉<br>3. 香粉 8. 其它<br>4. 爽身粉<br>5. 固體散香粉                             | <b>11 唇膏類</b><br>1. 唇膏<br>2. 潤唇膏<br>3. 其它                                |
| <b>2 洗髮用化妝品類</b><br>1. 洗髮粉<br>2. 洗髮精<br>3. 洗髮膏<br>4. 其它                                                               | <b>7 面霜乳液類</b><br>1. 剃鬚膏 6. 護手霜<br>2. 乳液油 7. 助曬面霜<br>3. 剃鬚後用面霜 8. 防曬面霜<br>4. 晒面霜 (冷霜) 9. 營養面霜<br>5. 粉質面霜 10. 其它 | <b>12 覆敷用化妝品類</b><br>1. 腮紅<br>2. 胭脂<br>3. 其它                             |
| <b>3 化粧水類</b><br>1. 剃鬚後用化粧水 6. 護手液<br>2. 一般化粧水 7. 其它<br>3. 花露水<br>4. 剃鬚水<br>5. 粘液狀化粧水                                 | <b>8 沐浴用化妝品類</b><br>1. 沐浴油 (乳)<br>2. 浴鹽<br>3. 其它                                                                | <b>13 眼部用化妝品類</b><br>1. 眼皮膏 6. 其它<br>2. 眼影膏<br>3. 眼線膏<br>4. 睫毛膏<br>5. 眼筆 |
| <b>4 化粧用油類</b><br>1. 化粧油<br>2. 嬰兒用油<br>3. 其它                                                                          | <b>9 洗臉用化妝品類</b><br>1. 洗面霜 (乳)<br>2. 洗面粉<br>3. 其它                                                               | <b>14 指甲類化妝品</b><br>1. 指甲油<br>2. 指甲油脫除液<br>3. 其它                         |
| <b>5 香水類</b><br>1. 一般香水 6. 其它<br>2. 固形狀香水<br>3. 粉狀香水<br>4. 噴霧式香水<br>5. 液狀防止劑                                          | <b>10 粉底類</b><br>1. 粉底霜<br>2. 粉底液<br>3. 其它                                                                      | <b>15 香皂類</b><br>1. 香皂<br>2. 其它                                          |



## (二) 認識化妝品標示項目

各式各樣的化妝品包裝上面  
應該標示什麼呢？

- 中文品名
- 製造廠名稱及地址
- 進口商名稱及地址 (輸入)
- 內容物重 (容) 量
- 全成分
- 用途
- 用法
- 批號或出廠日期
- 保存方法及保存期限



含藥化妝品需另外標示：

- 許可證字號、
- 主成分名稱與含量 W/W% or W/V%
- 使用注意事項

## 化妝品標示項目的意義



所有化妝品均需標示的項目：

1. 產品名稱：了解產品最基本項目，如○○霜、○○乳等。
2. 製造廠名稱及廠址：國產及中國大陸輸入產品必須標示中文製造廠名稱及地址；外國製造商之名稱及地址，以外文標示之（地址須包含國別）。
3. 進口商名稱及地址（輸入產品）：將產品自國外進口至台灣銷售之廠商名稱及公司所在地。
4. 內容物重（容）量：ml、g、mg等。
5. 全成分：依前行政院衛生署 90 年 11 月 5 日衛署藥字第 0900071596 號公告，標示方式參照化妝品原料基準、中華藥典或 International Nomenclature of Cosmetics (INCI) 等相關典籍，以中文或英文標示之。





6. 用途：說明產品用途，如防曬、保濕等。
7. 用法：說明該如何使用本產品，如取適量塗抹於肌膚。
8. 批號或出廠日期：說明產品生產批次及生產日期。
9. 保存方法及保存期限：部分產品，如燙髮劑、染髮劑、含酵素製品、含維生素 A、B1、C、E 及其衍生物、鹽類之製品及正常保存下安定性在 3 年以下等之製品，即須標示保存方法及保存期限。

### 查詢含藥化粧品許可證資訊

查詢網址：<http://www.fda.gov.tw>，路徑位置：首頁>資訊查詢>化粧品>西藥、醫療器材、化粧品許可證查詢作業）。

### 含藥化粧品並應標示：

#### 1. 許可證字號

|        | 102 年 7 月 23 日<br>機關改制前核准 | 機關改制後核准        |
|--------|---------------------------|----------------|
| 國產     | 衛署粧製字第○○○○○○號             | 衛部粧製字第○○○○○○號  |
| 輸入     | 衛署粧輸字第○○○○○○號             | 衛部粧輸字第○○○○○○號  |
| 中國大陸製造 | 衛署粧陸輸字第○○○○○○號            | 衛部粧陸輸字第○○○○○○號 |



### 許可證樣稿

|                                                                                                                                               |       |                                            |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------|
| <br><b>衛生福利部含藥化粧品許可證</b><br><small>衛部粧製字第 066066 號</small> |       |                                            |       |
| <small>中文名稱：TFDA 制汗體香劑</small><br><small>英文名稱：TFDA Feelin Anti-Perspirant Roll-On Deodorant</small>                                           |       |                                            |       |
| <small>劑型：乳劑</small>                                                                                                                          |       | <small>申請商號：食品藥物管理署</small>                |       |
| <small>包裝種類：500 公撮以下瓶裝，無外盒</small>                                                                                                            |       | <small>製造廠名稱：食品藥物管理署醫體廠</small>            |       |
| <small>成分：</small><br><small>Aluminum Chlorohydrate ..... 18 %</small>                                                                        |       | <small>W/W 製造廠地址：台北市南港區昆陽街 161-2 號</small> |       |
| <small>用途：止汗制臭。</small>                                                                                                                       |       |                                            |       |
| <small>前項化粧品經本部審核與化粧品衛生管理條例之規定相符為特准許可證發給</small><br><small>衛生福利部</small><br><b>部長 蔣丙煌</b>                                                     |       |                                            |       |
| <small>核准日期：104 年 08 月 04 日</small><br><small>有效期間：109 年 08 月 04 日</small>                                                                    |       |                                            |       |
| 核准<br>展延<br>至                                                                                                                                 | 年 月 日 | 年 月 日                                      | 年 月 日 |
| 文號                                                                                                                                            |       |                                            |       |
| <b>MG 002354</b>                                                                                                                              |       |                                            |       |



2. 主成分名稱與含量：添加之「化粧品含有醫療或毒劇藥品」基準成分及實際添加量。
3. 使用注意事項：如肌膚有傷口時，請勿使用；或衛生福利部公告特定產品之注意事項，如果酸、染燙髮劑等。





### (三) 認識化粧品廣告

「媲美微整型效果」、「頭頂不再光禿禿」、「促進微循環」、這些神奇的廣告宣傳效果的是廣告嗎？

#### 廣告的規定及依據：

依據消費者保護法施行細則第 23 條，「廣告」是指利用電視、廣播、影片、幻燈片、報紙、雜誌、傳單、海報、招牌、牌坊、電腦、電話傳真、電子視訊、電子語音或其他方法，可使不特定多數人知悉其宣傳內容之傳播。

#### 化粧品廣告刊播前要核准：

依化粧品衛生管理條例規定，化粧品廣告必須由廠商事先將所有文字、圖畫或言詞向本署或直轄市（台北市、新北市、桃園市、台中市、台南市、高雄市）衛生主管機關申請核准，才可以刊登。因傳播媒體型態之多樣化，如網路媒體，一般個人於拍賣網站、部落格或社交平台分享使用心得，或者廠商為服務消費者開放諮詢平台，若宣傳產品之功效，就會是化粧品廣告，所以應該依規定申請，無廣告核准字號，則為違法廣告。

#### 目前廣告審查單位所核准之化粧品廣告

|              |                  |
|--------------|------------------|
| 衛生福利部食品藥物管理署 | 衛部粧廣字第○○○○○○○○號  |
| 臺北市府衛生局      | 北市衛粧廣字第○○○○○○○○號 |
| 新北市政府衛生局     | 北衛粧廣字第○○○○○○○○號  |
| 桃園市政府衛生局     | 桃市粧廣字第○○○○○○○○號  |
| 臺中市政府衛生局     | 中市衛粧廣字第○○○○○○○○號 |
| 臺南市政府衛生局     | 南市衛粧廣字第○○○○○○○○號 |
| 高雄市政府衛生局     | 高市衛粧廣字第○○○○○○○○號 |

#### 核准之廣告字號查詢：

可至食品藥物管理署網站 (<http://www.fda.gov.tw>) 首頁〉廣告資訊及不法藥物專區〉藥物化粧品廣告許可資料查詢（不包含中藥），以產品品名、廠商名稱或廣告字號查詢，上述專區可查詢 1 年內有效之廣告字號。

#### 提醒消費者：

化粧品廣告字號是對化粧品廣告內容之認定，與產品包裝、規格、品質無關，千萬不要被迷惑囉！





### 三、化粧品正確用 建立正確的化粧品觀念

#### (一) 認識防曬及建立正確的防曬觀念

##### 1. 防曬防什麼？認識防曬

防曬是維持皮膚健康的重要工作之一，特別是在相信「一白遮三醜」的東方國家裡，想要「美白」「防曬」是至為重要的。皮膚曝曬於陽光下，外觀、生理的經時變化，常見狀況為「曬紅、曬黑、曬出斑、曬出老化皮膚、曬出皮膚癌」，而造成這些皮膚外觀、生理改變的主角，就是太陽輻射光線中的紫外線！要建立正確防曬知識，先要來認識紫外線，紫外線分為三段，其波長範圍及性質如下：

##### ★ UVC (200-290nm)

波長最短，能量最高，對皮膚殺傷力最強，但受臭氧層阻隔，不會到達地表，因此不為防曬產品防護之對象。臭氧層有破洞之地區，如澳洲，則視為防範皮膚癌的首要標的。

##### ★ UVB (290-320nm)

可被雲層或玻璃阻隔，因此陰天或在室內，皮膚都不會受其傷害。UVB 只會到達皮膚的表皮層，引起皮膚紅斑，逐漸造成表皮肥厚，角質增厚，使皮膚失去透明感，



★ 變得暗沉。長時間曝曬，可能產生皮膚病變。

UVA(320-400nm；320-340nm 為 UVA2，  
340-400nm 為 UVA1)

會穿透雲層、玻璃，深透達真皮層，導致膠原纖維萎

#### 紫外線 UVA、UVB、UVC 比較

| 種類       | UVA1                  | UVA2      | UVB              | UVC           |
|----------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|
| 波長 (nm)  | 320-340nm             | 340-400nm | 290-320nm        | 200-290nm     |
| 臭氧層吸收程度  | 能穿透臭氧層                |           | 大部分被臭氧層吸收        | 幾乎全被臭氧層吸收     |
| 到達地面的輻射量 | 超過 98% 的紫外線均為 UVA     |           | 低於 2% 的紫外線均為 UVB | 幾乎為零          |
| 皮膚穿透力    | 透過表皮穿透到真皮層            |           | 到達皮膚表皮層          | 無法穿透表皮        |
| 對皮膚傷害    | 曬黑、曬紅、老化              |           | 曬黑、曬紅            | 有絕對的危險性       |
| 對人體的影響   | 皺紋、黑斑、皮膚老化、增加 UVB 致癌性 |           | 皺紋、黑斑、皮膚老化、皮膚癌   | 正常被臭氧層吸收達不到地面 |
| 煙霧產生     | 可產生光化學煙霧              |           | 無                | 無             |





## 2. 防曬效能標示 SPF、PA、SR 小常識

防曬化粧品之標籤、仿單或外盒上，最常見的防曬效能標示方式為「SPF」、「PA+...」、「★...」或「

### ★ SPF (Sun Protection Factor)，防曬係數

SPF 係 UVB 防護效能標示。使用「陽光模擬器」測試，選定肩部以下腰部以上約 5 平方公分範圍之背部皮膚。以  $2 \text{ mg/cm}^2$  防曬劑之量，均勻塗抹於選定之皮膚上，進行測試，皮膚產生紅斑為判定點。

各國防曬係數測試方法略有差異，直至 2003 年在南非約翰尼斯堡才訂定標準檢測方法，美國未參與該制定會議，唯仍持續研發更符合模擬陽光照射的測試條件，近年也公布其測試規定，稍改進了前述標準檢驗方法。

SPF 以大小不同之整數值，代表防護 UVB 之能力，消費者可依皮膚型態，選擇適合 SPF 值產品，不必追求高 SPF 值產品。

### ★ PA+... (UVA Protection Factor)，UVA 防曬係數

PA+... 係 UVA 防護效能標示之一。為人體 (in vivo) 測試模式，由日本化粧品工業聯合會 (JCIA) 發明制定，測試模式與 SPF 試驗法類似，簡稱為 PPD 法，也是使用「陽光模擬器」測試。比較有防曬劑保護與沒保護皮膚照射後之變化，SPF 是皮膚產生紅斑，而 PA+... 則以產生立即性皮膚黑化為判定點，分別以「+」號多寡表示效能。

「+」越多表示對 UVA 防護力越好，過去「+」最高標示為「+++」，自 2013 年起，JCIA 依據國際標準組織 (ISO) 之「ISO 24442 UVA 防護效果測定法」測試 (也是人體測試模式方法)，建議將 3 個「+」提升為 4 個「+」，我國也承認「++++」之標示，因此坊間防曬化品已有標示 PA++++ 之化粧品。

UVA 防曬化粧品申請國內查驗登記，不論國產品或輸入產品，倘若產品要標示「PA+...」時，則必須依 JCIA 或 ISO2442 之實驗方法提供人體測試資料，若提供非人體測試資料，則僅能標示「★...」星級，不得標示「PA+...」。





### ★ SR(Star Rating), 「★…」星級

「★…」星級也是 UVA 防護效能標示之一。為非人體 (in vitro) 測試模式，是以人工薄膜 (例如 3M tape) 比較有塗抹防曬劑與沒防曬劑薄膜穿透紫外線能力，制定防曬劑防 UVA 效能。Boots Star Rating 係由英國 Boots 公司提出，也曾是英國採用之國家標準測定方法。

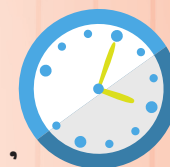
美國於 2007 年公布防 UVA 效能測定方法，係一種採用人體模式 (in vivo) 與非人體模式 (in vitro) 的混合型模式測試法，其中 in vivo 模式採用前述日本 JCIA 之 PPD 法；in vitro 模式則使用分光光度法 (Spectrophotometric method)。比較 in vitro 及 in vivo 測定值之相對應分類，取兩種測試方法所得較低者，做為防 UVA 效能之標示，標以不同星號數，效能最低 1 個「★」星號，最高 4 個「★★★★」星號。美國以星號表是效能系因，旅館、餐飲業以星級表示等級已廣為大眾接受，因此也以此作為防 UVA 效能標示，正好與 Boots Star Rating 標示方式相同。

防曬化粧品在國內申請查驗登記，倘若僅提供 star Rating (非人體試驗) 之防曬測試資料時，則僅能以「★」星級標示，不得標示「PA+…」。

### ★ UVA

為歐盟法規規定之防 UVA 效能之標示方式，係透過標明 UVA 與 UVB 防護效果的比例，「防紫外線傷害」的目的會更加明確之概念。評定產品 UVA 防護能力，係以 UVAPF 值與 SPF 值的比 (UVAPF/SPF) 等於 1/3，為產品具防 UVA 最低之功能，意即比值大於 1/3 時，產品可標示，市面上具此種標示之歐系產品，已廣為流通。

## 3. 防曬之正確方式



★ 提醒您防曬劑只是輔助，物理性防護才是重點，要正確防曬，食藥署提供簡單「防曬 1,2,3」：

**1 要** 要避免在上午 10 點至下午 3 點之間，曝曬在陽光下

一天中紫外線最強的時候是上午 10 點至下午 3 點鐘，所以在烈日當空時，要儘量避免曝曬於陽光下，以免對皮膚造成不必要的傷害。

**2 擦** 塗抹適當防曬產品，以防止肌膚曬傷及曬黑

依個人膚質及活動場合，選擇標有適當防曬係數的產品。一般日常生活，建議使用 SPF 大於 15 的防曬產品，並於出門前 30 分鐘均勻塗抹；須長時間於陽光下活動時，應選擇防曬係數較高，同時具有 UVA 防禦效果的防曬產



## 化粧品正確用- 建立正確的化粧品觀念

品；進行水上活動或跑步等大量流汗的運動時，則應使用能防水的防曬產品。均勻塗抹足夠劑量的防曬產品，並每隔一段時間就再次補充塗抹，才能確保防曬效果持續不中斷。

### 3 出門可適時撐陽傘、戴帽子、戴太陽眼鏡， 穿淡色長袖衣服防曬

除了使用防曬產品，避免曝曬在強烈陽光下，適時撐傘、戴帽、使用太陽眼鏡及穿著淡色長袖衣物，更可以加強抵禦紫外線傷害。

此外，民眾亦可留意紫外線指數（中央氣象局）做妥當的防曬措施

#### 紫外線指數分級與注意事項

| UVI  | 級數  | 防曬準備事宜                                                              |
|------|-----|---------------------------------------------------------------------|
| 0~2  | 低量級 | 帽子或洋傘                                                               |
| 3~5  | 中量級 | 帽子或洋傘、防曬油                                                           |
| 6~7  | 高量級 | 1. 帽子或洋傘、防曬油、太陽眼鏡<br>2. 若日光過強時可待在陰涼處避免曝曬                            |
| 8~10 | 過量級 | 1. 帽子或洋傘、防曬油、太陽眼鏡、長袖衣物<br>2. 若日光過強時可待在陰涼處避免曝曬<br>3. 建議上午十點到下午兩點不要外出 |
| 11+  | 危險級 | 1. 帽子或洋傘、防曬油、太陽眼鏡、長袖衣物<br>2. 若日光過強時可待在陰涼處避免曝曬<br>3. 建議上午十點到下午兩點不要外出 |



## 4. 選購防曬產品之注意事項

炎炎夏日，化粧品業者透過各種廣告媒體，大肆宣傳自家防曬化粧品的防曬效能，諸如「12小時高效UV防護」、「完全阻斷紫外線傷害」、「超效防護」、「曬不老」、「曬不黑」、「全效多重防曬」...等打動人心的美麗詞彙，琳琅滿目，令消費者對防曬化粧品的功能築夢，充滿著期待，迷思因應而生。如何逐步消除迷思，慎選合適防曬化粧品呢？首先要：

### ★了解 SPF、PA+...值是防曬效能的標示

SPF 值之大小；PA 有幾個「+」，僅做為保護皮膚受紫外線傷害的等級。測定的方法，簡略以人體試驗 SPF 為例，利用紫外光線照射塗抹防曬劑及未抹防曬劑的皮膚，當皮膚產生紅斑時，由前者使用紫外線量（值高）與後者使用量（較低）之比值，總合一組受測人之測試值，以統計學方法，取其平均算而得。每人膚質不同，需求也就不同，不必一味追求高 SPF 或 PA+ 值。





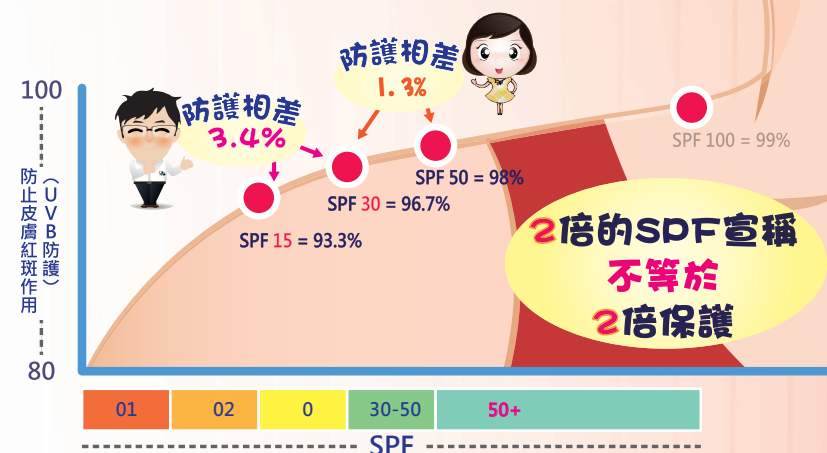
### ★ 每個人需要 SPF、PA+...值不同

皮膚型態不同，所需之 SPF 或 PA...值也就不同。容易曬紅、曬黑的人選用防曬效能較高的產品，反之，選擇低效能產品就可以了。防曬時間之推算，以 SPF30 為例：「30」是表示，「倘若使用量與實驗室測試條件相同」塗抹量  $2\text{mg}/\text{cm}^2$ ，有被防曬品保護皮膚與沒保護的皮膚曬紅之紫外線量為 30 倍，意即具有 30 倍的防曬功能。假設您日曬 30 分鐘，皮膚會變紅，那麼理論上產品防曬紅的時間是 900 分鐘「30(倍) × 30(分鐘)」，太好了，有 15 小時防 UVB 的功能，廣告詞或許也會這樣宣稱。可能有這麼長的防曬效能嗎？絕對不可能，太多因素影響而縮短防護時間，更何況這個數值會因人而異，這也顯示每人需要的防曬值不同。

### ★ 防曬係數越高越好？

皮膚型態不同，需要的防曬乳也不同，記得 SPF 或 PA 值是依標準測試程序，以一組與您不同皮膚型態測得的，僅供參考，切記，防曬乳液只是輔助防曬的一個工具而已。注意，SPF15(防曬紅效能 93.3%)與 SPF30(防曬紅效能 96.7%)產品之差距僅 3.4% 而已，但價差可能不只如此。

## 打破防曬係數(SPF)的迷思



### ★ 慎選有信用的品牌

防曬成分及產品製造技術影響防曬品質，成分相同但製造技術或程序不同，產品防曬品質就會有差異。製造技術不變但原料品質不掌控，成品防曬效能就不同，近來屢發生的食品問題就在原料品質之管控。選擇商譽良好且價格合理的防曬產品是必要的。





## (二) 建立正確而健康的美白觀念

從漢代《戰國策》「鄭國之女，粉白黛黑」至戰國時期《楚辭》「粉白黛黑施芳澤」等文獻中，均提到「粉白」，可發現古人除使用粉來美容，且以白為美，時至今日現代人追求肌膚白皙，方法更是五花八門，特別是化妝品中只要冠上「美白」兩字，就能夠引消費者怦然心動，掏出錢來購買，在這裡要帶領消費者正確認識化妝品中的美白成分。



提問一



目前衛生福利部核准幾種美白成分？



目前核准之美白成分含 Magnesium Ascorbyl Phosphate(維生素C磷酸鎂鹽)等共13種。

目前衛生福利部共核准13種美白成分，核准使用的美白成分除結構不同，其作用機轉亦不相同，「美白化妝品」其中的美白成分的主要作用，為「抑制黑色素形成」或「兼具抑制黑色素形成與促進已產生的黑色素淡化」兩類，准予使用成分及濃度如下圖：

| 成分                           | 常見俗名     | 限量   | 用途                                        |
|------------------------------|----------|------|-------------------------------------------|
| Magnesium Ascorbyl Phosphate | 維生素C磷酸鎂鹽 | 3%   | 美白                                        |
| Kojic acid                   | 麴酸       | 2%   | 美白                                        |
| Ascorbyl Glucoside           | 維生素C糖苷   | 2%   | 美白                                        |
| Arbutin                      | 熊果素      | 7%   | 美白 (製品中所含之不純物 (Hydroquinone) 應在 20ppm 以下) |
| Sodium Ascorbyl Phosphate    | 維生素C磷酸鈉鹽 | 3%   | 美白                                        |
| Ellagic Acid                 | 鞣花酸      | 0.5% | 美白                                        |
| Chamomile ET                 | 洋甘菊精     | 0.5% | 防止黑斑、雀斑                                   |

| 成分                                                                                                                 | 常見俗名        | 使用濃度 | 用途                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|----------------------|
| 5,5' -Dipropyl-Biphenyl-2,2' -diol                                                                                 | 二丙基聯苯二醇     | 0.5% | 抑制黑色素形成及防止黑斑雀斑，美白肌膚  |
| CetylTranexamate HCl                                                                                               | 傳明酸十六烷基酯    | 3%   | 抑制黑色素形成及防止黑斑雀斑，美白肌膚  |
| Tranexamic acid                                                                                                    | 傳明酸         | 2~3% | 抑制黑色素形成及防止色素斑形成      |
| Potassium Methoxysalicylate (Potassium 4-Methoxysalicylate) (Benzoic acid, 2-Hydroxy-4-Methoxy-Monopotassium Salt) | 甲氧基水楊酸鉀     | 1~3% | 抑制黑色素形成及防止色素斑形成，美白肌膚 |
| 3-O-Ethyl Ascorbic Acid (L- Ascorbic Acid, 3-O-Ethyl Ether)                                                        | 3-o- 乙基抗壞血酸 | 1~2% | 抑制黑色素形成及防止黑斑雀斑，美白肌膚  |
| Ascorbyl Tetraisopalmitate                                                                                         | 脂溶性維他命C     | 3%   | 抑制黑色素形成 (含藥化妝品)      |



### 提問二



美白化粧品是不是都是含藥化粧品？



現行美白化粧品 13 個成分中除「Ascorbyl Tetraispalmitate( 脂溶性維他命 C)」使用濃度 3% 為「含藥化粧品」外，其餘 12 種成分均為一般化粧品使用成分。

現行核准使用的 13 種美白成分中，中除「Ascorbyl Tetraispalmitate ( 脂溶性維他命 C)」使用濃度 3% 為「含藥化粧品」外，其餘 12 種成分均為一般化粧品使用成分。

在核准使用的 13 種美白成分中，最常見的**美白成分**為**維生素 C 衍生物**，主要原因為：維生素 C 是市面上最常見也是歷史最悠久的成分，學名為抗壞血酸 (Ascorbic acid)，由於維生素 C 接觸空氣很容易氧化，不容易保存，通常需儲存於低 pH 值酸性條件中，刺激性強且不穩定，很少使用。隨化粧品產業發展，為維持更好的穩定性，逐漸有不同維生素 C 衍生物相繼被開發如：Magnesium Ascorbyl Phosphate( 維生素 C 磷酸鎂鹽)、Ascorbyl Glucoside( 維生素 C 糖苷) 等，其作用是可抑制黑色素形成，並促進代謝黑色素。



### 提問三



大部分的美白化粧品都是不含藥化粧品，為什麼我在訴求具美白功能的輸入化粧品，外包裝上常常看到「藥用」兩字，是代表什麼意思？



針對日本輸入產品外包裝上「藥用」兩字原為日文漢字，不等同於中文字「藥用」，這些產品在日本以「**醫藥部外品**」管理，惟輸入我國仍須符合我國法規，現行管理中除含藥化粧品外均不得宣稱「藥用」，中文標籤亦不可宣稱為「**醫藥部外品**」販售，以避免消費者混淆。

此外，坊間輸入的產品外包裝上常常看到「**藥用**」字樣，「**藥用**」兩字原為日文漢字，不等同於中文字「藥用」，消費者在選購美白化粧品時，需要特別睜大眼睛留意產品標示及宣稱。

另外坊間認為具美白功能的**維生素 A 酸** (Tretinoin, Vitamine A Acid, Retinoic Acid) 是皮膚科用藥，以**藥品管理**，不得添加於化粧品中，但因為它具副作用，必須由醫師開立，並在醫師評估下使用，不建議消費者自行藥局購買使用。





食藥署每年抽驗坊間標榜美白淡斑的化妝品中，曾被檢出違法添加對苯二酚 (Hydroquinone) 及汞鹽 (mercurous) 等禁用成分。對苯二酚 (Hydroquinone) 可干擾酪胺酸酶將酪胺酸 (Tyrosine) 轉換成黑色素，使得黑色素無法形成，使用不當，易造成皮膚炎、紅斑、灼傷及不規則皮膚去色素化甚至白斑症等副作用，因此已於民國 79 年將對苯二酚列為藥品管理，須在醫師處方或指示之下才能使用，化妝品中不能擅自添加該成分；汞鹽 (mercurous) 對皮膚雖具漂白作用，但易滲入皮膚中產生沉澱於表皮之為汞斑症，且可能引起過敏性皮膚炎或汞中毒，自民國 72 年起已將汞鹽列為化妝品禁用成分。

因此提醒消費者在選購產品時需特別留意，避免購買來路不明或標示不清的產品，此外隨著全球網路資訊蓬勃發展，因各國法規管理規範不同如美國將對苯二酚 (Hydroquinone) 以化妝品管理，我國原以藥品管理，且各國禁用成分含量規定不一，消費者應儘量避免自國外網站購買產品，以保障自身權益。



迷思破解



我只要使用美白產品，就可以使肌膚白皙嗎？



實際上美白產品的功能僅是淡化已生成黑色素及色斑，主要作用在肌膚的表淺層。此外只使用美白產品並不能更真的使肌膚白皙，還需要注意防曬，如果只使用美白產品而不防曬，最終還是有可能變成黑美人喔！

### (三) 染髮多留意，美髮有辦法

染髮日益普及各年齡層，不論是因為美觀而將惱人的白髮染黑，或是為了造型將黑髮染成不同的色彩，不論是因為什麼需求使用染髮劑，提醒您因為頭皮是毛囊分布最多的地方，若染髮劑使用不當，可能導致頭皮出現紅斑、搔癢、水泡、皮膚潰爛或過敏性皮膚炎等症狀，因此在選用及使用上要特別小心。

為了兼顧您的美麗與健康，消費者自行居家 DIY 染髮，或是至美髮院染髮，食品藥物管理署提供您簡單「染髮【5】撇步」，以減少染髮對頭皮及頭髮過多的傷害：



## 前選

選購有許可證字號及完整標示的染髮產品



## 健康

確認頭髮周圍的皮膚及頭皮是否健康，有傷口時千萬不要染髮



## 看明

看清楚染髮產品使用方法及注意事項，以確保使用安全



## 全染

以塗抹方式正確安全使用染髮劑，不可以用洗髮搓揉方式進行染髮



## 注意

全心注意染後皮膚狀況，每次染髮必須間隔三個月以上

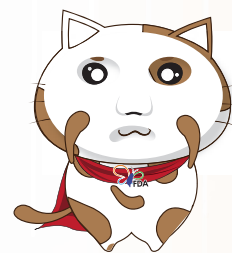
除了遵循「染髮【5】撇步」外，提醒您染髮時要依使用方法調配染髮劑比例、染髮劑塗抹時不要太接近頭皮、避免染髮劑流入眼睛、切勿將染髮劑使用於染眉毛、睫毛、鬍子等部位，並進行皮膚過敏性測試，48小時後無任何異常現象發生，才可以進行染髮。冷燙頭髮後也不要立即進行染髮，以減少頭皮負擔。此外消費者至美髮院染髮時，建議主動要求美髮師提供所使用的染髮劑之完整資訊，以保障自身權益。

另外針對坊間流行使用的植物性染髮，主要添加指甲花粉(Henna)作用為使頭髮表面產生暫時性橘紅髮色，不是化學性

染髮劑，不屬含藥化妝品管理。近來發現有些產品，為使色彩多樣化及強化染髮效果，標榜植物性染髮劑的產品擅自添加染髮劑成分，且未領有衛生福利部所核發之許可證，為確保使用安全及消費權益，呼籲民眾選購產品時務必檢視產品標示，尤其是顏色鮮豔或染色持久的產品，需特別留意是否含有含有醫療或毒劇藥品基準之染髮劑成分，若含染髮劑成分，就要看清楚產品包裝是否有含藥化妝品許可證字號及完整的使用注意事項，才可選購及使用。

(染髮劑成分可上食藥署網頁查詢，網址：<http://www.fda.gov.tw>，路徑位置：首頁>業務專區>化粧品>化粧品相關法規>相關法規>含藥化粧品基準)

## (四) 魔法，膜法，愛面子要小心肌



面膜已日漸成為國人日常生活不可缺的化粧品，不論您是經歷連續數日熬夜加班的上班族，想要好好的趁著

連續假期，使用面膜美一下的消費者；或者您是對於敷完面膜水嫩Q彈肌膚深深著迷的消費者，提醒您愛面子也要小心肌，遵循敷面5部曲，使用面膜多保障。



### 認標示

選購標示完整之面膜產品，並詳細閱讀產品使用方式。



### 要測試

使用之前建議先作皮膚過敏性測試。



### 避傷口

肌膚如有傷口、發炎或過敏情形，不能使用。



### 要清潔

敷臉前應清潔臉部肌膚。



### 限時間

敷臉的時間不宜過長，10-15分鐘最適當。





另外天天敷面膜可能會對肌膚角質層造成過度清潔，肌膚反而容易受傷，正確使用方式建議一星期使用一至二次就足夠，另外坊間常見民眾將天然食材如檸檬、柳丁、綠豆粉等食材自製面膜使用，提醒您天然食材非無菌，加上天然食材未經處理，分子大不易吸收，甚者如果不小心使用到含感光物質的蔬果，敷完後又晒太陽，反而容易导致局部色素沉澱，因此不可不慎。

### (五) Do it yourself(DIY) 化粧品行不行

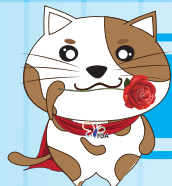
「保養品 DIY」、「聰明自製保養品，讓你更有面子更省銀子」等許多美容書籍大肆鼓吹 DIY 化粧品，使得許多消費者認為化粧品的製作十分簡單容易，加上消費者認為自己 DIY 化粧品較便宜、天然、安全等觀念，開始自行動手調製化粧品。

消費者自行居家 DIY 化粧品，缺乏完善之製造設備及生產環境，且不容易掌握購買原料之純度、穩定性，另外若製作時使用的容器、材料、或是製作過程中遭到污染，易導致產品孳生細菌，使化粧品品質低劣，且使用時肌膚有傷口，可能導致發炎、化膿等嚴重反應；此外在添加各種成分時，對於成分的濃度恐無法確定，濃度過高可能會對肌膚造成刺激，濃度過低則調製產品無法達到預想功能；此外製作時如果未注意酸鹼值，以至於最終產品過酸或過鹼，使用在肌膚上可能導致肌膚灼傷紅腫，上述狀況均可能對肌膚造成不可逆的反應，留下難以淡化的疤痕，民眾不可不慎！！

鑒於上述因素，食藥署提醒消費者，寶貝的肌膚不是實驗品，貿然將自行調製的產品往肌膚上塗，將可能產生不可預知的傷害，最終可能後悔莫及，造成傷害。因此食藥署原則上不鼓勵民眾自行調製化粧品，且自行製作之化粧品，因不符合化粧品設廠標準等規定，該等成品僅能自行使用不得販賣。

依化粧品衛生管理條例第 15 條，化粧品之製造，非領有工廠登記證者，不得為之，且製造環境應符合化粧品設廠標準；違反者，得依同條例第 27 條，處一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新台幣 15 萬元以下罰金；其妨害衛生之物品沒收銷燬之。另依前行政院衛生署於 97 年 01 月 02 日衛署藥字第 0960065832 號令，從事手工香皂之製造、加工者，如未達依工廠管理輔導法所公告之規模標準，向當地縣市政府工業主管機關申請免工廠登記證明文件，經當地衛生局至實地勘驗符合化粧品製造工廠設廠標準相關規定，始得製造。





## 四、美肌美膚觀念專家說分明

### (一) 清潔肌膚不過度，臉部清潔產品正確用

黃毓惠醫師

#### 過度清潔臉部肌膚 將可能導致濕疹敏感肌上身

皮膚容易泛紅，甚至伴隨搔癢、灼熱、緊繃與針刺感。這是許多敏感性肌膚民眾的共同感受，只不過越來越多的敏感肌並非天生，而是後天逐年累月所導致形成，雖然影響因素很多，但其中一項可能就是與過度清潔肌膚有關。

什麼是過度清潔肌膚呢？一般來說當肌膚洗完臉後，肌膚覺得緊繃又乾澀，這就叫做過度清潔。而就醫學角度解釋過度清潔，是使用清潔肌膚很強的清潔用品，導致皮膚的角質層受損。實際上肌膚的角質層的構造很特別，其主要功用就是保護肌膚，我們可以用堅固的磚牆比喻角質層，它是由磚塊和水泥所搭建起來的，能阻擋外來物，以避免傷害到我們的肌膚，可是一旦使用潔肌力很強的清潔用品，可能就會令這面磚牆產生破損，保護力銳減，連帶肌膚的含水量也隨之降低，造成肌膚的損傷，進而引發濕疹。



目前許多民眾喜愛深層清潔，認為如果不定期做深層清潔，譬如使用磨砂膏等，就無法把粉刺或黑頭徹底清乾淨，然而事實上，做再多深層清潔，粉刺還是不可能徹底清除，但肌膚卻可能因為您使用了強效型的清潔用品，導致皮膚更乾、更敏感。

倘若長期過度清潔，肌膚的角質層就會因受損，開始脫皮並產生皮屑，但這時候如果沒有警覺，趕緊加強保濕並改善洗臉方式的話，肌膚可能就會進一步變成濕疹，長出紅色的斑塊而感到刺癢不適。

只要皮膚健康，肌膚本身就會形成自然代謝，無須透過外力，如去角質產品來代謝角質層，尤其是乾性肌膚或肌膚處於乾燥狀態時，很容易會因過度去角質而造成角質損傷，而發生泛紅、發炎或濕疹問題。

#### 掌握洗臉 3 原則：水溫、泡沫與時間 肌膚重現健康水嫩

曾經有一位患者，覺得自己的皮膚開始出現皮屑問題，心想是不是因為冬天來臨了，導致角質過度增生，於是她選用去角質產品，想透過深層清潔來幫助角質層脫落，殊不知，其實她是因為角質層破損受傷才出現脫皮屑現象，結果反而弄巧成拙，越洗越大洞，肌膚問題越來越嚴重，就醫時，肌膚已經產生紅腫現象了！

因此提醒消費者需要特別小心，皮膚科醫師治療濕疹患者時，通常都會開立類固醇藥膏來加速改善病狀，但同時還







是會請患者回家後，一定要加強保濕，以加快修復肌膚的時間。

因此，對於因長期過度清潔，已經令肌膚變成敏感肌的人，也不要灰心，只要改善洗臉方式，加強保濕，不使用會造成臉部刺激的成份產品，譬如含有酒精、防腐劑、色素等成份，以及深層清潔和磨砂類產品，盡量都不要使用，有鑑於肌膚本身就具有修復能力，只要維持上述原則，受損肌膚還是有可能重拾健康。

最後提供民眾洗臉的三個正確方式：首先注意洗臉的水溫，一定要比肌膚溫度低的涼水，即使冬天也是如此，千萬不要因為怕冷，而在寒流來襲時，使用溫熱水洗臉；其次，洗臉用品皆應先擠放在手掌中，搓揉成泡沫狀後再使用於臉部肌膚上，同時謹記，最好用泡沫輕柔地接觸肌膚來達到清潔作用，而不是用手用力搓揉肌膚；第三，當確定臉部各處肌膚皆已清潔到位後，就可以將泡沫沖洗掉，不要讓洗潔用品在臉上停留太久，大約 30 秒即可。

相對的，尚若是油性肌膚或 T 字部份容易泛油者，也不要以頻繁洗臉方式去除油膩感；黃毓惠醫師指出，過度清潔時常發生在油性肌膚者身上，他們總覺得臉洗得乾乾緊緊的才是清潔，這就是過度清潔的迷思，其實，如果覺得 T 字部位出油，使用吸油面紙就可以了！

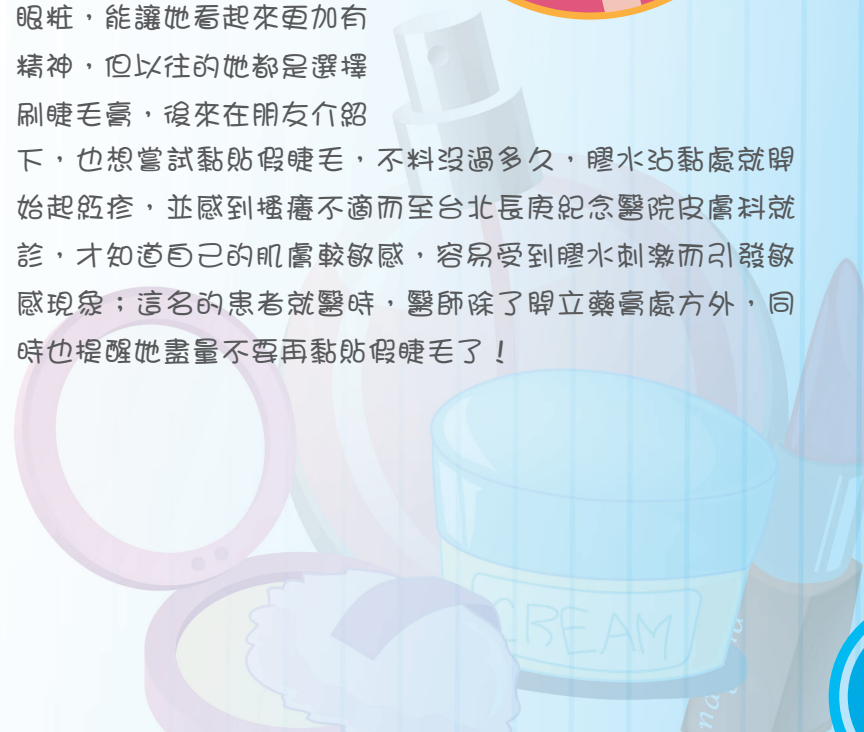


## (二) 假睫毛膠水小心用 免眼遠離你 黃毓惠醫師

### 黏貼假睫毛膠水太頻繁 可能引發過敏或毛囊炎

近年來韓風盛行，許多時下男女紛紛追趕眼粧潮，厚重的多層眼粧、深邃的內眼線與濃密捲翹的假睫毛，幾乎成了韓風眼粧的必備條件；殊不知，在亮麗的外表背後，卻也衍生出不少因黏貼假睫毛與卸粧不淨的眼周肌膚問題。

曾經有一名 27 歲，在專櫃工作的女性患者，由於每天都有化粧需求，尤其是眼粧，能讓她看起來更加有精神，但以往的她都是選擇刷睫毛膏，後來在朋友介紹下，也想嘗試黏貼假睫毛，不料沒過多久，膠水沾黏處就開始起紅疹，並感到瘙癢不適而至台北長庚紀念醫院皮膚科就診，才知道自己的肌膚較敏感，容易受到膠水刺激而引發敏感現象；這名的患者就醫時，醫師除了開立藥膏處方外，同時也提醒她盡量不要再黏貼假睫毛了！





貼假睫毛是時下年輕人的偏愛裝扮，但是黏貼假睫毛時，往往需要使用到膠水，而膠水對皮膚而言就是外來的化學物質，長期下來自然會對皮膚造成刺激，加上卸粧時，需要取下假睫毛之際，也會出現拉扯動作，這又會再度刺激皮膚，導致可能發生毛囊炎或皮膚敏感問題。

所以，當您發現皮膚出現紅疹、搔癢、脫屑等狀況，就是皮膚產生敏感現象了，而且這個現象不僅發生在使用假睫毛膠水者身上，有些人也會對眼粧過敏而發生同樣的狀況；但倘若在睫毛處長出猶如會痛的青春痘時，則代表你因為眼瞼皮膚受到刺激而引起毛囊炎，需盡快就醫治療；此外，提醒您由於睫毛附近的肌膚內藏有毛囊，一旦沒有清潔乾淨，就容易因病菌侵入而引發毛囊炎，如果置之不理，原本小顆的毛囊炎有可能會變得腫脹，甚至影響到眼睛睜開；倘若一再反覆復發，還有可能演變成慢性毛囊炎，千萬不要輕忽。

### 卸眼粧潔淨力越強 刺激性越大

另外在診間常會聽到不少愛美民眾詢問：「雖然我的眼粧畫很厚、眼線畫很濃，但我每天都會卸粧，這樣就不會對肌膚造成任何傷害了吧？」事實上，眼皮和眼周肌膚較薄且脆弱，可是一般坊間訴求清潔力較強的卸粧產品，對肌膚產生的刺激感也會比較大，最終可能又會演變成皮膚過敏與濕疹問題。

因此，對於有敏感肌問題的民眾，建議您盡量不要畫眼粧或者只畫簡單的眼粧，採洗臉方式就能洗淨；同樣的，敏

感肌的民眾不適合假睫毛，但如果因為工作所需，黃毓惠醫師則建議，以刷睫毛膏取代假睫毛，較能避免產生肌膚問題或是加重敏感現象，尤其是在刷睫毛時，盡量刷在睫毛上，不要畫在睫毛與皮膚相連處，這樣也能降低化粧品對皮膚的刺激程度，她透露，即便化粧，盡量也要降低眼部肌膚承受的刺激感。

最後，提醒您正確的卸眼粧方式：首先一定要挑選眼粧專用的卸粧品，然後將其倒於化粧棉上，以輕揉方式卸除，千萬不要太用力，以避免傷害眼部脆弱肌膚，但也不要採用像濕敷法的方式卸粧，因為卸粧品畢竟仍會刺激肌膚，所以卸粧品停留在肌膚時間也不要太久；換言之，無論是眼粧、眼線或是睫毛膏，都盡量不要畫得過於厚重、不易卸除，因為雖然卸粧很重要，但卸粧品停留在肌膚上越久，對肌膚的刺激傷害也會隨之增加。



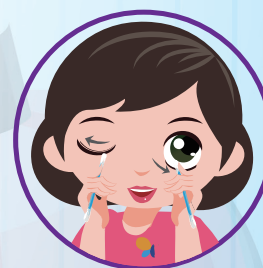
#### 先濕敷

將約 10 元硬幣大小量的卸妝液倒在化粧棉上，輕壓濕敷睫毛約 5~10 秒，由上往下輕輕往下擦數次。



#### 輕柔卸

佩戴假睫毛者，輕輕的將假睫毛卸除，使用化粧棉由上往下擦拭卸除眼影，同時二度清潔睫毛。



#### 清乾淨

- (1) 眼睛微閉，以沾過卸妝液的棉花棒，由眼頭往眼尾方向輕拭上睫毛根部數次，將殘留的眼線卸除乾淨。
- (2) 睜開眼睛，以沾過卸妝液的棉花棒由眼頭往眼尾方向輕拭下睫毛根部數次，卸除殘留的眼線。





### (三) 拉長染髮間距，年輕又健康

蔡呈芳醫師



大街上人來人往，髮色除了熟悉的黑外，還有許多不同顏色，特別是年輕人，標新立異髮色屢見不鮮；而頂著一頭烏黑亮麗有光澤的秀髮，則是白髮參差者的理想；染髮，近年來已成為全民運動，伴隨染髮造成的過敏與罹癌風險，讓愛美的人兩難。

消費者常將天然與健康畫上等號，於是，宣稱植物性染髮劑似乎是較安全的選擇；然而，實際上並不一定，純植物性著色劑的顏色表現差，無法染出所謂的烏黑亮麗，還可能造成頭髮乾澀失去光澤，並非一般人染髮後所期待的模樣。

目前市售宣稱植物性的染髮劑，多為添加植物成分的化學性染髮劑，染出的顏色和效果較穩定。p-Phenylenediamine 簡稱 PPD 的「對苯二胺」是現代常用的氧化染髮劑，黑色染髮劑很難不添加 PPD，特別是要有持久的深黑色效果；相對的，深黑以外的染髮劑，PPD 含量較低。

一般永久性染髮劑分為兩劑，第一劑由阿摩尼亞與氧化劑染料組成，第二劑是雙氧水；透過阿摩尼亞打開頭髮的毛

鱗片，再利用雙氧水漂白頭髮後，染料便能滲入頭髮纖維改變髮色。

一般而言含 PPD 染髮成分所引起的狀況多為過敏，一旦產生須立即就醫診治。而針對 PPD 長期染髮的健康危害疑慮，目前雖然這個成分在動物和細菌實驗中確實可能發生基因突變，醫學界也曾進行增加罹癌風險的研究，但若不是頻繁地染髮，這些風險仍在可接受的範圍內；反而是美髮師因經常接觸染髮劑，風險較一般人高。

目前染髮與罹癌的研究報告以膀胱癌居多，主要是染髮劑接觸皮膚後會由膀胱排出，因此，建議民眾染髮前後多喝水，以利經皮吸收後的染料排出，至於染髮前不洗頭，並沒有科學根據；當然，染髮頻率與風險成正比，每次染髮最好間隔三個月以上較為安全。

### (四) 含 paraben 類成分的防腐劑沐浴乳謹

言澄清

蔡逸嫻醫師

市面上身體清潔商品琳瑯滿目，很多民眾看著架上這些商品，卻不知從何挑起，往往就選擇廣告知名度比較高的商品，或是最便宜的商品。但這樣真的沒有問題嗎？很多罹患濕疹或異位性皮膚炎、敏感肌的病人，清潔是最重要的基本步驟。選錯了沐浴乳，就會使皮膚表層最重要的角質層屏障功能受損，雪上加霜，不得不慎。



基本上，網路流傳的謠言很多是錯誤的。未經專家或皮膚科醫師查證的謠言，最有名的莫過於「使用含有 Paraben 類成分的防腐劑保養品會致癌，尤其是乳癌」，其實這篇文章引用的原文並不是這樣寫的，而且該研究的母群體數量小，不具代表性之外，原本作者也提出後續還需要更多的研究才有定論。但網路上就這麼流傳開了，甚至越寫越嚴重。在此必須要和大家澄清 **Paraben 類防腐劑限度使用無須過度擔心**，防腐劑的功能就是讓細菌、真菌或其他微生物無法在產品中生長，導致商品腐敗變質。而所有的沐浴產品為了要使商品能在運送過程、架上展示、使用過程中保持成分穩定，且臺灣氣候潮濕，防腐劑的添加難以避免。而有一些沐浴乳號稱無添加防腐劑，這個可能是添加了具有防腐功能的其他物質，例如某些物質同時具有防腐功能，也有香味，可能就寫芳香劑，不寫防腐劑。而天然的防腐劑和 Paraben 類防腐劑也沒有誰比較優秀的問題，因為其實自然界很多水果裡就有 Paraben 類成分，所以有些民眾以為「天然的尚好」，也算是美麗的誤會。



Paraben 類防腐劑是目前最被廣泛使用的防腐劑之一，無色、無味、穩定、便宜，而且防腐功能非常優秀。少部分人使用時會有皮膚過敏起紅疹的情形，但已經是同一類防腐劑中最少的。而且目前化粧品配方師也都表示目前也很難找到比 Paraben 類成分還優秀的防腐劑。至於使用了這些含 Paraben 類成分的沐浴乳會經皮吸收而致癌？**別傻了，我們的皮膚只要是完整的，沒有破皮傷口，短暫的洗澡時間，又會用水沖掉，其實不太會吸收到體內。**如果塗在皮膚上的東西都會完全吸收的話，我們就把食物放在皮膚上，就不用嘴巴進食啦！各種食物養分物質的吸收必須經由消化道各種複雜的酵素，層層消化分解為小分子，再由小腸密密麻麻突起的絨毛黏膜很努力的吸收，才會獲得這些物質營養。而我們皮膚就像一道銅牆鐵壁，先天的功能設定就是保護，吸收功能有一點點而已，而且要是脂溶性的才比較會吸收，所以經皮吸收量非常有限。

食藥署對於國內的 Paraben 類成分添加都有嚴格的規定，只要是購買標示完整的產品，添加濃度在國家限定的範圍內，民眾都可以安心使用，不需要杞人憂天。不可能洗一洗，皮膚就把產品全部吃進體內。況且大家都會用清水沖洗掉，只要確實沖洗殘留的機會相當低。所以提醒民眾，不要害怕添加 Paraben 類成分的產品，使用後用大量清水沖洗乾淨，就不會有安全疑慮。





## (五) 誇大不實之廣告

黃明權兼任助理教授

「一秒鐘立即將老化肌膚汰舊換新，活化細胞、除皺回春……」別懷疑！宣稱能辦到這些神奇效果的不是魔法，而是化粧品的廣告。「化粧品根本不能一試見效，除非是彩粧，也沒有醫療的效能。」人體皮膚的角質層具有保護作用，對化粧品而言就是一道障礙，化粧品的成分不易由皮膚吸收進入人體。



### 化粧品沒有速效的功能，除非使用彩粧

一天解決痘疤、粉刺、美白、除皺、黑斑、老人斑……，這不是化粧品可達到的功能。有些購物台業者推銷號稱含左旋C美白化粧品，能即刻消除黑色素之效果時，常用手法是將含有碘液之面膜或溶液，噴上美白化粧品，此時面膜或溶液中褐色碘液立即變為無色，主持人提高嗓門稱，黑色素消失了，美白效果太好了。這中手法僅是呈現維生素C含量測定法的氧化還原反應原理，並不代表該美白化粧品真的能即刻讓皮膚變白，立即變白就有誇大不實之嫌，與黑色素消失

毫不相關，是個誇大不實的廣告。更何況，人體有用的維他命C是右旋性，左旋C人體並不能吸收。化粧品廣告常提到加速成分被皮膚吸收效果的「導入」做法，化粧品並無此項功能，導入需要靠醫療器材完成，屬於醫療行為，而化粧品是施用塗抹於人體外部，成分作用緩和，且有其效能宣稱之規範。

### 化粧品不具醫療效能

藥品才有疾病的治療或預防之功能。常見化粧品宣稱可治療或預防禿頭、圓禿、遺傳性雄性禿；治療或預防皮脂漏、脂漏性皮膚炎；治療青春痘等。生髮、促進或刺激毛髮生長等，容易使消費者誤認該化粧品的效用具有醫療效果，或使人誤認是專門使用在特定疾病。化粧品也不可能達到整型外科之效果，常見的廣告詞有：換膚、平撫肌膚疤痕、痘疤保證絕對完全消失、除疤、去痘疤及減少孕斑、褐斑等。

有些找醫師代言廣告的所謂「醫美產品」也都只是與市售化粧品相同，並沒有因為掛上「醫學美容」四個字或是有醫師代言使用，而有特別好的效果或有醫療效用。「這些醫美產品就跟民眾外面購買的專櫃或牌架化粧品一樣，也是接受化粧品衛生管理條例規範的，法規上並沒有所謂『醫美產品』這樣的分類。」醫師是可以直接使用藥品或以醫療方式並配合化粧品以處理皮膚的問題，化粧品不具任何醫療效能。

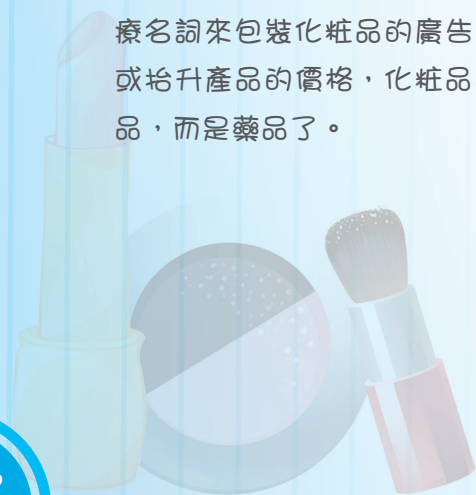


### 化粧品不能宣稱之效能

常見的有「改善更年期障礙、健全免疫機能、排出體內多餘水分、毒素；加強肌膚表層細胞再生之機能；消除已形成之黑斑、雀斑、粉刺；排除皮下脂肪、消除贅肉、瓦解脂肪、消除堆積脂肪；清除水分及脂肪屯積，消浮腫」。此外，化粧品廣告的陷阱，也常發現塑身凝膠、除痘無痕霜、除皺霜、抗 SARS 洗手液的廣告，或使用「除皺、回春、燃燒脂肪、再生修復、超越光療更勝雷射、擦的肉毒桿菌、皺紋的橡皮擦、消毒」等形容詞，最容易誇大不實或涉及療效。

### 「芳香療法」也是醫療效能之宣稱

有些加了精油的化粧品廣告會冠上「芳香療法」的字眼，標榜消費者使用後可以鬆弛情緒、提神醒腦、容易入睡、幫助睡眠等效能。使用「芳療」兩字就是涉醫療效能之宣稱，如果精油產品經證實具有療效的話，就應該走藥品路線去發展。化粧品絕對不可能擁有像藥品那樣的療效，業者借用醫療名詞來包裝化粧品的廣告，無非只是為了吸引消費者購買或抬升產品的價格，化粧品如果真的有速效，那就不是化粧品，而是藥品了。



### 同一產品，對每位消費者之效能可能不同

每個人皮膚生理、膚質互異，因此同一化粧品不同消費者使用所顯現之效果也不同。有些人會產生過敏，有些人無恙，不要過於相信廣告代言之效果，這些人原本就亮麗，可能與所代言廣告產品無關，消費者要慎選是於自己膚質之產品，購用時要注意產品標示是否清楚，使用時要看清產品說明書及其使用注意事項，才能有所保障。





食藥署  
一起粧美美  
帶您化粧品  
+ 聰明漂亮購



## 五、化粧品相關網站



食品藥物管理署 <http://www.fda.gov.tw/>



食品藥物管理署消費者知識服務網 <http://consumer.fda.gov.tw/>



藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (全國化粧品不良事件報系統) : <http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>



TFDA 化粧品安全使用粉絲團 : <https://www.facebook.com/tfdacos>



TFDA 化粧品安全使用部落格 : <http://blog.xuite.net/tfdacos/wretch>

