



淡化皺紋化粧品真的有用嗎？有請醫師來解答！

市面上訴求淡化皺紋的化粧品種類繁多，讓人心動卻又猶豫不知如何下手。然而，皺紋是怎麼產生的？市售訴求淡化皺紋化粧品這麼多，功效各異，到底該如何挑選適合的產品？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到臺灣皮膚科醫學會黃千耀醫師為民眾解開淡化皺紋化粧品的秘密！

黃醫師指出，皺紋是皮膚老化的明顯徵兆之一，其形成涉及多種內外因素。隨著年齡增長，皮膚中的膠原蛋白和彈性蛋白減少，導致皮膚失去彈性和緊緻度，這種內在老化是不可逆的，皺紋一旦形成，就很難消除。此外，不良生活習慣如抽菸、過量飲酒、熬夜等會加速皮膚老化，使皺紋更早出現，頻繁的臉部表情變化也會導致動態皺紋。這些皺紋初期可能是暫時的，但隨著時間推移，會轉變為靜態皺紋，一旦形成，就難以逆轉。

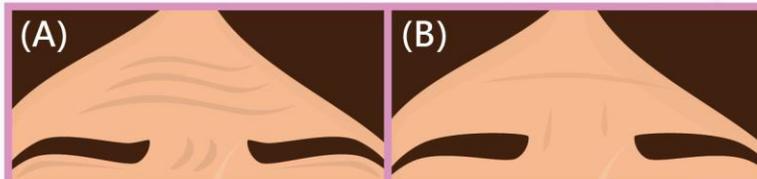
訴求淡化皺紋化粧品的機制與成分

市售的淡化皺紋化粧品通常含有維生素A衍生物、維生素C和E、Q10、透明質酸等多種成分，這些成分可透過不同的機制來降低皺紋的明顯程度。如促進皮膚細胞更新、吸收並保留水分，使皮膚看起來更為豐盈和平滑。

這些成分通過不同的途徑改善皮膚的外觀和質地，但值得注意的是，通常是暫時的，並存在個體性差異。

此外，因應皮膚各部位的厚度和敏感度不同，會有不同成分的產品，像是眼唇部位較為敏感，可選擇溫和且不刺激的成分；臉頰則可選擇質地清爽，適合用於臉頰範圍。另外，對於環境、氣候和不同年紀的族群，也有不同種類的產品。

文字撰寫 | 遠見編輯群



- (A)動態皺紋：因做表情才會出現的紋路
- (B)靜態皺紋：沒做表情仍有明顯的紋路

提早使用淡化皺紋化粧品 可以減緩皺紋產生？

正確使用化粧品並結合良好的日常護膚習慣，能顯著提升皮膚的整體健康狀態，但是，提早用淡化皺紋化粧品，真的可以減緩皺紋產生嗎？臺灣皮膚科醫學會黃千耀醫師指出，皮膚自然老化是無法避免的過程，再好的護膚品，也只能在一定程度上減緩此一過程，無法完全消除已形成的皺紋。



有研究指出，陽光照射累積下來的傷害，是使皮膚老化和皺紋加劇的主要原因，另有研究顯示，皮膚老化有百分之

八十到百分之九十是因日曬傷害造成的結果！與其提早使用淡化細紋產品，不如做好防曬。提早開始做好個人防曬措施，可有效延緩老化跡象及皺紋的形成。

想要淡化皺紋，還需日常生活習慣多努力

黃千耀醫師提醒，使用訴求淡化皺紋的化粧品除了需持之以恆，日常保養，均衡飲食、充足的睡眠、避免過度曝曬和戒除不良生活習慣，都是改善皮膚狀況的重要因素。食藥署強調，化粧品不具有消除皺紋、消除細紋等功能。最終，皺紋是歲月的痕跡，接受並善待自己的每個年齡階段，才是最好的護膚抗皺之道。

文字撰寫 | 遠見編輯群

盤點瓶瓶罐罐，過期化粧品快淘汰

您有多久沒檢查過自己的化粧品了呢？會不會捨不得丟掉過期的產品，覺得很浪費？食藥署提醒大家，依據「化粧品衛生安全管理法」的

規定，化粧品必須標示保存期限、製造日期或有效期間，定期檢視化粧品的效期，淘汰過期或變質的產品，確保您的使用安全，才是明智的選擇！



食藥署表示，化粧品一旦開封，內容物會開始與空氣接觸，隨著時間流逝，加上不同存放的環境條件(如溫度、濕度)及使用習慣，產品品質會逐漸改變。因此，化粧品最好在期限內用完，並時時注意外觀是否出現變化，如顏色改變、出現異味、結塊或分層等。若發現這些現象，請果斷將它丟掉。

另外，過期或需要丟棄的化粧品不建議直接全部倒進水槽，也不要隨意丟棄。建議將殘餘的內容物用廢報紙或布料吸附後，放入垃圾袋並交由清潔隊處理，空瓶則交給資源回收，如此才能減輕環境的負擔。

提醒大家，購買化粧品時要保持理性，別因為打折或促銷就一口氣買太多，否則很容易因為擺放過久而造成過期或變質。如不小心使用了過期或變質的化粧品，

可能會引發肌膚問題，例如過敏、紅腫、脫皮，甚至更嚴重的接觸性皮膚炎，還可能留下色素沉澱。因此，定期檢查手邊的化粧品，適量購買，是成為化粧品安全達人的關鍵！

最後，如果消費者在正常或合理使用化粧品後出現肌膚不適，請立即就醫，並攜帶使用的化粧品（包括全成分標示）告知醫師你的症狀及日常生活情形。也可以到食藥署的「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」（<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>；通報專線：02-2521-5027）進行通報。想要掌握更多化粧品安全資訊嗎？快來關注「TFDA化粧品安全使用」臉書粉絲團，隨時獲取最新的化粧品選購及使用小知識！



過期或變質
化粧品

將殘餘的內容物用
廢報紙或布料吸附



放入垃圾袋、由清潔隊處理

別再相信沒有根據的 化粧品品質鑑別方法!

聽說洗面乳用燒就可以知道品質好壞嘿嘿



加熱會破壞已乳化穩定的產品！導致油水分離與品質好壞無關！



化粧品品質檢測需透過儀器檢測，不要相信沒有根據的方法！



**選購化粧品時要挑選有完整標示，
不買來路不明、標示不全的產品！**



TFDA化粧品安全使用 廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：林金富、王德源、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砒、林意筑、黃玫甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年1月10日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次