



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2025年6月20日
發行人：姜至剛

第 1031 期

早C 晚A 這樣用，肌膚狀態更有感

在現代快節奏的生活中，如何維持健康的肌膚與良好的生活狀態，成為許多人關心的話題。近年來，「早C晚A」這個保養概念迅速流行，您是否也曾經好奇這背後的原理？食品藥物管理署特別邀請臺灣皮膚科醫學會吳吉妮醫師，為您介紹所謂的早C晚A究竟是什麼？以及化粧品正確使用方法及注意事項。

什麼是「早C晚A」？

「早C晚A」是一種常見的保養方式，指的是早上使用維生素C，晚上使用維生素A的衍生物（包括A酯、A醇、A醛等）。吳吉妮醫師表示，維生素C具抗氧化特性，可抑制黑色素生成，建議於白天搭配防曬產品使用；維生素A衍生物在皮膚內依序轉化為A酸，有助於角質更新，然而因其在光照或與空氣接觸時，分子結

構容易被破壞或氧化，導致其活性降低，甚至產生刺激性副產物，因此適合在夜間使用，以減少刺激與光敏反應。

使用限制與注意事項

「早C晚A」的保養方式，但並非適合所有人。吳吉妮醫師指出，孕婦及哺乳期婦女、敏感性或乾燥性肌膚者，以及剛接受雷射或化學換膚等療程者，均應暫緩使用。

保養建議與步驟

吳吉妮醫師建議，保養初期可選用低刺激的維生素C衍生物，如抗壞血酸葡糖苷（Ascorbyl Glucoside）與低濃度A酯，依個人耐受度，每週使用1~2次，或視情況改用A醇、A醛，並可搭配高保濕或含油量較高的產品，確保角質層鎖水，減少因乾燥造成的不適。



維生素C

抗氧化、抑制黑色素生成

建議搭配防曬產品使用，
以提升效果與保護肌膚。



維生素A衍生物 (A酯、A醇、A醛)

角質更新

因光照與空氣易破壞活性、產生刺激性，
故適合夜間使用以減少刺激與光敏反應。



⚠ 孕婦及哺乳期婦女、敏感性或乾燥性肌膚者，以及剛接受雷射或化學換膚等療程者，均應暫緩使用

分時使用維生素C與A衍生物，可發揮各自特性又減少互相干擾。吳吉妮醫師建議先從低濃度、低頻率開始，視膚況逐

步調整，並搭配高保濕產品，維持角質屏障，降低刺激與乾燥風險，才能安心持續保養。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

維生素C與A醇： 照護肌膚的日與夜

隨著護膚品中維生素A衍生物（如醇）與維生素C的使用日益普及，許多人關心這些成分是否會讓肌膚變薄或導致暗沉蠟黃。針對這些疑問，食品藥物管理署特別邀請臺灣皮膚科醫學會吳吉妮醫師，為大家說明A醇的相關原理及維生素C成分對肌膚色澤的影響，協助您建立正確的保養觀念與使用方式。

A醇透亮，維生素C美白 給肌膚雙重呵護

許多人擔心使用A醇會讓皮膚變薄，甚至導致肌膚暗沉蠟黃的現象。吳吉妮醫師指出，類維生素A化合物雖本身就帶有黃色，並不會直接導致皮膚變黃，所謂「發黃」多與老廢角質代謝加速有關。當A醇啟動老廢角質代謝更新時，過渡期內新舊角質層排列尚未趨於均勻，光線折射不一，會讓肌膚看似較為暗沉。此為暫時性現象，待角質層恢復穩定後，肌膚即可重現透亮。

針對維生素C成分是否會反黑的疑問，吳吉妮醫師強調，紫外線才是曬黑的元兇。維生素C雖具抗氧化功能，卻不具防曬作用。若未做好防曬，肌膚仍會因紫外線而暗沉或老化。因此，無論是否使用維生素C，每日塗抹防曬化粧品都是必要步驟，可降低紫外線對肌膚的影響。

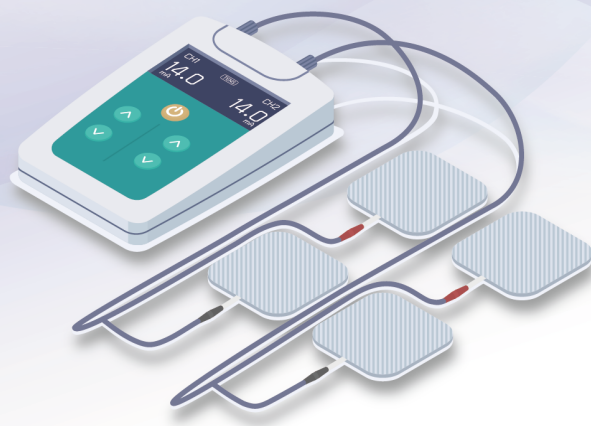
至於「早C晚A」保養法，吳吉妮醫師建議依個人膚質選擇合格且標示完整的產品，從濃度較低、配方單純的品項開始，並搭配保濕與防曬，以減少刺激與色素沉澱的可能。如果出現過敏或不適反應，仍應立即停用並諮詢專業醫師，確認是否適合繼續使用。

無論是維生素C還是維生素A衍生物，正確的使用方法與搭配防曬，是維持肌膚健康與透亮的關鍵。了解成分特性，

選擇適合自己的產品，並注意肌膚反應，才能達到理想的保養效果。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

肩頸痠痛舒緩工具 認識 低週波治療器



你是否因長時間久坐、低頭看小說、追劇、看影片或者經常需要久站，而感到肩頸痠痛、手腳發麻或其他不適？這時低週波治療器可作為舒緩這些不適的輔助工具。

低週波治療器，又稱為經皮神經電刺激器 (Transcutaneous electrical nerve stimulator, TENS)，是一種透過貼於皮膚患部的電極，傳導微弱電流以刺激神經末梢的非侵入性裝置，有助於肌肉放鬆，常用於緩解局部痠痛與不適感。

選購與操作要點

選擇合適的低週波治療器時，請務必遵守「醫材安心三步驟：一認、二看、三會用」。第一，認知低週波治療器是醫療器材；第二，購買時看清楚包裝上是否標示食品藥物管理署（下稱食藥署）核發的醫療器材許可證字號；第三，使用前要詳閱說明書並依指示正確使用。透過簡單的三個步驟，從選購到使用皆

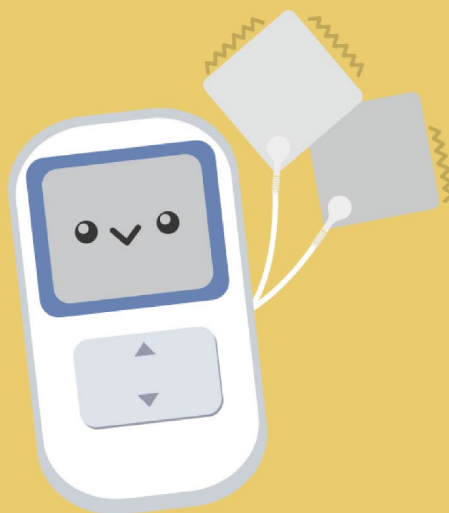
能確保安全與正確操作。

雖然低週波治療器能夠緩解部分身體疼痛，但使用上仍須注意適用部位及使用限制。例如，同一部位不宜使用超過30分鐘、勿用於心臟、頸部、頭部及懷孕初期等敏感部位及狀態。相關使用限制及副作用，請詳加參考產品中文說明書，或至食藥署網站之許可證資料庫查詢（<http://www.fda.gov.tw>>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫）。

若發現產品不良或於使用時或使用後發生不適反應，請立即至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>）或撥打醫療器材不良反應通報專線（02-2396-0100）進行通報。

低週波治療器

舒緩疼痛好幫手



使用時要注意！

低週波治療器是一種經皮神經電刺激器，藉由施加電流至患者皮膚上的黏貼電極，利用控制電流的強度及頻率，對皮表進行週期性的刺激，進而刺激肌肉中的神經纖維。

用途：放鬆肌肉神經、改善局部血液循環、舒緩疼痛及減輕末梢神經麻痺。

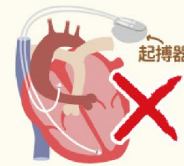
1

應先請教專業醫師，並遵照醫師指示使用



2

如果裝有心律調節器或其他侵入式電子醫療器材者，不得使用，以免影響植入式電子醫療器材的功能，造成危險。



選購時要依照「醫材安心三步驟」

1認

認識低週波治療器是醫療器材。

2看

購買時要看外盒有無標示許可證字號。

3會用

使用前要讀說明書，才會用。



衛生福利部食品藥物管理署

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、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄
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6月20日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次