

夏日美肌 3 步驟，你我一起正確做！

宣導資料

鑑於市面化粧品種類琳瑯滿目，究竟該怎麼選用才能簡單又美肌，此外在炎熱的夏天選用化粧品時有什麼需要特別注意的呢？衛生福利部食品藥物管理署為提醒消費者注意化粧品選購及使用安全，提供「化粧品選用小叮嚀」及「夏日美肌 3 步驟」，並針對民眾對於夏日選用化粧品常有的疑問提出說明，讓消費者可以正確安心的選用化粧品。

另外，不當使用化粧品可能造成皮膚過敏產生紅腫等症狀，過度使用則可能導致肌膚毛孔阻塞形成粉刺青春痘及毛囊炎；另紫外線中長波紫外線(UVA)可能使皮膚曬黑，提早肌膚老化；中波紫外線(UVB)則可能使肌膚曬紅曬傷，及增加罹患皮膚癌的機會，故防曬對皮膚的保護更應該要確實。此外，使用化粧品之前建議先作皮膚過敏性測試，確定不會產生搔癢或紅腫等反應後才可安心使用，使用化粧品時應保留外包裝或說明書，以便隨時了解產品記載的相關資訊及正確使用，並保障自身權益。

一、化粧品選用小叮嚀

- | | |
|-----|---|
| (一) | 標示完整—避免購買來源不明、標示不清或過期產品。 |
| (二) | 認識成分—挑選化粧品時應了解化粧品成分，才能確保產品使用安全。 |
| (三) | 避開傷口—化粧品是使用於正常健康肌膚上的產品，肌膚若有傷口、發炎或過敏情形，不能使用。 |
| (四) | 皮膚測試—使用之前建議先作皮膚過敏性測試，確定不會產生搔癢或紅腫等反應後才可安心使用。 |
| (五) | 正確使用—使用化粧品應保留外包裝或說明書，以便隨時了解產品記載的相關資訊及正確使用，並保障消費者自身權益。 |

1. 標示完整—避免購買來源不明、標示不清或過期產品。

選購化粧品時，要看清楚產品外包裝標示是否刊載完整衛生福利部公告應標示項目，如產品品名、製造廠名稱及地址、進口商名稱及地址、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，而含藥化粧品需另外標示許可證字號、成分(主成分)名稱與含量，以及使用注意事項。切勿選用或使用來源不明的產品。

2. 認識成分—挑選化粧品時應了解化粧品成分，才能確保產品使用安全。

選購化粧品時應先了解化粧品成分，此外現今產品功能訴求越來越多，如：防曬保濕美白七效合一、八效合一等，提醒消費者，不要盲目追求化粧品成

分及功能，才能保障使用產品安全。

3. 避開傷口—化粧品是使用於正常健康肌膚上的產品，肌膚若有傷口、發炎或過敏情形，不能使用。

使用產品前應該先檢查肌膚狀況，如頭皮是否有傷口等，如果使用部位已有傷口，提醒您化粧品不是藥品，無法治療或預防疾病，有上述情況發生時，應立即就醫診治。

4. 皮膚測試—使用之前建議先作皮膚過敏性測試，確定不會產生搔癢或紅腫等反應後才可安心使用。

取化粧品塗抹(貼於)於清洗之皮膚，其大小如十元硬幣，使其自然乾燥，在48小時內不得觸摸，有皮膚搔癢、紅腫或異常刺激等現象發生，應立刻用水清洗。在48小時後，確定測試部位之皮膚無任何異常現象發生，方可開始使用。

5. 正確使用—使用化粧品應保留外包裝或說明書，以便隨時了解產品記載的相關資訊及正確使用，並保障消費者自身權益。

使用產品時，務必看清楚產品的使用方式，及注意事項，並依照使用方式正確使用。

二、夏日美肌3步驟，你我一起正確做

● **清潔剛剛好—水溫不過熱，每日2次不過度**

清潔是美肌的第一步，過度的清潔會帶走油光，也帶走了肌膚該有的光澤。正確清潔肌膚的方式是使用比體溫還低的涼水，不要使用熱水，基本上，每日清潔肌膚2次就足夠。另外，清潔類化粧品在臉上僅停留1、2分鐘，最後又被洗掉，皮膚也沒有足夠時間吸收。因此選擇清潔類化粧品時，首重在清潔而非其他功能訴求。

● **保濕最重要—保濕做得好，肌膚不乾燥**

消費者的膚質由皮膚角質層的含水量以及皮脂的多寡來決定，水分占表皮基底層的70%，占表皮有棘層的65%，占角質層的10~20%，富含水分的皮膚，膚質會較為豐潤，皮膚外觀看起來就會光滑、細緻、柔軟。當氣溫變化時，油脂腺分泌油脂的能力會減低，當臉上的油脂減少時，皮膚就容易緊繃缺乏彈性，臉部、四肢就會出現細紋，甚至還會產生脫屑發癢症。因此適當加強保濕，讓角質層健康，更能維持皮膚的自然屏蔽功能

● **防曬一定要—掌握防曬1,2,3，炎炎夏日不曬傷**

防曬化粧品無法「完全」防止紫外線傷害，透過物理性的遮蔽也很重要，正確的防曬1,2,3如下：

- 1 要：要避免在上午 10 點至下午 3 點之間，曝露在陽光下。
- 2 擦：塗抹適當防曬產品，以防止肌膚曬傷及曬黑。
- 3 遮：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。

防曬好簡單，只要 1, 2, 3 防曬小手則

1 要 要避免在上午 10 點至下午 3 點之間，曝露在陽光下。



2 擦 塗抹適當防曬產品，以防止肌膚曬傷及曬黑。

塗抹量 10元 的
臉、頸部 2.5克

一般日常生活：選擇 SPF15 就足夠。
陽光下活動：建議使用防曬係數較高且具 UVA 防護功能的產品。
游泳玩水時：使用標示具防水功能的產品。
建議每隔 2-3 小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹補擦足量的防曬劑。



3 遮 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。



衛生福利部
食品藥物管理署
facebook: FDA 食品藥物管理署

三、清潔、保濕、防曬產品選用目的及挑選技巧

1. 清潔化粧品

- 目的：洗去肌膚上的汗水、老廢角質與污垢。
- 挑選技巧：洗後肌膚清爽潔淨不緊繃。

2. 保濕化粧品

- 目的：維持肌膚含水量，進而達到保護肌膚的功能。
- 挑選技巧：選擇含玻尿酸(Hyaluronic acid)、膠原蛋白(Hydrolyzed protein)等成分的產品。

3. 防曬產品：

- 目的：補足物理性防護的不足。
- 挑選技巧：
 - (1). 一般日常生活：選擇 SPF15 就足夠。
 - (2). 陽光下活動：建議使用防曬係數較高且具 UVA 防護功能的產品。
 - (3). 游泳玩水時：使用標示具防水功能的產品
 建議每隔 2-3 小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹補擦足量的防曬劑。



四、夏日美肌 6 迷思

1. 一天洗幾次，肌膚最舒適？

許多消費者誤以為一天多次清潔洗臉的方式，可以讓皮膚深層清潔，減少油脂分泌、改善痘痘。實際上，過度清潔，會讓皮膚有乾燥、緊繃等不適的感覺出現，因過度清潔會讓皮膚的表皮屏障膜遭受破壞，使得角質層中所含的水分流失。正確觀念為一天洗臉次數不超過2次，微涼水溫會讓肌膚最舒適。

2. 深度肌膚清潔去角質少不了！？

許多消費者感覺臉上的角質變厚，肌膚黯淡無光，想要代謝老舊角質，於是每天做去角質，希望能夠讓肌膚重拾光澤、水嫩。事實上，健康的角質層會自然代謝，不需要藉外力去除，當肌膚出現脫屑時，代表肌膚角質處於「不健康」的狀態，會影響自然的角質代謝；這時候，切忌不能再做去角質，應該是要做好保溼，讓皮膚的角質層健康。逕自去角質反而容易傷害皮膚，造成泛紅、發炎甚至濕疹等症狀，尤其是乾性肌膚或皮膚乾燥時，更不能去角質，以免破壞角質層的健康。

3. 夏天肌膚易出油，保溼要不要。

消費者認為夏天臉部肌膚油膩膩的，因此可以不需要再擦保溼產品，實際上油脂的分泌是來自真皮層中的皮脂腺，這和肌膚角質層中的含水量，不見得有關係，適度清潔，輔以清爽的保溼產品來使用，比如：保溼乳液或保溼精華液，針對自己的肌膚，挑選適合的保溼產品，才是正確的觀念

4. 「補水」、「保水」產品宣稱傻傻分不清。

所謂「補水」就是適時給予肌膚充足的水份；而「保水」作用，則必須同時納入「吸水+鎖水」兩大關鍵性因素；藉由塗抹保溼產品協助肌膚角質層自

我「儲水」的能力。簡單說也就是以外在保濕產品輔助加強內在保濕的效果，以達到相輔相成之效。常見肌膚保濕成分如：甘油(Glycerine)、玻尿酸(Hyaluronic acid)等、荷荷巴油、凡士林(Petrolatum)等。

5. 防曬乳膏油膩膩薄薄擦就好！?

坊間夏日乳霜類、膏狀類的防曬乳，會讓消費者有在臉上「塗油漆」的感覺，因而減少塗抹量，實際上為達足夠防曬效果，塗抹防曬產品的劑量需達到每平方公分 2 毫克 ($2\text{mg}/\text{cm}^2$) 才可以達到防曬產品上所標示的保護效果，建議防曬劑用量是臉、頸部約半茶匙(約 2.5g)，肩、臂約一茶匙(約 5g)，前胸、後背各半茶匙(約 2.5g)，小腿、足背邊各半茶匙(約 2.5g)。以使用在臉部、脖子來說，需要 2.5 g，約半茶匙的量，才有足夠的效果，建議選擇適合自己的膚質，不油膩且清爽的防曬乳使用較佳。

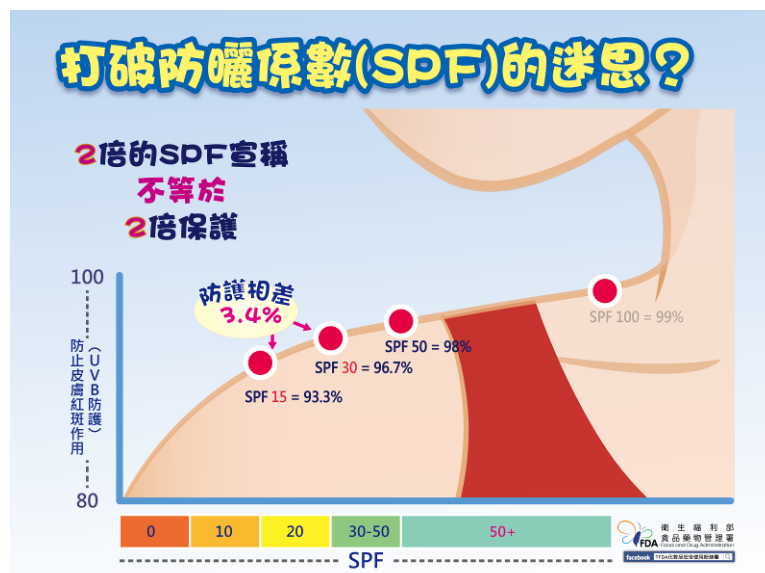
6. 出門前塗防曬，整天沒煩惱！?

坊間廣告強打 12 小時長效防曬、曬不黑、曬不紅，使消費者誤解防曬乳擦一次就 OK，實際上防曬品會隨著人體汗水、出油和衣服的接觸而流失，因此依使用需求適度補擦，如辦公室上班族，長時間整天待在辦公室者沒有流汗，可減少補擦次數；若是在容易出汗的環境下，應 2~3 小時重新塗抹或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹。

五、打破防曬係數的迷思

一般人在購買防曬產品時，總以為防曬係數愈高就愈好。其實防曬係數只是一個參考數字，實際上還必須依照個人的膚質、日曬反應、皮膚色澤、活動狀況及流汗情形來考量。

日常防護保養只要選擇防曬係數 SPF 15 即可，因為 SPF15 已可過濾 93.3% UVB；SPF30 則可過濾 96.7% 的 UVB，而 SPF50 可過濾 98% UVB，SPF15 和 SPF30 數值差兩倍，但過濾紫外線的能力其實只差了約 3.4%，差異性不大，故防曬效果與防曬係數間非以等比級數增加，所以不要對防曬係數數字有過度期待與迷思。



另外，PA(protection grade of UVA)或是★(Boots star rating)號，則表示紫外線 UVA 的防禦效果。PA+代表比未使用防曬產品前延緩 2~4 倍被曬紅的時間，PA++表示延緩 4~8 倍，PA+++則表示延緩 8~16 倍，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」(人體測試模式)，建議將 3 個「+」提升為 4 個「+」，PA++++表示延緩 16 倍以上；★(一顆星)為低防禦 UVA 程度，★★(二顆星)為中等等級，★★★(三顆星)代表高防禦 UVA 程度，★★★★(四顆星)代表在防曬產品中最高等級之防禦 UVA 能力。

六、化粧品使用成分之安全管理

我國對於化粧品使用成分的管理，一向採取嚴格的安全監測措施，隨時留意國際間動態，蒐集相關資料並進行科學評估。截至目前為止，已跟隨國際腳步公告禁用不安全的化粧品成分共計 314 種。目前衛生福利部列管的含藥化粧品成分及禁止使用的成分可至食品藥物管理署網站下載。(含藥化粧品基準：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；禁止使用的成分：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>化粧品中禁止使用成分)

● 發現問題產品可向衛生福利部通報

民眾在選購及使用化粧品時，若發現有不良品或發生不良反應，可通報衛生福利部建置的「全國化粧品不良品通報系統」，網址：<http://cosmetic-recall.fda.gov.tw>，通報專線：02-2396-0100，歡迎民眾藉由通報機制，與政府攜手打造健康安全之化粧品使用環境。

七、認識我國化粧品管理規範

(一) 化粧品範圍

依據我國化粧品衛生管理條例的規定，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。除了腮紅、唇膏、指甲油等彩粧，以及面霜、乳液等護膚保養品以外，包括防曬產品、染燙髮劑、洗髮精、香皂及體香劑等等都是化粧品，儼然成為每個人日常生活不可或缺的必需品。

(二) 化粧品管理

目前我國對於化粧品管理區分為二類，一類是「含有醫療或毒劇藥品成分之化粧品」，另一類是未含有醫療或毒劇藥品成分之化粧品稱「一般化粧品」。

1. 含有醫療或毒劇藥品成分之化粧品如防曬劑、染髮劑、燙髮劑、止汗制臭劑等，須於產品上市前辦理查驗登記，經核准發給許可證後，才能輸入、

製造及販售。依產品產地的不同，國產、輸入及中國大陸製造的產品分別核定許可證字號為「衛署粧製字第○○○○○號」、「衛署粧輸字第○○○○○號」及「衛署粧陸輸字第○○○○○號」，自 102 年 7 月 23 日起行政院衛生署食品藥物管理局機關升格為衛生福利部食品藥物管理署，7 月 23 日後所核發之許可證字號將**更名**為「**衛部**粧輸字第○○○○○號」、「**衛部**粧陸輸字第○○○○○號」、「**衛部**粧製字第○○○○○號」。民眾可至食品藥物管理署網頁查詢經許可的含藥化粧品（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）。

2. 一般化粧品無須事先申請備查，但其衛生標準及包裝標示仍應符合化粧品衛生管理條例的相關規定，且亦需接受各地方衛生局及食品藥物管理署的抽驗、稽查或品質監測。
3. 對於經查獲的不法化粧品，除依違法情節分別移送法辦或處以罰鍰並令限期回收外，亦適時發布新聞提醒消費大眾注意，民眾可至食品藥物管理署網頁查閱相關資訊（網址：<http://www.fda.gov.tw>，路徑位置：公告資訊>本署新聞）。