

【板橋榮家消費者保護教育宣導篇】

保濕不踩雷 正確保濕報你知

日期：112/03/08 資料來源：食品藥物管理署

想要肌膚維持潤澤透亮，保濕很重要，但你知道保濕化粧品該怎麼挑？食品藥物管理署(食藥署)提醒您，保濕的目的顧名思義就是讓水分不要過快流失，讓肌膚角質層保有合理的含水量。當肌膚富含水分，膚質會較為豐潤，皮膚外觀看起來就會光滑、細緻、柔軟，而選購及使用保濕化粧品時要把握「保濕化粧品購用 5 叮嚀——看標示、要測試、避部位、放陰涼、期限用」的原則，了解正確保濕方式，避免錯誤迷思，才能正確保濕，肌膚水噹噹。

首先，選購時要「看標示」，特別是品名、用途、保存期限等，不買來路不明標示不清的產品；而肌膚較敏感的消費者，使用保濕化粧品前，建議「要測試」如果皮膚沒有刺激或過敏等不良反應時，才可安心使用；在使用時則要「避部位」，要避免使用於受傷部位、使用保濕噴霧類產品不要朝口鼻噴灑或直接噴在臉上，以避免吸入；此外，保濕化粧品儲存時要「放陰涼」，存置於陰涼處，避免放置於陽光直射、高溫潮濕的地方；最後，保濕化粧品開封後要「期限用」，並留意產品效期及是否變質，如產品已經分層、變質、變色或有異味等情況，就不要使用。

消費者常有「只擦蘆薈膠保濕就足夠了嗎？」、「保濕精華液越黏稠，保濕效果越好？」等迷思，實際上，蘆薈膠具有保濕吸水功能，但不具有鎖水功能，如果只使用蘆薈膠就想要達到保濕功能，反而有可能越來越乾，因此，建議搭配乳液、乳霜達到最佳的保濕功能；而保濕化粧品的稠度與保濕力的高低還是要看產品實際添加的成分，有些保濕精華液會添加增稠劑，如黃原膠(Xanthan)、纖維素(Cellulose) 等成分，讓產品使用起來稠感相對增加，但並非真正保濕。

最後，如果在正常或合理使用保濕化粧品後，皮膚出現狀況時，應及早接受診療，就醫時請攜帶使用的化粧品(包含產品全成分標示)，告知醫生出現症狀的皮膚狀況、使用中的藥物種類及日常生活情形。除立即就醫外，亦可將使用時發生的不良反應，向食藥署「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報，通報專線：02-2521-5027。為增加消費者對化粧品安全使用的認知，食藥署特別成立「TFDA 化粧品安全使用」臉書粉絲團，更多化粧品安全選用資訊請到粉絲團查詢。

本資料摘錄自「行政院全球資訊網/資訊與服務/消費者保護」