

# 秋天美人計 臉兒也要 水噹噹

文／美容中心 Sakura

台灣秋季的氣溫年年創新高，紫外線威力也愈來愈強，皮膚問題在這個季節一直是愛美女性心中的痛。皮膚出油、曬傷、斑斑點點等不約而同的報到，有什麼保養秘訣能避免這些惱人的困擾？

## 好好洗臉是保養第一步

洗臉是替肌膚把關的首要工作，尤其是職業婦女們忙完一天之後，回到家又是另一忙碌的開始。洗個乾淨的臉，相信是你我所渴望的，但是我們真的有選對適合的洗臉用品來善待我們細緻的臉嗎？

一般消費者購買保養品（不論是清潔用品或基礎保養品），主要是受到廣告詞和包裝的吸引力，或者被同儕間的互動所影響。根據筆者多年的發現，很多人選用保養品的心態其實是無奈的，因為大部分的保養品是經銷商代理進口，雖然衛生署早就要求保養品必須標示中文或英文成分，讓消費者在購買時有所依據，不過這些保養成分往往不是正確的化學名稱，有不少是自行註冊的名字，就算拿著化學成分表對照，也不見得能夠明白。

至於廠商重新貼上的「中文成分說明」，不是標示不清就是簡略了成分，甚且更誇大了功效，消費者無法從說明書或仿單上得到正確的訊息，產生極大的無助感。事實上，不僅消費者無法論斷其好壞，就連專業人士都得花費好大的工夫才能辨識優劣呢！

## 用錯洗面乳肌膚會抗議

什麼是好的清潔用品，如何選擇？什麼樣的清潔成分又是肌膚所必須拒絕接受的呢？就讓我們一起來探索吧！

首先，我們必須瞭解洗面乳的組成，一般可分為兩類。第一類是含皂化配分的洗面乳，第二類是以合成界面活性劑為主成分配方的洗面乳。

皂化配方主要是各種脂肪酸與鹼劑一起反應製造出來的，所以，成分欄中若同時出現「脂肪酸與鹼劑」，就是所謂的皂化洗面乳。因其為鹼性，故去脂力佳，洗後十分清爽，但經過一段時間，皮膚水分自然蒸發，易感肌膚緊繃及乾燥。所以，有的病患不宜使用這類洗面乳，例如異位性皮膚炎患者，以及因接觸性皮膚炎所導致皮脂膜受傷、皮膚過於乾燥者。即使這類洗面乳有這方面的問題，但在市場還是有很大的占有率，原因之一是洗後清爽不黏膩的感覺，深受消費者喜愛，另一原因是價廉，在經濟不景氣的現實環境下，是部分族群的唯一選擇。

儘管如此，但就完善肌膚照護的角度，我們還是要提出以下的建言：**乾燥敏感性的肌膚請使用弱酸性，不含皂基、色料香精、防腐劑、丙二醇及Lanolin的清潔用品。如果您是一般健康的肌膚，也請您就肌膚類型及季節變化，慎選這類洗面乳、畢竟皂化性配方的清潔用品，到了冬天，只有油性膚質者適合使用。**

至於以合成界面活性劑為主成分配方的洗面乳，要決定這類洗面乳品質的好壞，主要視其添加的界面活性劑類型而定，因為界

面活性劑還是有好壞區別的，對皮膚有不同程度的傷害性。**目前市場上當紅的胺基酸系洗面乳，所含界面活性劑就是採天然成分為原料製成，可調為弱酸性配方，刺激性小，符合健康洗臉的基本要求。**

現將應捨棄及可接受的界面活性劑成分列表於下，提供參考，您不妨拿起家中的洗面乳，注意看看成分欄中的英文標示（ingredient），從此遠離有傷害性的配方，否則美麗的肌膚只會離你愈來愈遠。

## 別用保養品在臉上砌牆

使用正確的洗臉用品清潔完疲憊的肌膚，手續就完成了嗎？當然不是！接下來還有更重要的基礎保養等著您呢！

我們經常遇到臉紅通通的年輕病患求診，主要訴求為皮膚癢、腫、乾燥得不知如何是好？遇到這類患者，我們首先會詢問近日是否有更換保養品，或保養品的使用步驟中是否有添加其餘輔助成分加強效果？可以預期的是，大部分患者的答案都是「有！但是那些保養品都是專櫃美容師建議必須用，並且適合我用的啊！我也不知道會變成這樣？」對於這類患者，醫師除了使用藥物解決皮膚症狀外，會要求她們在治療期間簡化繁瑣的保養步驟，純粹使用不含香料及防腐劑的基礎保濕劑輔助皮膚修復，做好防曬即可。

我們經常在想，為什麼消費者在基本保養的步驟要花費如此龐大的金錢開銷及時間？是一種時尚的追求，亦是另一種錯誤的認知？**以專業角度來說，皮膚在同一時間裡**

無法承受您瓶瓶罐罐辛勤灌溉的養分，也就是說，多不見得是好，反而容易導致接觸性皮炎。所以從現在開始，您可以慢慢修正保養的方式，不需要制式化的將化妝水、精華液、乳液、乳霜等保濕劑全部塗抹在臉上。您所需要注意的反而是保濕劑裡的成分是否符合您目前膚質的狀況以及季節變化。選擇適合自己的保濕劑，除了仰賴美容專業人員的建議外，本身如對保濕劑組成及功效有初步的認知，不但可以提高使用產品的有效性，更可省下不必要的開銷。

### 兩類保濕劑各有適應症

以下就針對保濕劑做粗略介紹，希望能對注重保濕的您有所助益。在一般消費者的認知中，所謂保濕幾乎就是乳液或乳霜的代名詞。而我們習慣將保濕劑依其功能性區分為二類：

一類是所謂的潤濕劑（Humectants），其特點為水溶性佳，具有保持皮膚水分的功能，但在低溫或極乾燥的狀態下，無法有效阻隔水分從角質層蒸發，因此這類保濕劑適合油性膚質者，如用於因皮膚屏障機能異常引起的皮膚乾燥患者（如異位性皮炎），效果不甚理想。其所含成分列表於後（附件四）。

另一類為潤滑劑（Emollients），功能類似皮脂。可在皮膚上形成油封膜，抑制水份流失，產生極佳的密封效果，使皮膚柔軟而健康，不過體溫會影響密封效果，進而使皮膚有粘膩感。故這類保濕劑適合極乾性的肌膚使用，油性及青春痘膚質的患者，因自身皮脂已具備潤滑劑功效，若畫蛇添足的選購這類產品，易導致毛孔阻塞。其所含成分列表於後所示。

說到這裡，您是否已拿起手邊的保養品在細細比對了呢？再次提醒您，使用正確的保養品來寶貝您的肌膚是絕對必要的，慎選適合個人的秋季保養配方，即使在秋老虎的咆哮下，依舊可以做個水噹噹的美人。☺

附件1：皂化配方成分表

脂肪酸（Fatty acid）	十四酸／肉荳蔻酸（Myristic acid）
	十二酸／月桂酸（Lauric acid）
	十六酸／棕櫚酸（Palmitic acid）
	十八酸／硬脂酸（Stearic acid）
鹼劑	氫氧化鈉（Sodium hydroxide）
	氫氧化鉀（Potassium hydroxide）
	三乙醇胺（Triethanol amine）
	AMP（2-Amino-2-methyl propanol）

資料來源：《化妝品好壞知多少》張麗卿著



附件2：洗面乳拒絕出現的清潔成分

洗面乳拒絕出現的清潔成分	拒絕指數	清潔力指數
Sodium lauryl sulfate	★★★★★	★★★★★
Sodium lauryl ether sulfate	★★★★	★★★★★
Sodium laureth sulfate	★★★★	★★★★★
Ammonium lauryl ether sulfate	★★★★	★★★★★
Ammonium lauryl sulfate	★★★★★	★★★★★
Soap base(fatty acid & base) (Myristic acid,Lauric acid,Palmitic acid,Stearic acid,Sodium hydroxide,Potassium hydroxide,Triethanol amine)	★★★★	★★★★★

資料來源：《優質保養品選擇策略》張麗卿著

附件3：洗面乳中適合出現的清潔成分（粗體標示為胺基酸系成分）

適合出現的清潔成分	品級指數	清潔力指數
Potassium N-cocoyl glutamate	★★★★★	★★
Sodium N-cocoyl glutamate	★★★★★	★★
TEA N-cocoyl glutamate	★★★★★	★★
Sodium cocoyl sarcosinate	★★★★	★★★★
Sodium lauryl sarcosinate	★★★★	★★★★
Alkyl polyglucoside	★★★★	★★★★
Sodium cocoyl isethicone	★★★	★★★★★
Sodium methyl cocoyl taurate	★★★★	★★★★★
Cocoamido propyl betaine	★★	★★★★
Sodium lauroamphoacetate	★★	★★★

資料來源：《化妝品好壞知多少？》張麗卿著

附件4：潤濕劑成分

Humectants (潤濕劑)	
甘油 (glycerin)，學名丙三醇	屬於天然的成分，是最普及化的保濕劑，對皮膚安全性佳，不致引起皮膚過敏不適等現象，各種膚質均可用。甘油本身的功效只有保濕、亦即使角質層維持水合狀態、其不是積極的護膚成分。
天然保濕因子 (NMF,natural moisturizing factor, PCA-Na)、胺基酸 (Amino acid)、乳酸鈉 (sodium lactate)、尿素 (Urea)	具有吸濕性，調節皮膚酸鹼值，維持角質細胞正常運作的功能，其保濕效果與甘油差不多。
醣醛酸 (hyaluronic acid、sodium hyaluronate)	又名玻尿酸、玻璃醣醛酸、雄雞冠萃取液。具有極強的吸水性，為目前最佳的保濕劑 (增濕劑)。
膠原蛋白 (collagen)	膠原蛋白對表層的皮膚並無強效的保濕性，它的功效充其量是作為護膚的成分，一種免於皮膚受刺激的成分。
水解膠原蛋白 (hydrolyzed collagen)	其為將大分子的膠原蛋白水解成小分子的膠原蛋白，其保濕效果小於一般保濕產品。
維生素原B5 (D-panthenol)	維生素原B5直接浸潤角質層 (屬於滲透性保濕劑)，並可增進纖維芽細胞的增生，所以有協助皮膚組織修復 (護膚) 的功能。

資料來源：《優質保養品選擇策略》張麗卿著

附件5：潤滑劑成分

Emollients (潤滑劑)
Petrolatum，凡士林類、羊毛脂、礦物油、礦脂、荷荷葩油 (jojoba oil)、小麥胚芽油 (wheat germ oil)、琉璃苣油 (borage oil)、酪梨油 (avocado oil)、夏威夷核果油 (macadamia nut oil)、月見草油 (evening primrose oil)、杏仁油 (apricot kernel oil)、葵花油 (sunflower oil)

資料來源：《優質保養品選擇策略》張麗卿著