

# 透視 BB 霜

## Perspective of the Blemish Balm Cream

李鳳英 李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院藥劑科

**Fong-Ying Lee**

蔡忠和 李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院藥劑科

**Chung-Ho Tsai**

吳錦生\* 中國醫藥大學藥用化妝品學系

**Chin-Sheng Wu**

## 透視 BB 霜

### Perspective of the Blemish Balm Cream

#### 摘 要

BB 霜最早專供雷射換膚後的敏感肌膚使用，做為更新肌膚，保護肌膚，修飾肌膚的機能性產品。目前則被改良配方，成為號稱隔離、潤色、修護一瓶搞定的全效型化妝品。以專業的角度來說，儘管標榜添加許多保養成分，本質上 BB 霜仍是遮瑕膏類的彩妝品，切不可太過迷信它的保養功效，仍應確實做好每天的卸妝工作，而且 BB 霜只適合日常不喜歡化濃妝而又想修飾膚色的人使用，絕無媒體廣告的那麼全效又神奇！總而言之，世上並無真正神奇的全效型化妝品，每一種化妝保養品都有其特殊的功能與實用性。因此，千萬別再一味地盲目相信 BB 霜的全效性，而把一大堆化妝品成分添加在同一配方中可能誘發藥物交互作用的可能，只有增加皮膚的負擔而已！

**關鍵字：**BB 霜、全效型化妝品、彩妝品、保養品、遮瑕膏、藥物交互作用

#### ABSTRACT

B B Cream was known to have been formulated as an after-treatment cream to help patients who had gone through laser skin surgery to soothe and regenerate the skin. Improved a formulation recently, it combined the three kinds of the skin-care products, pre-makeup creams, and foundations, was known as maintaining, soothing, and protecting skin, leaving skin smooth and balanced in a bottle of all-in-one cosmetics. Though brag about and add a lot of compositions of the skin-care products, it was still a colored makeup product of concealer. You could not worship its skin-care efficiency blindly, and must completely clean your face every day. From the expert's view-point, B B Cream is only suitable for persons not liking making up thick at ordinary times and want to make up their skins. Absolutely not like the magic advertising of TV Shopping Channel or other Media. In a word, there are no really magic all-in-one cosmetics in the world. Every kind of cosmetics has their special functions and practicability. You could not worship its all-in-one efficiency of B B cream blindly. And add a lot of cosmetic compositions in the same formulary may induce the possibility of drug interactions and only increase the burden of the skin.

**Key words:** Blemish Balm Cream (BB Cream), all-in-one cosmetics, colored makeup products, skin-care products, concealer, drug interactions

## 壹、前言

BB 霜在韓國是熱門暢銷的神奇產品，它結合保養品、隔離霜、粉底三種效果，號稱隔離、潤色、修護一瓶搞定的全效型 (all-in-one) 化妝品，更已成為韓國裸妝的必備商品。而隨著韓風吹起，在台灣也跟著流行 BB 霜起來，不少人將 BB 霜視為無瑕肌膚的萬靈丹，用來取代傳統的遮瑕膏 (concealer 或 color corrector)<sup>1</sup> 和粉底 (foundation)<sup>2</sup>。甚至於有人笑稱 BB 霜就是窮人的化妝品。

## 貳、甚麼是 BB 霜？

BB 霜 (BB Cream)<sup>3</sup> 是 Blemish Balm Cream 的縮寫，Blemish (瑕疵)，Balm (安撫)，故 BB 霜意思是「撫慰瑕疵、污點的面霜」，亦即「傷痕保養霜」。最早由德國人研發出，商品名為「Blemish Balm」，專供雷射換膚後的敏感肌膚使用 (傷痕保養霜或舒緩保養霜)，做為更新肌膚，保護肌膚，修飾肌膚的機能性產品，但最早的「Blemish Balm」是半固體的膏狀劑型，與現在的 BB 霜為乳液 (霜) 狀劑型有所不同。

## 參、BB 霜有這麼神奇嗎？

BB 霜在化妝品分類上其實就是遮瑕膏，但現在的 BB 霜經由配方改良，同時具備了打底霜、霜狀粉底及保養品的功能，而且號稱為一瓶即能達到隔離、防曬、潤色、修護、保濕、遮瑕、控油、明亮、抗痘、低敏、除皺、美白、抗氧化等多功能全效的美容修飾霜。然而在韓國氣候比較乾燥清爽，單獨使用 BB 霜就會有很好的效果，但 BB 霜滋潤度較高，在台灣潮濕溫熱的氣候下，便不見得適用，有可能使用後，一下子就油光滿面！而且 BB 霜一般都比較透明淡薄，如要化出一個完美無瑕的妝容，必須使用粉底，並加上適當的遮瑕膏修飾臉上的瑕疵，然後再撲上碎粉，才能讓妝容持久及不變色。故以專業的角度來說，BB 霜只適合日常不喜歡化濃妝而又想修飾膚色的人使用，絕對沒有如購物台或媒體廣告宣傳的那麼全效又神奇！

## 肆、BB 霜含有哪些主要成分？

BB 霜號稱全效型化妝品，包含了隔離、防曬、潤色、遮瑕、低敏、明亮，這是彩妝品的特性；而保濕、舒緩、修護、控油、抗痘、除皺、美白、抗氧化則是保養品的特性。強調每次上妝就能每次保養。

BB 霜雖號稱全效型化妝品，但每一廠牌之訴求的功能重點仍然不盡相同，除一般乳化劑、潤色劑、防腐劑及賦香劑外，所含彩妝品及保養品之特性成分也會有明顯的差異，故從事藥妝品的藥師在推薦給消費者或自己購買時應先看清楚所含成分，才能依照訴求功能來抉擇。以下就以市面上常見廠牌 BB 霜產品所含成分來敘述其彩妝品及保養品之特性，同時也可發現其實有些成分兼具彩妝品及保養品的特性。

### 一、彩妝品特性

常見的粉底成分<sup>4</sup>有矽靈 (dimethicone)、雲母 (mica)、滑石粉 (talc powder)、高嶺土 (kaolin)、絹雲母 (sericite)、二氧化鈦 (titanium dioxide)、氧化鋅 (zinc oxide)、玉米澱粉 (corn starch)、碳酸鎂 (magnesium carbonate)、氮化硼 (boron nitride) 及聚合物 (polymers) 《如聚乙烯粉末 (polyethylene powder, PE)、四氟化聚乙烯 (polytetrafluoroethylene, PTFE)》等。各家廠商都會選擇多種粉底成分調製成自家的產品，由於種類多，加上可能為商業機密，有些廠商在產品包裝成分標示上往往就以「綜合粉底成分」來顯示，無法讓使用者瞭解真正的粉底成分。

(一) 矽靈為人工合成之不揮發性液體矽 (silicone)，能給予產品柔滑及絲綢感，會在皮膚上

形成薄膜，也具有吸油、吸水特性。

(二) 雲母是層狀矽酸鹽礦物 (phyllosilicates)。使用較多的是白雲母 (muscovite)，其化學式為  $KAl_2(AlSi_3O_{10})(OH)_2$ ，呈半透明，具推抹性及附著性佳的粉質，在化妝品中為潤滑及著色劑，可增加化妝品之明亮度，能給予彩妝半透明、具閃亮光澤、低吸油及吸水性，可修飾、明亮皮膚。而絹雲母化學式為  $KAl_2(Si, Al)_4O_{10}(OH, F)_2$ ，呈鱗片狀結晶之細粉末，因具有絹絲光澤而得名，為高透明、具絲緞光澤、推抹性佳的粉質。

(三) 滑石粉為水合矽酸鎂 (hydrated magnesium silicate) 類物質，化學式為  $Mg_3Si_4O_{10}(OH)_2$ ，化妝品中常用的矽化合物，高透明度、滑順、低吸油性粉質，可增加產品的滑潤度及散播力，類似矽靈產品的特色。近年來的研究發現其為致癌物質之一，可能增加罹患肺癌、皮膚癌及卵巢癌的風險。

(四) 高嶺土是一種天然鋁矽酸鹽 (aluminosilicate) 的軟質礦物，化學式為  $Al_2Si_2O_5(OH)_4$ ，通常呈白色或灰色，附著性佳，為化妝品上重要的粉劑之一，其優點是遮蔽性高，能調整亮度，以增加色澤的自然感，也具有吸收油脂及吸附水分作用，使用後會造成皮膚乾燥。

(五) 二氧化鈦為白色色素及物理性粉體防曬成分，透過反射方式，可以阻隔 UVB (290-320 nm) 和部分的 UVA (320-400 nm, 需要高濃度下才能完全防禦 UVA)。通常若欲達到較高的 SPF 時，會添加高濃度的二氧化鈦 (5%以上)，可防曬，而且遮蓋斑點及暗沉的能力高，但推抹性差。另外，若將二氧化鈦微粒化成為奈米粒 (nanoparticles)，超微粒二氧化鈦 (micronized titanium dioxide)，其金屬微粒在角質層中將可更有效阻擋 UV，除提供防曬，同時也有抗發炎的功能，但為透明物質，遮蓋斑點及暗沉的能力較低。但研究顯示，粒子較小的氧化鋅，雖然仍無法被肌膚吸收，但在防曬乳液 (sunscreen lotion) 中仍有一些低的健康疑慮 (a low health risk)，因可能經由吸入粉末及噴霧劑 (inhalation of powders and sprays) 間接影響人體健康，亦即會降低二氧化鈦使用的安全性<sup>5</sup>。

(六) 氧化鋅為物理性粉體防曬成分，利用反射方式阻隔 UVA 及 UVB。呈白色六角晶體，不溶於水，但可溶於酸性物質，它不僅吸附油脂，也會吸附水分，使用後會造成皮膚乾燥，具收斂性，針對面皰具有部份抑菌、乾燥功效，並具有中度遮蓋力。幾乎可以阻隔掉所有波長的 UVA 及 UVB，但塗抹起來會呈現又白又黏厚的一層，而限制了它的實用性，目前有廠商發展出粒子較小的氧化鋅，即所謂的 Z-Cote (micronized zinc oxide)，塗在皮膚是透明的，改善了上述的缺點，同時仍可達到防護效果。然而研究也顯示，粒子較小的氧化鋅，雖然仍無法被肌膚吸收，但可能經由吸入粉末及噴霧劑間接影響人體細胞及環境，亦即會降低氧化鋅使用的安全性<sup>6</sup>。

防曬成分 (Ultraviolet filters, UV-filters)<sup>7</sup> 依其作用方式可以區分為兩大類：第一大類稱為紫外線吸收劑 (UV-absorber)，它是指能經由化學反應吸收紫外線的化學成分，如 (1)水楊酸類 (salicylates)- 是目前較為安全的成分，如 octyl salicylate、homomenthyl salicylate (HMS) 等；(2) 桂皮酸類 (cinnamates)- 也是目前較為安全的成分，如 octyl methoxycinnamate (OMC)、Parsol MCX 等；(3)二苯甲酮類 (benzophenones)- 是目前最廣用的成分，如 oxybenzone (benzophenone-3)；(4) 對氨基苯甲酸類 (p-Aminobenzoates, PABA)- 如 octyl dimethyl PABA，但 PABA 本身約有 70% 的人會過敏，現已少用；(5)鄰氨基苯甲酸類 (anthranilates)- 如 methyl anthranilate；(6)其他- 如 Parsol 1789 (butyl methoxy dibenzoylmethane) 等。第二大類稱為紫外線反射劑 (UV-reflector)，它是指可以透過物理性作用反射紫外線的化學成分，如上述之二氧化鈦及氧化鋅等金屬氧化物。

真正的防曬劑產品一般均含有防曬成分 2-5 種，以適當比例組成，而有不同的防曬數，且須依「含藥化妝品」法規管理。防曬係數 SPF (Sun Protection Factor) 值的大小，主要作為防止曬傷 (sunburn) 的參考，即 UVB 的防曬。SPF1 為 20 分鐘，SPF10 就是 200 分鐘，即防曬效果可持續 3 小時又 20 分鐘。如果你是正常膚質，一般 SPF15 就綽綽有餘了。防曬係數 PA (Protection Factor of UVA, PFA) 值作為防止曬黑 (suntan) 的參考，即 UVA 的防曬。日本化妝品工會聯合會標準，有 PA+、PA++、PA+++。PA+ 表示可延緩皮膚曬黑時間 2-4 倍，PA++ 表示可延緩皮膚曬黑時間 4-8 倍，PA+++ 表示可延緩皮膚曬黑時間 8 倍以上。歐盟則是依照 PPD (Persistent Pigmentation Darkening) 數值，PPD 值越高則防護越強，一般有 PPD2、4、6、8 的防曬用品。雖然未如 SPF 標準有統一，但一般可對照參考：PA+=PPD2-3，PA++=PPD4-7，PA+++ = PPD8 或 8 以上。防曬劑至少要 SPF15，且必須為廣效 (broad spectrum for UVA/UVB protection)，才能達到最佳防曬效果，且根據歐盟執行委員會建議：有效的防曬劑 UVA/UVB 比值應該為 1/3，如 SPF30，表示具有 SPF30 係數可阻隔 UVB，同時具有 UVA 保護，即 PPD 指數至少有 10，PPD 指數越高者越優。所以，BB 霜若僅含適量的二氧化鈦及氧化鋅，則充其量只能做簡單的隔離、遮瑕、潤色作用，屬一般化妝品，並無防曬功能，長期使用反而會掩飾被曬黑、曬傷及產生曬斑 (lentiginos) 的症狀。所以，若使用只有簡單隔離、遮瑕作用的 BB 霜，防曬劑的使用仍然不可少。夏天若使用標榜有防曬作用的 BB 霜時，若同時也使用防蚊液，購買時要特別謹慎選擇防蚊液的成分，如防蚊成分敵避 (N,N-diethyl-m-toluamide, DEET, 待乙妥) 會與防曬成分 oxybenzone 產生藥物交互協同作用，增進敵避及 oxybenzone 的吸收而引起不良反應或中毒<sup>8</sup>。

(七) 玉米澱粉為天然安全性粉質，在化妝品中為稠化劑，具有中度遮瑕力，吸附油脂及水分的特性，在冷水中仍有良好的溶解性。

(八) 氮化硼之化學式為 BN，屬於無機物，吸油、吸水性低，具有中度遮蓋力，滑順質感，附著性良好，推抹性佳的粉質，素有「白色石墨」之稱的魅力新材料，是目前唯一兼具遮蓋力與光滑特性的粉體原料，但價格昂貴，一般僅在名牌高價彩妝品中才會使用。

(九) 聚合物：聚乙烯粉末為透明、滑順、推抹性佳的高分子聚合物粉質，滑順度高，低吸油及吸水性，可大幅降低彩妝浮粉現象，且安全度與透明度皆高於無機粉質，透明度為 4/5 (越高，越透明)。而四氟化聚乙烯則為透明、具絲緞觸感及防曬作用的高分子聚合物粉質。

## 二、保養品特性

(一) 天然保濕因子 (Natural Moisturizing Factor, NMF)：一般而言廠商通常指的是玻尿酸 (hyaluronic acid, HA) 或吡咯烷酮羧酸鈉 (Sodium Pyrrolidone Carboxylic Acid, PCA-Na)，能強化角質功能，使肌膚自身具有保濕能力。

1. 玻尿酸具有保濕的效果，玻尿酸又稱為醣醛酸或透明質酸，為非蛋白質的黏多糖類，屬於真皮層之基質，是絕佳的保濕劑，能吸取本身重量 1000 倍之水分，屬水溶性大分子保濕成分，並無法滲入肌膚，但其保濕能力比多元醇類更佳。

2. 吡咯烷酮羧酸鈉為肌膚中之天然保濕因子之一，能強化角質功能，使肌膚自身具有保濕能力，另外，也具有抗靜電作用。

(二) 葡萄籽油 (Grape seed oil)<sup>9</sup> 具有保濕、美白、抗氧化的效果，葡萄籽油在所有油品中含最高量之多元不飽和脂肪酸- 亞麻油酸 (Linoleic acid, 含量達 68-76%)，亞麻油酸可防止表皮水分流失，柔潤皮膚，幫助角質層再生；另外，葡萄籽油也含有豐富的抗氧化物- 維他命 E 及前花

青素 (proanthocyanidins)<sup>10</sup>，一大匙 (1 tablespoon 約 15mL) 的葡萄籽油即幾乎可以提供維他命 E 的每日建議攝取量。葡萄籽油的油質不膩，任何膚質都適用，親膚性很強，最易於皮膚吸收，且有最佳的潤滑度，用於化妝保養品中具有清除自由基 (radical scavenger)、抗氧化及活化細胞作用，並可達到長效保濕功效。前花青素是一種具有多酚類黃酮物質 (polyphenolic flavonoids)，一般產品以標準化的原花青素低聚物 (Oligomeric Proanthocyanidins, 簡稱 OPC) 白花色苷 (leucoanthocyanidins) 為主，OPC 是一種天然水溶性的抗氧化劑，守護生物體細胞外與細胞間隙的組織液，可以清除自由基，增強免疫、延緩衰老的功效。其抗氧化力比維他命 E 強 50 倍，比維他命 C 強 20 倍。

(三) 角鯊烷 (squalane) 為角鯊烯 (squalene) 之氫化飽和化合物 (dodecahydrosqualene)，穩定性較高，不易被氧化，穿透力、延展性、潤滑性均優越，並擁有凝結點低、熔點高的特性。在化妝品成分中為抗靜電劑、肌膚柔潤劑、保濕劑，故可視為皮膚的潤滑油，但無油膩感，尤其特別適合於寒冷的天氣中使用，能補充皮膚天然皮脂。

(四) 茶葉萃取，尤其是綠茶萃取 (Green tea extract)<sup>11</sup>，含有豐富之多酚類黃酮物質，俗稱兒茶素 (catechins)，主要包括 (-)-epigallocatechin-3-gallate (EGCG)、(-)-epigallocatechin (EGC)、(-)-epicatechin-3-gallate (ECG)、(-)-epicatechin (EC)、(+)-gallocatechin 及 (+)-catechin 等，其中以 EGCG 含量最高。以一杯 (200 mL) 的綠茶約含 142 mg EGCG、65 mg EGC、28 mg ECG 及 17 mg EC。這些兒茶素具有抗自由基、抗氧化及抗老化 (anti-aging) 功效。

(五) 柳樹皮萃取 (White Willow Bark Extract) 主要萃取自白柳 (*Salix alba*) 樹皮，萃取物成分中含水楊酸 (salicylic acid)，水楊酸又稱為 B-羥基酸 (beta-Hydroxy acid, BHA)，具有優秀的角質剝離、軟化角質、清理毛孔及溶解黑頭粉刺的能力，可改善因角質肥厚、毛孔角化異常所引起的面皰<sup>12</sup>。水楊酸和果酸 (alpha-Hydroxy acid, AHA) 的作用原理有些相似，都能幫助肌膚老舊角質代謝，促進角質層剝落，麥拉寧色素 (melanin) 也跟隨角質層剝落，因而有淡化黑斑的美白效果；同時果酸為水溶性、水楊酸為油溶性，也許更能深入毛細孔，有效達到細緻肌膚、縮小毛細孔的效果。其安全性高，且對皮膚的刺激性比果酸更低，故具有收斂、護理及撫慰肌膚之特性，可用於去角質、清潔肌膚、抗痘、美白、抗老化、抑制出汗及除臭等用途。但使用於肌膚後，須特別注意後續的防曬及保濕措施，以避免色素沈著 (hyperpigmentation) 及皮膚變薄變乾燥等問題的出現。衛生署規定水楊酸在化妝品中的濃度限量為 0.2%~0.5%。

(六) 人參萃取 (Panax Ginseng Root Extract) 含人參皂苷 (ginsenosides)、多醣體 (polysaccharide)、維他命等，用於化妝品能滋養皮膚、強化組織，而有保持肌膚彈性及抗老化功效。

(七) 蘆薈萃取 (Aloe Extract) 為葉片內果凍狀的透明膠體萃取物 (蘆薈膠)，具有引流堵塞的淋巴液作用，也含有可去除皮膚上壞死細胞的酵素，可促進細胞代謝，使肌膚變得較光滑，減少皺紋產生，防止發炎，益於細胞組織的發展，廣泛被使用於肌膚刀傷、燙傷及多種過敏現象，可有效舒緩肌膚的不適，在臨床實驗上被證實具有許多療效，包括抑制細菌生長、防止發炎、增加傷口癒合速度及修補肌膚組織等<sup>13</sup>。

(八) 桑白皮萃取 (Morus Alba Root Extract) 萃取自桑樹 (*Morus alba*) 根的白皮，為美白成分，富含多酚類黃酮物質，如槲皮素 (quercetin)，可抑制酪胺酸酶 (tyrosinase) 的活性及其氧化反應，進而抑制黑色素生合成，而有美白、除皺及抗老化功效。另外，萃取自桑科植物小構樹

(*Broussonetia kazinoki*) 根的小構樹根萃取 (*Broussonetia Kazinoki Root Extract*)，作用也類似於桑白皮。

(九) 橄欖油 (*Olive oil*) 含豐富不飽和脂肪酸 (其中主要為油酸，佔 80%)，分子小，不具揮發性，具優良的肌膚滲透性，可柔潤皮膚，但有引發粉刺的可能，粉刺發生性 (*comedogenicity*) 為 2/5 (越高，越可能發生)。也含有維他命 E，能防護日曬所產生之部份皮膚變化。另外，橄欖中含有多酚類化合物-橄欖苦苷 (*oleuropein*, 或稱橄欖多酚)<sup>14</sup>，橄欖苦苷之代謝物為羥基酪醇 (*hydroxytyrosol*)，屬於多酚類，是讓橄欖油呈現苦味及不易氧化的天然抗氧化劑。兩者在體內及體外試驗都具有強的抗氧化活性，而且橄欖苦苷被認為能強化免疫系統。

(十) 歐洲板栗萃取 (*Castanea Sativa Seed Extract*) 萃取自歐洲板栗 (*Castanea sativa*, *Chestnut*) 的果實，能調理皮膚，保持水分，使肌膚保持水嫩光滑，調節水分及油脂，幫助去除老化角質，使肌膚細緻，保護脆弱敏感的肌膚。

(十一) 納豆膠 (*Natto gum*)<sup>15</sup> 是大豆蛋白經由納豆桿菌 (*Bacillus natto*) 發酵而來，為植物性膠原蛋白 (*vegetable collagen*) 的來源，主含約 55% 以上的聚麩胺酸 ( $\gamma$ -polyglutamic acid,  $\gamma$ -PGA)，並含有豐富的異黃酮素 (*isoflavones*)，能預防自由基的形成及防止受到自由基的侵害，減少肌膚因年齡所產生的問題、延緩老化，使肌膚緊緻有彈力，可提升彈力與肌膚再生活力。

(十二) 仙人掌 (*Hoodia gordonii*) 及龍舌蘭 (*Agave americana*) 在沙漠 50°C 高溫下依然能保持水分，亦即仙人掌萃取 (*Hoodia Gordonii Extract*) 及龍舌蘭萃取 (*Agave Americana Extract*) 都含有高濃度之天然保濕精華。而龍舌蘭之果實萃取富含抗氧化劑、維他命 B<sub>2</sub> (*riboflavin*) 和維他命 B<sub>1</sub> (*thiamine*)，是滋潤肌膚極佳的營養成分，有些產品將仙人掌及龍舌蘭萃取結合可提供乾燥、粗糙的皮膚營養和水分，讓皮膚變得水嫩、光滑，具有抗皺、美白的效果。

(十三) 三色堇萃取 (*Viola Tricolor Extract*)：三色堇喜歡在溫和濕潤的環境中生長，自其花葉中提取的精華，具有很強的保濕效果，能促進肌膚內部傳遞水分的天然水洞 (*aquaporin*)<sup>16</sup> 的生成，牢牢鎖住水分。能舒緩皮膚敏感性及促進恢復的能力。

(十四) 控油成分：要達到控油的效果，最有效的方法是口服維他命 A 酸 (*vitamin A acid*)、抗雄性激素 (*anti-androgen*) 或雌性激素 (*estrogen*)，但這些為藥品，服用一定要經醫師處方。而外用控油成分目前比較常見的可分為以下四類，產品製作時會選擇多種成分配合來達到產品最佳的控油效果。就如同上述「綜合粉底成分」一樣，有些廠商在產品包裝成分標示上往往就以「綜合控油成分」來顯示，無法讓使用者瞭解真正的控油成分。

1. 收斂成分：如酒精、異丙醇 (*isopropyl alcohol*)、甘醇酸 (*glycolic acid*) 及植物萃取成分，如金盞花 (*Calendula officinalis*, *Pot Marigold*)、金縷梅 (*Hamamelis virginiana*, *Witch Hazel*)、茶樹 (*Melaleuca alternifolia*, *Tea Tree*)、薰衣草 (*Lavandula angustifolia*, *Lavender*)、魚腥草 (*Houttuynia cordata*, 蕺，*Tsi*)、鼠尾草 (*Salvia officinalis*, *Sage*) 等。其中金縷梅萃取最被廣用，萃取自其樹葉及花瓣，富含 (-)-epigallocatechin (EGC)、(+)-gallic acid 及金縷梅單寧 (*hamamelitannin*) 等兒茶素及單寧類成分，具收斂、消炎、止癢、促進傷口癒合及鎮靜作用。酒精及醇類 (如薄荷、綠薄荷、樟腦等) 有清涼感，可瞬間收縮毛孔，但揮發性高，很快即喪失收斂作用，無法持續控制油脂分泌，而且刺激性強，最好儘量避免使用。

2. 吸油成分：也稱為吸油劑，如滑石、高嶺土、皂土 (*bentonite*)、澱粉及高分子聚合物等，為帶有極性表面的粉狀物，利用微粒狀顆粒覆蓋在毛孔上吸附住油脂的原理，實際上只有吸油作

用，並無控油價值，但這些卻是目前控油產品中最老舊又最常見的成分。而皂土是一種化學式為  $BaTi(Si_3O_9)$  的白色無機礦物黏土，可吸收臉上多餘的油脂，亦可增加產品的黏度，使懸浮粒子不沉降，而有穩定乳化的作用，具有些微之遮蓋力及高吸水特性。在化妝品中為稠化劑、收斂劑、油脂吸收劑。

3. 降低油脂分泌成分：是真正有控油價值的成分，如酵母萃取物 (Asebiol)、Elubiol (dichlorophenyl imidazoldioxolan)、維他命 B<sub>6</sub> (pyridoxine)、維他命 B<sub>3</sub> (niacinamide)、維他命 H (biotin)、鋅鹽、銅鹽及植物萃取 (如南瓜、酪梨、海藻等)。專利配方的 Asebiol 俗稱控油因子，其 INCI 名稱為 Hydrolyzed Yeast Protein (and) Pyridoxine HCl (and) Niacinamide (and) Glycerin (and) Panthenol (and) Propylene Glycol (and) Allantoin (and) Biotin；與 Elubiol 及南瓜、酪梨、海藻等萃取都可對調節皮脂分泌的 5 $\alpha$ -還原酶 (5 $\alpha$ -reductase) 直接產生抑制，減少睪丸素還原成二氫睪丸素 (dihydrotestosterone) 的比率，進而降低皮脂腺脂質形成 (sebaceous lipogenesis)，改善油性皮膚外觀。但使用含有這類控油成分的產品，由於需經過藥理作用機轉，其效果無法立即顯現，約需一週後才會有明顯的感覺。而且適用對象也有所不同，如以維他命為主的油脂調理成分，主要適用於維他命 B<sub>6</sub> 缺乏而引起的脂漏性皮膚炎患者；使用抗雄性激素成分主要用在睪丸素分泌過剩的患者。

4. 消炎成分：例如葡聚多醣體 ( $\beta$ -Glucan)、葡萄糖酸鋅 (zinc gluconate)、甘草萃取 (Licorice Extract)、柳蘭萃取 (*Epilobium angustifolium*, Willow Herb)、小黃瓜萃取 (*Cucumis sativus*, Cucumber)、水楊酸衍生物 (如二甲基甲矽烷水楊酸戊酯, silanediol salicylate; 酯化  $\beta$ -羥基酸, beta-Lipohydroxy acid, LHA)、沒藥醇 (*alpha*-Bisabolol) 等。其中甘草萃取主要含甘草甜素 (glycyrrhizin)<sup>17</sup>，與沒藥醇及葡聚多醣體都能活化蘭格漢斯細胞 (Langerhans cell) 及巨噬細胞，降低對皮膚的刺激，並增加防禦能力，有抗過敏功能，可降低皮膚在洗臉過程中，因皮膚障壁功能不佳而引起的可能傷害。

每個人膚質不同，適合自己的控油成分絕對不同，要正確選擇完全要考慮個人的皮膚狀況，以「綜合控油成分」配方於 BB 霜，是無法滿足個別膚質的需求，反而可能造成皮膚的額外負擔。

### 三、BB 霜本質上仍是彩妝品，徹底卸妝不可少！

BB 霜被笑稱是窮人的化妝品，一瓶可抵數瓶用，但儘管標榜添加許多保養成分，本質上仍是遮瑕膏類的彩妝品，切不可太過迷信它的保養功效。尤其許多商品宣稱添加天然植物萃取物，許多人就以為保養功效佳，又是天然物，應該很安全，把它卸掉很可惜，而衍生出不必卸妝的錯誤觀念。其實，彩妝品一旦與空氣及髒污接觸，就會黏附在臉上，當天若不徹底卸除，日後一定會造成毛孔粗大，增加皮膚粗糙感及因髒污而產生的斑點。因此，把 BB 霜當作保養品使用，往往會有得不償失的風險。

### 肆、結語

BB 霜號稱全效型化妝品，所添加的粉底成分及保養成分只適合普通膚質者，尤其有些廠商在產品包裝成分標示上以「綜合粉底成分」及「綜合控油成分」來帶過，更無法讓消費者依據自己的膚質做出正確的選擇。另外，除非特別額外添加其他防曬成分，也只有簡單的隔離、遮瑕、潤色作用，並無防曬功能，長期使用反而會掩飾被曬黑、曬傷及產生曬斑的症狀。所以，防曬劑的使用仍然千萬不可少。而 BB 霜本質上仍是彩妝品，仍應確實做好每天的卸妝工作，否則會有得不償失的風險。總之，世上並無真正神奇的全效型化妝品，每一種化妝保養品都有其特殊的功



能與實用性，否則，其他化妝保養品廠乾脆就關門算了！因此，千萬別再一味地盲目相信 BB 霜的全效性，而把一大堆化妝品成分添加在同一配方中可能誘發藥物交互作用 (drug interactions) 的可能，只有增加皮膚的負擔而已，就像平常大家熟知的：「服用的藥物種類越多，引起藥物交互作用的可能性越高，危險性越大。」到頭來可能落得完全無效！

### 參考資料

1. <http://en.wikipedia.org/wiki/Concealer> (Accessed 2010; June 30).
2. [http://en.wikipedia.org/wiki/Foundation\\_\(cosmetics\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Foundation_(cosmetics)) (Accessed 2010; June 30).
3. [http://health.chinatimes.com/blog/skindocchui/index\\_at981.html](http://health.chinatimes.com/blog/skindocchui/index_at981.html) (Accessed 2010; June 30)
4. Schlossman ML: Make-up formulary. Cosmet Toilet 1994; 109 (4):104.
5. NANO TITANIUM DIOXIDE || Skin Deep: Cosmetic Safety Reviews.  
[http://www.cosmeticsdatabase.com/ingredient/726566/NANO\\_TITANIUM\\_DIOXIDE/](http://www.cosmeticsdatabase.com/ingredient/726566/NANO_TITANIUM_DIOXIDE/) (Accessed 2010; July 15).
6. ZINC OXIDE (Z-COTE, 60 nm) || Skin Deep: Cosmetic Safety Reviews.  
<http://www.cosmeticsdatabase.com/ingredient.php?ingred06=703959> (Accessed 2010; July 15).
7. Shaath N: The Chemistry of Ultraviolet Filters, in Regulations and Commercial Development 3rd ed. edited by Shaath N, New York. Taylor and Francis Press, 2005: 224-226.
8. Wang T, Gu X: In Vitro Percutaneous Permeation of the Repellent DEET and the Sunscreen Oxybenzone across Human Skin. J Pharm Pharm Sci. 2007; 10 (1), 17-25.
9. Joshi SS, Kuszynski C A, Bagchi D: The cellular and molecular basis of health benefits of grape seed proanthocyanidin extract. Curr Pharm Biotechnol. 2001; 2 (2): 187-200.
10. Nakamura Y, Tsuji S, Tonogai Y: Analysis of Proanthocyanidins in Grape Seed Extracts, Health Foods and Grape Seed Oils. J Health Sci. 2003; 49 (1): 45-54.
11. Cabrera C, Artacho R, Giménez R: Beneficial Effects of Green Tea- A Review. J Am Coll Nutr. 2006; 25 (2): 79-99.
12. Zander E, Weisman S: Treatment of acne vulgaris with salicylic acid pads. Clin Therapeut 1992; 14 (2): 247-253
13. Shelton RM: Aloe vera its chemical and therapeutic properties. Int J Dermatol 1991; 30 (10): 679-683
14. Petkov V, Manolov P: Pharmacological analysis of the iridoid oleuropein. Arzneimittel Forsch 1972; 22 (9): 1476-1486.
15. Iwai K, Nakaya N, Kawasaki Y, *et al*: Inhibitory Effect of Natto, A Kind of Fermented Soybeans, on LDL Oxidation *in vitro*. J. Agric. Food Chem. 2002; 50 (12): 3592-3596.
16. Agre P: The aquaporin water channels. Proc Am Thorac Soc. 2006; 3 (1): 5-13.
17. 郭哲、高興華、王雅坤等：甘草甜素對小鼠朗格漢斯細胞的影響 (The Effects of Glycyrrhizin on Langerhans' Cells of Mice)。中華皮膚科雜誌 (Chin J Dermatol) 2005; 38 (9) 557-559。