

# 使用卸粧油去除粉刺？ 小心錯誤使用反傷肌

文字撰寫 | 林怡慧

資料提供 | 衛生福利部食品藥物管理署



拿下口罩的時代來臨，不少民眾開始關心面子問題，也更加注重肌膚保養。坊間流傳使用卸粧油按摩可以軟化粉刺，靠以油溶油的方式清除鼻頭上礙眼的黑頭粉刺，這個神奇的說法，其實暗藏保養危機。建立正確的保養觀念，掌握化粧品選購原則，才能真正照顧好面子的問題。

## 油上加油 對肌膚反而是負擔

網路上保養的方式不可盡信，想改善肌膚問題，必須先瞭解問題發生的原因，才能找到正確保養方式。粉刺是毛孔內的老廢角質和油脂聚積堵塞毛孔而成，卸粧油成分多是礦物油、合成油脂，對於容易長痘痘、粉刺的肌膚來說，再塗抹油反而是種負擔，更容易導致粉刺與青春痘發生。油性肌膚的卸粧清潔，可改用含油量較低的卸粧乳、卸粧水、卸粧液等產品，再以洗面乳清洗乾淨，避免殘留油脂持續刺激皮膚，

衛福部食品藥物管理署（簡稱食藥署）提醒，就算不使用卸粧油，改用荷荷芭油、椰子油等油脂，同樣也可能會加重肌膚負擔。因為使用

油脂含量高的產品，通常也更需要清潔力更強的產品來洗掉多餘油脂，過度清潔會讓皮膚角質層受損，皮脂膜受到破壞，肌膚油水處於不平衡的狀態，也會衍生更多的皮膚問題。

## 把握三個原則 正確選購化粧品

市面上化粧品的銷售廣告都很吸引人，食藥署建議把握三個原則，才可以讓自己「選得漂亮、用得安心」。首先要了解化粧品的管理規定，確認購買的化粧品品項；其次要看清楚化粧品的標示內容，以化粧品的品名、全成分、效期及製造或輸入業者資訊來選購，避免聽信誇大宣稱，不買到來路不明或標示不清的產品；此外，使用時要依照產品標示的使用方式及注意事項，正確使用才能確保使用安全。

食藥署也提醒，化粧品畢竟不是藥品，無法預防或治療皮膚疾病，因此選購時要理性看待產品的宣稱，才不會瘦了荷包，又買到不合規定的產品。MOHW



### 延伸閱讀

卸粧油去粉刺？

醫師：可能造成反效果！

（藥物食品安全週報第891期）

