

洗到脫皮？沐浴劑適量就好

洗澡天天洗，該如何挑選及使用沐浴用化粧品呢？購買到標示不完整或不適合自己的沐浴用化粧品，不但不能獲得完整的成分等產品資訊，也可能不小心讓肌膚越洗越乾，造成脫屑及紅腫癢等情形。一般來說，常見的沐浴用化粧品有沐浴劑和香皂等產品，主要用於清潔身體過多的髒污及油脂，而沐浴劑、香皂化粧品，兩者製程不相同，沐浴劑未經過皂化反應，香皂則經過皂化反應，常見成分都包含界面活性劑。另有些會添加功能營養成分。不過沐浴用化粧品與肌膚接觸時間只有幾分鐘，這些成分要達到宣稱的實際作用仍有限。

另外，提醒您洗澡時間及次數不宜過多，曾有消費者因為容易流汗，而不斷反覆沖洗，造成過度清潔，皮膚出現紅腫、搔癢，甚至脫皮的症狀。此外，洗澡時水溫避免過高，使用沐浴劑適量就好，不要擠過多塗抹。有些沐浴類化粧品宣稱不含防腐劑成分，實際上台灣氣候潮濕，且沐浴用化粧品多數放置浴室，未添加防腐劑反而不易保存，更容易加速產品變質。食藥署提醒您，在購買沐浴用化粧品

品前，要看清楚產品是否有完整化粧品標示項目，以確保自身權益。想要即時了解化粧品資訊及獲得更多化粧品知識嗎？快上「FDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，隨時掌握第一手的化粧品安全選購及使用資訊。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六〇期）

擊退「白」目挑對人工水晶體

白內障不是銀髮族的疾病！現代人3C產品不離身，長時間看電視、電腦、手機螢幕，導致白內障的確病年齡下降。食藥署說明，白內障的主要成因是眼球水晶體因紫外線、藍光及老化等因素，而出現混濁、變白；進而引起視線模糊、顏色對比差（色調改變）、眼前出現黑點等不適症狀，嚴重時還可能會導致失明喔！

目前白內障的手術方式，大多採用超音波晶體乳化術合併人工水晶體植



入術，成功率很高。人工水晶體主要是利用合成塑膠（PMMA）、矽質（Silicone）或壓克力（Acrylic）等材料，合成具有屈光特性的人工水晶體，其種類及功能性大致可分為四大類，包括（1）球面／非球面；（2）散光矯正；（3）單焦點／多焦點；（4）多焦點加散光矯正，依選擇人工水晶體種類不同，能同時矯正散光、老花或近視問題，並提升影像品質。

如何選擇適合自己的人工水晶體呢？應考量自身的需求、職業和個性等，例如：對於視覺品質（清晰度／對比度）或物品遠近等不同的需求，昂貴的人工水晶體不一定就是最好的選擇，在接受人工水晶體置換術前，務必與眼科醫師充分溝通，並瞭解各種水晶體的優缺點，遵守醫院提供的手術前後注意事項，才是確保術後擁有良好的視力、提升生活品質的關鍵。

眼睛是靈魂之窗，為避免提早罹患白內障，除了要避免眼睛被陽光直接照射外，使用3C商品時，應維持用眼三十分鐘、休息十分鐘的好習慣，並不宜距離電腦、手機螢幕太近，才能降低眼睛的負擔。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六六期）

一起認識燙髮劑

使用燙髮劑後可以變直或變捲，究竟是什麼樣的原理改變頭髮造型呢？食藥署表示，市售的燙髮劑主要分為冷燙、熱燙二種，有的以頭髮捲曲為目的，有的是以直髮為目的。近年來的燙髮劑多以冷燙二劑式為主，而燙髮劑造成頭髮造型改變的原理，主要是使用燙髮劑改變毛髮角蛋白中的雙硫鍵，透過第一劑還原劑將毛髮角蛋白中的雙硫鍵切斷，使用造型工具造型後，再使用第二劑氧化劑讓雙硫鍵重新排列組合成新造型，透過還原、氧化交替的過程達到頭髮捲曲或變直的目的。

食藥署提醒，燙髮劑屬於特定用途化粧品，購買及使用前要看清楚產品是否經過衛生福利部核准，千萬不要在眉毛、睫毛等頭髮以外的毛髮，更不要使用來路不明，或標示不清的產品；此外，燙髮與染髮建議間隔一星期以上，以減少頭皮與頭髮的負擔；而如果使用燙髮劑曾經產生過敏反應，或身體不適等症狀，或頭皮、頸、臉部有腫脹、受傷、過敏、發炎狀態、皮膚疾病或身體有特殊情況（如：患病、病後恢復、生理期及懷孕期間等）者，也要避免燙髮，以免產生不可預知的風險。使用燙

髮劑時要依照產品使用說明書使用，操作時記得要戴手套，以減少燙髮劑與手部接觸；塗抹燙髮劑時要避免接觸頭皮，如果不小心接觸眼部、臉部或頸部時，要立即以大量清水沖洗，並迅速就醫。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六五期）

食品斷捨離 防霉三撇步

台灣為高溫多溼氣候，最容易滋生黴菌，萬一家裡採購的乾貨及雜糧類產品等食品儲存不當，就可能會發霉變質而腐敗。為了確保購買及存放食品的安全性，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特地彙整出三點「防霉」小撇步：

一、挑選採買新鮮 GO

（一）食材宜少量分次購買，避免一次大量採買及囤積食材，才能確保新鮮。
（二）選購時，儘量購買新鮮、包裝完整、標示正確且外觀良好的產品。

二、保存儲放確實做

（一）開封前：乾貨及雜糧類產品，要妥善保存於陰涼乾燥環境。

（二）使用時：確認有效期限，並且要標示開封日期、先開封的要優先使用

（先進先出原則）。

（三）開封後：未使用完，要密封存放，例如：先以密封夾封口後，再儲存於乾燥的密封罐中。

三、貯存過期 Let it go

冰箱不是保存食品的「萬能百寶箱」，民眾要定期清點存放冰箱的食材，一旦發現有發霉或逾期的食材，應立刻丟棄，不再食用。

過期或發霉的食品就該斷捨離！因為發霉的食品可能會產生真菌毒素，危害人體健康，就算加熱烹調或切除發霉部位之後，還是無法確保完全去除真菌毒素。請大家一定要牢記以上防霉三撇步，儘量降低發霉或腐敗的可能性，能確保吃得安心又健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六〇期）

1. 挑選採買新鮮Go
#少量分次購買
#選購新鮮
#包裝完整
#標示正確
#外觀良好

2. 保存儲放確實做
#放置於陰涼乾燥環境
#注意產品有效期限
#標示開封日期
#把握先進先出原則
#未使用完，要密封存放

3. 貯存過期Let it go
#有發霉
#逾期的食材
應立刻丟棄