

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

17款日霜保濕效果



若然肌膚水分不足，便容易出現乾紋，臉容難顯亮麗。因此，為肌膚保濕，是護膚一大重點。

我們測試了17款保濕日霜，既以儀器量度其保濕效能，也邀請用家試用面霜，綜合得出的結果是，14款保濕霜保濕效果良好，但價格懸殊。測試並發現，貴價品牌產品的保濕效果不一定最出色！

鄭裕玲



測試見高下



保濕霜，顧名思義，最重要是有保濕效果。我現在學懂，如同食物標籤，護膚品也有成分表，有人話我知，排第一的便是含量最多的成分，例如aqua，即是水，假如品牌聲稱的珍貴成分在成分表上排得很後，可能只佔很小比例；另外應該認識有害的成分，例如哪些防腐劑對皮膚不好。

測試 17 款保濕日霜

本會聯同國際消費者研究及試驗組織 (International Consumer Research & Testing, 簡稱ICRT)，安排大約530位居於德國的試用者親身試驗多款國際品牌的保濕面霜的保濕效能，參與聯合測試的消費者組織來自法國、意大利、丹麥、芬蘭、瑞典、比利時、葡萄牙、西班牙、捷克等。樣本主要供中性/正常至混合性膚質 (normal to combination skin types) 使用，共包括48款保濕面霜，本會刊登當中本地有售的17款樣本的試驗結果，其中11款說明可供

日夜使用，3款為日霜，餘下3款沒有具體說明何時使用或每日塗搽次數。以劑型而言，8款為乳霜 (cream)，7款是啫喱 (gel)，1款是啫喱乳霜 (gel cream)，1款是乳液 (lotion)。各型號可於個人護理用品店、美容用品連鎖店或化妝品專櫃購買，售價懸殊，每瓶售價由\$108至\$2,700，每10毫升 (或克) 計則介乎\$22至\$450不等。

為何選擇質地較清爽的面霜？

是次試驗的目標產品為日霜，不少愛美人士習慣先搽保濕面霜，隨後用上防曬用品，之後視乎需要而塗抹粉底和其他化妝品，故此很多人傾向在日間使用較清爽的面霜，晚上則使用滋潤程度較高，具備美白、除皺等較多元化功能的晚霜。

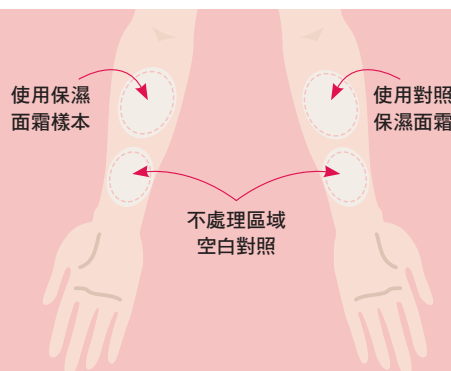
保濕效能試驗和評審方法 試用者使用產品 4 星期

試驗於今年3月至4月在德國進行，測試期間的環境溫度和相對濕度變化很大，氣溫由-4℃至超過20℃，相對濕度則由30%至超過90%不等。每款保濕面霜樣

本安排約22位試用者使用，試用者為年齡介乎25至66歲膚質屬中性/正常至乾性的白種女性，包括吸煙和非吸煙者，試驗期間並沒有懷孕或餵哺母乳，而進行測試的皮膚範圍需健康及無傷口。

所有試用者在進行為期4星期的試驗前，都先接受訓練，工作人員會向試用者講解使用面霜的方法、分量和次數 (每天早晚各塗搽一次)，在左、右兩邊手腕內側 (volar arms) 特定範圍，分別使用不同面霜的步驟 (例如先洗手、盡量平均塗抹)、每日護理皮膚的程序 (包括不可使用其他護膚品及避免曝曬)，藉以將影響試驗結果的機會減至最低。

在使用面霜樣本前，會進行第一次測量，所得的數據會用作評價面霜樣本的保濕效能的基線 (baseline)，從而比較使用面霜樣本後，皮膚水分含量是否有明顯改善。試用者於第一次測量前3天起，會按指示用溫和的清潔劑每天清潔測試的皮膚範圍，直至進行測量當天。每次檢視或記錄皮膚狀況前，試用者都會在恆溫、恆濕的冷氣房間逗留45分鐘，待皮膚狀況穩定下來。



各試用者會被隨機安排所試驗的保濕面霜樣本和塗搽於哪一邊的內側。

樣本保濕效能與對照保濕面霜的比較

各試用者須在左、右手腕內側指定範圍分別塗搽不同的面霜，一邊是隨機安排而試用者不知道樣本品牌資料的保濕面霜樣本，另一邊是指定的對照保濕面霜 (standard moisturizer)。

為確保試驗公平公正，所有保濕

面霜樣本會先以不透光的膠紙全面遮蓋瓶子，無論是進行量度的技術人員抑或試用者都不知曉面霜樣本的品牌和型號。

試用者使用面霜樣本4星期後，會再進行皮膚測量，測量會在塗搽最後一次面霜後最少相隔12至16小時才進行，以真實反映使用面霜樣本後皮膚水分含量的改善情況，而不是評估塗搽面霜樣本後的即時保濕效果。



所有面霜樣本會以不透光膠紙全面遮蓋。

測量方法

利用皮膚水分測量儀 (corneometry) 量度塗搽樣本後的保濕效能，在試用者使用產品前和使用4星期後，分別量度和記錄其手腕內側指定範圍皮膚角質層的電容值 (electric capacitance)，量度所得的數值越高，代表皮膚角質層內的水分越多。每次測量都會記錄該皮膚範圍10次量度所得的數據，以評估該皮膚範圍的平均水分含量。除了比對使用面霜樣本前、後的保濕效果外，亦將使用面霜樣本後的效果和使用對照保濕面霜4星期後的效果作比較。



每次測量時，每個試驗範圍會進行10次量度。

對照保濕面霜的重要性

試驗中心選用了一款有良好保濕效能的保濕面霜作為對照樣本 (有關的對照保濕面霜目前沒有在市場出售)，是試驗中心沿用多年的保濕面霜，已有多年的試驗數據證實其可靠性。目的是以相同的對照面霜與各款不同品牌的保濕面霜樣本作比較，看看各樣本的保濕效能是否更勝一籌。同樣在手腕內側使用對照保濕面霜，兩者的保濕效能便可作公平的比較。

除了將試驗的保濕面霜樣本的效能表現與對照保濕面霜作比較外，試用者每邊手腕內側亦預留皮膚範圍在整個試驗期間不使用任何皮膚護理用品，該皮膚範圍在4星期後的測量結果將用作為不處理區域的空白對照 (untreated area control)，以排除環境、身體荷爾蒙變化及飲食等可能影響結果的因素，確實評估面霜樣本和對照保濕面霜的保濕效能。

14款保濕效果良好

試用4星期後，大部分保濕面霜樣本都驗得良好的保濕效能。17款本地有供應的樣本中，14款的保濕效能獲3.5點評分，表示試用者使用樣本後，皮膚水分含量與基線水平比較有較顯著的提升，另樣本的保濕效能與對照保濕面霜沒有顯著分別，同屬表現良好的保濕面霜。這14款面霜分別是「EAU THERMALE Avène」(#1)、「OLAY」(#2)、「VICHY」(#3)、「ESTÉE LAUDER」(#4)、「L'Oréal Paris」(#5)、「NUXE」(#6)、「THE BODY SHOP」(#7)、「法國葉露芝YVES ROCHER」(#8)、「BIOTHERM」(#9)、「DR. WU」(#10)、「露得清Neutrogena」(#11)、「lavera」(#12)、「Dr. Hauschka」(#13)和「CLINIQUE」(#14)，各款樣本每10毫升/克的價格差異很大，由\$26至\$114不等，消費者宜細心選擇。

「NIVEA」(#15)及「LA MER」(#16)的保濕效能屬於中等，改善皮膚水分含量的表現獲2.5點評分，儘管使用4星期後皮膚水分含量有所提升，但表現稍遜於對照保濕面霜。

「LANEIGE」(#17)使用4星期之後，保濕效能表現除較對照保濕面霜稍為遜色外，皮膚的水分含量與基線比較並沒有明顯差異，獲1.5點評分。

啫喱和乳霜的保濕效果明顯不同？

如果單看樣本的保濕效能表現，是次試驗的結果並不足以說明乳霜和啫喱狀樣本在保濕效能上有明顯差異。不過，試驗結果顯示不少啫喱狀樣本都有良好的保濕效能，效能亦媲美對照保濕面霜。



保濕效能試驗結果顯示，部分啫喱狀樣本有良好的保濕效能，表現與部分乳霜樣本無明顯差別。

留意面霜的成分列表
或可粗略估計保濕效能
甘油成分列於較前位置的樣本
普遍保濕效果不俗

綜合全部48款所測試保濕面霜樣本的保濕效能，約有21款在使用4星期後令皮膚角質層水分含量提升達30%或以上，當中逾7成樣本的成分列表顯示甘油（glycerin）位列較前位置（在配方中佔第2至3位），亦即甘油在配方中所佔比例較高。甘油是已知對角質層保濕具有良好效能的保濕劑（humectants），在供改善乾燥問題的護膚品中使用濃度最高可達25%。甘油的特性是吸收水分，可以將水分保留在角質層。

IENTS : • AQUA • GLYCERIN • DIMETHICONE •
LCOHOL DENAT. • PENTAERYTHRITYL TETR

保濕效能表現良好的樣本普遍以甘油（glycerin）作為重要成分。

皮膚長時間接觸高濃度的酒精或變性酒精（alcohol或alcohol denat.）可能會令皮膚變得乾燥。本會是次試驗樣本中有9款標示含有酒精，其中5款為啫喱狀產品，4款為乳霜，部分的酒精成分更在成分列表中位列較前位置（配方中佔第三至四位），但保濕效能試驗卻發現在這些含酒精成分比例較高的樣本中，如果甘油在配方中位列於酒精成分之前，樣本仍具有良好的保濕效能。

事實上，酒精在護膚品中扮演着重角色，高濃度酒精具有殺菌作用。在乳霜產品中使用酒精，可以改善用後感覺黏膩的問題，另一功能是作為溶劑，幫助某些成分溶入產品中或有助滲入皮膚表面。不過如果在產品中濃度較高，使用時或會令人嗅到酒精的氣味，

06 - INGREDIENTS : • AQUA • GLYCERIN • DIN
BUTENE • ALCOHOL DENAT. • PENTAERYTH
L DIMETHICONE • AMMONIUM POLYACR

全成分：AQUA / WATER, GLYCERIN, ALCOHOL, DIMETHICONE, CALCIUM GLUCONATE, TRIETHANOLAMINE, DIMETH
試驗結果顯示部分標示含有酒精的面霜樣本的保濕效能也不錯。

《選擇》40th Anniversary Happy Birthday!

市場上有很多不同的消費物品，
期望《選擇》為我們消費者做更多測試，
提供更多建議。

多謝你們，40年不容易，希望你們
繼續努力，加油！





保濕面霜測試結果和產品資料

編號	品牌	型號/產品名稱 [1]	大約 零售價 [2]	標示容 量/重量 (毫升) [1]	每10毫 升/克 零售價 [2]	聲稱來 源地 [1]	聲稱適用 膚質 [1]	聲稱適用 時間 [1]
1	EAU THERMALE Avène	高效鎖水輕盈保濕霜 Hydrance OPTIMALE Light Hydrating Cream	\$225	40	\$56	法國	正常、混合性敏感性膚質	日 夜
2	OLAY	長效保濕凝露 AQUACTION Long Lasting Hydration Gel	\$130	50克	\$26	中國	(所有膚質)	日 夜
3	VICHY	溫泉礦物活水循環保濕水份乳霜 AQUALIA Thermal Light Cream	\$250	50	\$50	法國	中性至混合性膚質	日 夜
4	ESTÉE LAUDER	水漾活肌深層保濕霜 Hydrationist Maximum Moisture Creme	\$570	50	\$114	英國	正常/混合性膚質	日 夜
5	L'Oréal Paris	水清新3合1智慧保濕精華霜 HYDRAFRESH Genius Multi - Active Essence Cream	\$145	50	\$29	中國	—	日 夜
6	NUXE	植物鮮奶乳霜 Crème fraîche de beauté 24HR Soothing and Moisturising Cream	\$198	50	\$40	法國	敏感性至正常膚質	日 夜
7	THE BODY SHOP	維他命E雪葩補濕面霜 Vitamine E Aqua Boost Sorbet	\$189	50	\$38	英國	所有膚質	(日)
8	法國葉露芝 YVES ROCHER	楓樹精華補濕系列24小時深層補濕啫喱 Hydra Végétal 24H Intense Hydrating Gel Cream	\$165	50	\$33	愛爾蘭	正常至混合性膚質	日 夜
9	BIOTHERM	溫泉水潤保濕凝膠 AQUASOURCE Hydrating Gel	\$385	50	\$77	法國	中性、混合性和敏感性膚質	日 夜
10	DR. WU	玻尿酸保濕水凝露 Hydrating System Intensive Hydrating Gel with Hyaluronic Acid	\$290	30	\$97	台灣	缺乏水分、彈性及 敏感性膚質	日 夜
11	露得清 Neutrogena	水活保濕凝露 HYDRO BOOST Water Gel	\$130	50克	\$26	韓國	—	日 夜
12	lavera	有機抗敏保濕面霜 BASIS SENSITIV Moisturising Cream	\$149	50	\$30	德國	—	—
13	Dr. Hauschka	Quince Day Cream	\$320	30	\$107	德國	(中性膚質)	日
14	CLINIQUE	升級特效潤膚露+ Dramatically Different Moisturizing Lotion+	\$170	50	\$34	英國	非常乾燥、混合性至 乾性膚質	日 夜
15	NIVEA	24小時補濕晶華 Aqua Sensation Invigorating Day Cream	\$108	50	\$22	波蘭	正常及混合性膚質	日
16	LA MER	The Moisturizing Gel Cream	\$2,700	60	\$450	美國	—	—
17	LANEIGE	水庫凝肌舒緩啫喱 Water Bank Gel Cream_EX	\$285	50	\$57	韓國	正常至混合性膚質	—

●或★愈多，表示樣本在該項目表現愈理想，最多為5個●或★，◐或◑為半分。

— 沒有相關資料

供應商稱型號#11和#17用作試驗的樣本屬舊版，已分別於今年4月和5月起供應新配方產品。不過本會在10月進行市場調查時見到所試驗的舊版#11仍然有在市場供應。

[1] 資料源自產品標籤、代理商網頁或由代理商提供。()內為供應商補充資料。

[2] 售價為本會職員於10月的市場調查所得，會因時間、地點和零售點不同而有差異。#17的售價為新配產品的售價。每10毫升(或克)售價根據大約零售價和標示容量/重量計算所得。

[3] 每款樣本約有22名試用者在手腕內側(volar arms)特定範圍分別使用面霜樣本和對照保濕面霜，為期4星期。在使用面霜樣本4星期後會再進行皮膚測量，比對使用面霜樣本前、後的保濕效果外，亦將面霜樣本和對照保濕面霜在使用了4星期後的效果作比較。

[4] 每款樣本邀請30位女士在面上使用1個星期，隨後就所用的保濕面霜樣本的用後感覺填寫問卷，以評價試用面霜樣本的用後感覺，包括個人接受程度以及效能等。



產品 劑型	試驗結果		標籤資料										總評 [8]
	保濕 效能 [3]	試用者 評價 [4]	標示 使用期 [5]	產品 說明	本地供應商 聯絡方法	香料 [6]	可能致敏的 香料成分[6]	酒精 [6]	可致敏或刺激皮 膚的防腐劑[6]	懷疑干擾內分 泌的化學成分 [6]	聲稱 [1][7]	整體	
乳霜	●●●●	●●●●	A C D(12)	中 英	有	有	—	—	—	環甲基矽油	c e f g	●●●●	★★★★★
啫喱	●●●●	●●●●	B C	中 英	有	有	—	有	可釋出甲醛成分、 IPBC	環戊矽氧烷	—	●●●●	★★★★★
乳霜	●●●●	●●●●	C D(12)	英	—	有	—	有	—	—	c d f	●●●●	★★★★★
乳霜	●●●●	●●●●	D(24)	中 英	—	有	—	—	—	—	a d e	●●●●	★★★★★
啫喱	●●●●	●●●●	A B D(12)	中 英	有	有	有(4種)	有	—	對羥基苯甲酸酯 類防腐劑(1種)	d	●●●●	★★★★★
乳霜	●●●●	●●●●	C D(6)	英	—	有	有(1種)	—	—	—	a e f	●●●●	★★★★★
啫喱	●●●●	●●●●	D(12)	英	—	有	有(3種)	有	—	—	a	●●●●	★★★★★
乳霜	●●●●	●●●●	C D(6)	英	—	有	—	—	—	—	a d f g h	●●●●	★★★★★
啫喱	●●●●	●●●●	D(12)	英	—	有	有(7種)	有	—	—	b f	●●●●	★★★★★
啫喱	●●●●	●●●●	B C	中 英	—	—	—	—	可釋出甲醛成分	對羥基苯甲酸酯 類防腐劑(2種)	—	●●●●	★★★★★
啫喱	●●●●	●●●●	A C	中 英	有	有	—	—	MIT	對羥基苯甲酸酯 類防腐劑(2種)、 環戊矽氧烷	d e g	●●●●	★★★★★
乳霜	●●●●	●●●●	C	英	有	有	有(7種)	有	—	—	f g h j k l	●●●●	★★★★★
乳霜	●●●●	●●●●	C	英	—	有	有(8種)	有	—	—	h j k	●●●●	★★★★★
乳液	●●●●	●●●●	D(24)	中 英	—	—	—	—	—	—	c d i	●●●●	★★★★★
乳霜	●●●	●●●●	C D(12)	中 英	有	有	有(5種)	有	—	環甲基矽油、 甲氧基肉桂酸乙 基己酯	d	●●●●	★★★★★
啫喱乳霜	●●●	●●●●	D(24)	中 英	—	有	有(5種)	—	—	環戊矽氧烷	—	●●●●	★★★★★
啫喱	●●	●●●●	A B D(12)	中 英	—	有	—	有	—	環戊矽氧烷	d	●●●●	★★★★★

[5] A 以日期標示生產日期
B 以年份標示保質期
C 以日期標示有效期限
D 標示開封後使用期，() 內為所標示以月計的使用期限

[6] 全部樣本都有標示成分列表，所示為檢視樣本成分列表所列資料所得。

[7] a 保濕24小時
b 保濕48小時
c 不致敏/經過過敏性測試
d 皮膚科醫生測試/認可/研發
e 不致粉刺
f 不含對羥基苯甲酸酯(parabens)
g 不含油或礦物油
h 不含色素或染料

i 不含香料
j 不含合成香料
k 不含人工防腐劑
l 不含人工合成穩定劑、內分泌干
擾物、化學性防曬劑、PEG、矽化
合物、石油、微細膠珠、塑化劑、
鄰苯二甲酸酯、基因改造成分、
乳糖和鋁化合物。

[8] 總評的評分比重如下：
保濕效能 65%
試用者評價 25%
標籤資料 10%

很多人說挑選護膚品會倚賴口碑，我覺得這樣不太正確。

每個人的膚質不同，有人是混合性皮膚，T字位較多面油，有人是中性膚質，年輕人可能較多青春痘，成熟的皮膚可能較乾，所以最好親身試用產品，有試用裝更好。

科技發達，如果研發了優秀的新產品，我會試用。大家試用新產品前，要留意自己的膚質，若是敏感肌，容易起紅點，便不要試上面，可以先試搽在手和耳下。我的皮膚不屬敏感膚質，不曾出現過敏反應。

也許在塗抹時有少許清涼的感覺，亦有可能刺激皮膚，引致接觸性皮炎，令皮膚乾燥。相反，如果護膚品所含酒精濃度較低（例如少於5%），導致皮膚乾燥的機會不大。不過是次的樣本都沒有在成分列表中說明酒精成分的濃度。

香港化妝品同業協會表示，護膚品的實際效能須視乎功能成分的濃度和整體配方的配合，單憑某個成分是否存在並不能就產品的最終效能下準確定論。

香港醫學會會董及皮膚專科醫生陳厚毅提醒，曾經對含酒精護膚品產生不良反應的人士宜考慮避免選用含酒精的面霜產品。

矽氧烷化合物 D5 成分排列較前 樣本保濕效果稍遜

矽氧烷化合物環戊矽氧烷（cyclopentasiloxane，簡稱D5）是揮發性矽油，應用在護膚品上，可以令產品易推展，好塗抹，用後觸感柔滑清爽。這種矽氧烷化合物一般可以在皮膚表面形成一層保護層，減低水分經皮膚表面揮發而流失。不過，是次保濕效能試驗卻發現，部分以D5為重要成分而且不含甘油，或甘油成分在成分列表中較後位置的樣本，試驗所得的保濕效能一般較遜色。

香港專業教育學院應用科學系講師周卓峰表示，乾性膚質人士的肌膚本身缺水，如果只靠D5這種功能成分來防止皮膚水分流失，未必可以有效改善皮膚角質層的水分含量。這種物質的化學特性十分穩定，若廣泛應用於護膚品中，有機會將D5釋出到環境中而可能造成生態影響。

全成分/Ingredients/ ส่วนผสม:
Water, Cyclopentasiloxane, Glycerin, Dimethic

以環戊矽氧烷（cyclopentasiloxane，簡稱D5）為重要成分的樣本，保濕效能普遍稍遜。

要有良好的保濕效果 產品配方需要哪些元素？

良好的保濕面霜應該具備保濕劑、柔軟劑 (emollients) 和密封保濕劑 (occlusive agents) 等元素。

保濕劑可以幫助皮膚角質層從真皮層吸收水分，最常見的有多元醇例如甘油、丙二醇 (propylene glycol)、丁二醇 (butylene glycol) 和山梨糖醇 (sorbitol)。這些多元醇在護膚品配方中十分重要，由於它們分子細小，既溶於水亦溶於油，可以協助水溶性成分的吸收。

此外，尿素 (urea)、玻尿酸 (hyaluronic acid 或 sodium hyaluronate)、乳酸鈉 (sodium lactate) 等都是良好的保濕劑。

親水性高分子保濕劑例如水解蛋白質 (hydrolyzed proteins) 和玻尿酸等成分，會在皮膚表面形成保護膜，減少水分經皮膚表面散失。

柔軟劑可以填充皮膚細胞間的縫隙，從而撫平皮膚表面，令皮膚變得較柔軟有彈性，較常用的有角鯊烯 (squalene)、乳

木果油 (jojoba oil)、植物油 (vegetable oil)、石蠟 (wax) 等。

密封保濕劑可以在皮膚表面形成薄膜，減少水分經皮膚表面流失，缺點是往往令人覺得有油膩感覺。最普遍的有礦脂 (petrolatum)、礦物油 (paraffinum liquidum/mineral oils)、矽化合物 (silicone derivatives)、羊毛脂 (lanolin) 等。

陳醫生表示，無論任何膚質的人士，適當使用保濕護膚品可以有效減低皮膚敏感和濕疹復發的機會。消費者應按個人膚質和氣候選用適當的護膚品，例如油性膚質宜選用含油量較低的產品；而乾性皮膚則需要含密封保濕劑比例較高的護膚品。良好的保濕產品應該既要為皮膚補充水分，平整肌膚，亦要為肌膚形成保護膜減少水分流失。香港化妝品同業協會補充指，每款護膚品的配方和特性不盡相同，建議消費者按自己膚質和功能需求作選擇。

近年歐盟關注D5在頭髮、身體和可能經呼吸吸入的護理用品（例如噴霧和粉末）中的應用。歐盟消費者安全科學委員會 (SCCS) 在2015年公布的意見書顯示，除噴霧產品外，現時在化妝品中D5的使用濃度仍屬安全。

試用者評價反映普遍沒有嚴重不良皮膚反應

在試用者評價的環節，每款樣本邀請30位女士在面上使用保濕面霜樣本1個星期，隨後填寫問卷，就所用的面霜樣本的用後感覺，包括對產品的接受程度（例如產品的質地、易推度、黏稠度、油潤程度、皮膚吸收速度、香料和氣味感官等），以及產品效能（例如用後皮膚的平滑程度和皮膚濕度的改善情況）等項目進行評分。

全部48款保濕面霜樣本中，絕大部分都沒有令試用者產生嚴重的皮膚不良反應，情況令人滿意。本港有售的17款樣

本中，5款樣本包括「L'Oréal Paris」(#5)、「DR. WU」(#10)、「lavera」(#12)、「Dr. Hauschka」(#13) 和「CLINIQUE」(#14) 在接受程度項目的評價一般，可能與其氣味、質感較厚重、難以推展和吸收，及/或觸感較黏膩等因素有關。當中#12和#13標示成分不包括矽化合物，而#10和#14則標示含有礦物油 (paraffinum liquidum)，相信因而有機會影響產品的用後觸感。而「NIVEA」(#15) 由於氣味討好，而且感覺上的吸收度和皮膚保濕效能都很不錯，故此在試用者評價方面獲得不錯評分。

至於試用者對產品效能表現的感覺，有試用者認為「DR. WU」(#10) 和「CLINIQUE」(#14) 用後皮膚平滑度和濕度較遜色，亦因此影響整體的試用者評價評分。另一方面，試用者表示使用「NIVEA」(#15)、「露得清 Neutrogena」(#11) 和「VICHY」(#3) 後，感覺皮膚的保濕和平滑度理想。

《選擇》40周年

健康是每個人最切身的課題。我們整理了近年的研究心得，與你分享。

《健康手札》

從內至外的生活提要



即日開始發售，詳情請參閱封底。

選購和使用保濕面霜 Q&A

Q1. 為甚麼皮膚會不斷流失水分？塗抹保濕霜能否改善？

健康的皮膚天然分泌出的皮脂會在皮膚表面形成一層保護膜，有效防止水分經皮膚表面流失。不過，由於人體體溫長時間維持在37°C左右，而環境氣溫大部分時間會較人體體溫低，因此水分會經由皮膚表面散失。天氣乾燥或長期處於冷氣環境，也會加快水分流失的速度。

除了外在因素，年齡增長亦是導致皮膚乾燥的元兇之一。隨着體內雌激素水平下降，皮脂分泌會減少，角質層變薄，令皮膚保存水分的能力下降，因而令皮膚變乾。

如果皮膚乾燥問題是天氣寒冷和乾燥環境所引致，只要選用適當的保濕護膚品便可改善。不過如果是因為肌膚老化或長期曝曬所致，使用護膚品一般只可以延緩或減輕問題。

Q2. 甚麼時候是保濕最佳時機？

每日洗面後是最理想的時間，趁着皮膚表面仍然濕潤，用毛巾輕力抹乾皮膚，隨即塗抹護膚品。一般而言，每日護理皮膚2次應該足夠。皮膚特別乾燥的日子或位置可以按需要多塗數次保濕霜。

Q3. 甚麼壞習慣會令皮膚乾燥問題加劇？

皮膚水分狀況不理想可能削弱皮膚的保護功能，最終流失更多水分，令乾燥問題惡化，增加外來物質滲入皮膚的機會，以致刺激皮膚和敏感等情況。

過度曝曬、寒冷和極端的天氣都會令皮膚變得乾燥，可能令皮膚表面顯得粗糙、暗淡無光澤，甚至形成脫皮屑，嚴重時會感到皮膚痕癢。

習慣使用強烈的潔面用品、過度清潔，或使用太熱的水清潔皮膚，亦會削弱皮膚的保護層，容易出現乾燥問題。

如有皮膚乾燥問題，建議除了改用保濕滋潤效果較好的護膚品外，選用適溫清水、較溫和的潔面用品亦是好辦法。外出時使用防曬產品亦是防止皮膚提早老化的不二法門。

此外，飲食習慣亦可能影響皮膚狀況。充足的休息、每日飲用充足的水亦有助保持皮膚滋潤有光澤。經常飲酒可能會令皮膚溫度提高，使皮膚微血管擴張，水分流失更快。

Q4. 使用部分保濕面霜後有輕微刺痛感覺正常嗎？

陳厚毅醫生表示，不少人在使用保濕護膚品初期有機會在塗抹產品時出現輕微的刺痛感覺，原因可能是外觀仍然完好的皮膚內，底層組織比較乾燥，或已有微細不明顯的損傷，故此會造成這種反應。如果有這種情況，應該持之以恆繼續使用護膚品，輕微刺痛感覺應該在數天內逐漸消退。相反，如果發現痛楚加劇，出現皮膚灼熱，則可能是對該護膚品呈敏感反應，建議停用。

Q5. 24 小時保濕可能嗎？

部分樣本聲稱產品具有24小時保濕效能，相信旨在說明其保濕效果可以長時間維持。不過，以往有海外的試驗發現面霜的保濕效能並不能有效維持24小時。此外，一天24小時內一般人都會洗澡洗臉，不會只塗抹一次面霜來維持一整天，故此單憑這個聲稱作購買選擇並不實際。

hydratation à diffusion continue 48h
48h* continuous release hydration
NORMALE/MIXTE ■ NORMAL/COMBINATIO

A real source of beauty, this lightweight cream ensures continuous hydration for 24 hours: it helps to boost the skin's water reserves and to maintain an optimum moisture level. It soothes and

部分護膚品聲稱保濕效能可持續 24 甚至 48 小時。

Q6. 為甚麼使用某些面霜後，皮膚表面會搓出碎屑？

現時不少護膚品都添加了高分子聚合物，例如玻尿酸、水解膠原蛋白（hydrolyzed collagen）、carbopol、carbomer、acrylates/C10-30 alkyl acrylate crosspolymer等，這些物質不易被皮膚吸收，會在皮膚表面形成薄膜，如使用多種護膚品和化妝品，更容易搓出細小碎屑。由於高分子聚合物薄膜有機會阻礙皮膚吸收護膚品的成分，建議將容易產生碎屑的產品用於皮膚護理程序中的最後步驟。

Q7. 標榜「經皮膚科醫生測試或認可」、「不堵塞毛孔」、「不含 parabens」等產品較可靠？

過往本會的測試曾發現即使護膚品標有「dermatologist-tested（經皮膚科醫生測試或認可）」、「hypoallergenic（不致敏）」仍可能含有可致敏成分。基於目前國際間未有就該些聲稱定下統一定義，故此不建議消費者憑這些聲稱作購買決定。

至於聲稱「paraben free（不含對羥基苯甲酸酯）」的護膚品亦不代表產品不含其他防腐劑。

是次本會試驗的面霜樣本中，部分含有較高比例的甘油和酒精，當這些成分濃度較高時，產品未必需要用上很多防腐劑也可以有良好的防腐效能。

陳醫生提醒，即使護膚品標榜有關聲稱，亦不能保證該些產品不會刺激皮膚，不會引起過敏反應。

試用者評價和量度結果 未必一致

綜合量度所得的結果和試用者用後意見，發現3款試用者評價一般的樣本，包括「CLINIQUE」(#14)、「lavera」(#12)和「L'Oréal Paris」(#5)，在測試所反映的保濕效能其實相當不錯。

標籤資料 使用期

17款樣本中，7款同時標示有效期限和開封後使用期(period after opening，簡稱PAO)，有效期資料較全面。其餘樣本中，5款有標示使用期限，5款只標示PAO，在標有PAO的樣本中，使用期主要為12個月，有2款是6個月，而3款是24個月，消費者啟用產品後，應在指定期限內用完。

成分列表

全部樣本都有詳細的成分列表，情況令人滿意。本會檢視樣本的標示成分，看看是否含有較大機會引致皮膚敏感和刺激反應的香料、防腐劑和酒精等成分。

香料和可致敏香料成分

17款樣本中只有「DR. WU」(#10)和「CLINIQUE」(#14)的成分列表沒有標示含香料和可致敏香料成分，可能較適合對香料成分敏感的人士選用，不過這2款樣本在試用者評價中所獲評分較低。另一方面，3款樣本含有7至8種可致敏香料成分(fragrance allergens)，如citral、citronellol、geraniol、limonene、linalool、eugenol、benzyl benzoate和farnesol等，對香料成分敏感的人士宜避免使用含有該些成分的護膚品。

可釋出甲醛成分

即使是低濃度的甲醛(formaldehyde)和可釋出甲醛(formaldehyde-releasing)的成分，仍可

能導致部分人士的皮膚受刺激，產生過敏反應。「OLAY」(#2)和「DR. WU」(#

10) 樣本標示含有可釋出甲醛的成分如DMDM hydantoin和2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol，對甲醛敏感的人士宜避免選用。

Acrylate Crosspolymer, nol, DMDM Hydantoin, toin, Fragrance, Disodium, nce, Sodium Hyaluronate, Methylparaben, Diso, en, Sodium Hydroxide, Methylisothiazolinone, C, Vulgaris Extract, Menthyl Lactate, Propyl, s Leaf Juice, Iodopropynyl Butylcarbamate, er) Fruit Extract, Magnesium Aspartate, Zinc C

消費者須留意部分面霜樣本標示含有可能引致皮膚過敏或刺激反應的防腐劑。

17款樣本中只有「露得清Neutrogena」

(#11) 1款樣本標示含有MIT。相關產品供

應商向本會表示，品牌已着手在旗下供應的皮膚護理用品減少使用MIT，而是次本會所試驗的是舊配方產品，該款產品自今年4月起已有新配方產品供應市場。該公司稱已在所有新推出的駐留式護膚品中停用MIT，至於沿用的配方則

正在重新審視，有需要時會研發新配方。

MIT

甲基異噻唑啉酮(methylisothiazolinone，簡稱MIT)在化妝品和家居用品中普遍用作防腐劑，但由於近年各國對這類防腐劑致敏性的關注，故其應用已漸被取締。今年7月歐盟化妝品條例已完成公眾諮詢階段，預料將於明年起實施在駐留式化妝品中禁止使用這種防腐劑。

IPBC

碘丙炔醇丁基氨甲酸酯(Iodopropynyl butylcarbamate，簡稱IPBC)亦是可能刺激皮膚的防腐劑，廣泛和長期接觸可能會令部分人士產生接觸性過敏反應。樣本中只有「OLAY」(#2)標示含有這種成分。

貴的产品不一定好。我经常看護膚品測試報告，一些歷史悠久的中價品牌，護膚效果媲美貴價品牌。所以消費者要睇清楚，免得白白浪費大筆金錢。而且，保濕產品只能維持短暫的效果，不要以為是神仙霜，可以回復青春美麗。



可能干擾內分泌的化學物質

對羥基苯甲酸酯

海外研究指長鏈對羥基苯甲酸酯 (long-chain parabens) 如isopropyl-和isobutyl-parabens等可能會影響人體內的荷爾蒙，屬於干擾內分泌的化學物質 (endocrine disrupting chemicals)，目前歐盟已禁止用於化妝品。

樣本中只有3款(#5、#10及#11) 標示含有羥基苯甲酸酯類防腐劑，不過所用的都是安全性較獲得肯定的對羥基苯甲酸甲酯 (methylparaben) 和對羥基苯甲酸丙酯 (propylparaben)。沒有發現樣本標示含有分子量較大的長鏈對羥基苯甲酸酯類防腐劑。

除此之外，防曬劑甲氧基肉桂酸乙基酯 (ethylhexyl methoxycinnamate) 和柔軟劑環戊矽氧烷 (cyclopentasiloxane，簡稱D5) 和環甲基矽油 (cyclomethicone) 亦是懷疑內分泌干擾物。部分海外消費者組織關注這些物質的安全性，但相信仍有待

更多研究才能作出定論。

香港化妝品同業協會表示，根據歐盟和美國官方及獨立委員會就這些成分目前已公開發表的研究報告所提及的安全評估和使用建議，這些物質都是安全的化妝品成分，只要按相關法規的限量使用，對消費者都不會引致健康疑慮。

廠商意見

「VICHY」(#3)、「L'Oréal Paris」(#5) 和「BIOTHERM」(#9) 的生產商表示，試驗結果會因不同因素的組合 (包括試用者肌膚狀況) 而有不同，該公司過往的效能試驗結果都證實該3款產品能夠為消費者提供皮膚保濕效果。

「露得清Neutrogena」(#11) 的供應商表示，是次試驗所用的樣本為舊配方型號，自今年4月起已有新配方產品供應市面，而新配方已棄用MIT作為防腐劑。

「lavera」(#12) 的代理商表示，選擇面霜和皮膚護理用品時，除了考慮產品的保

濕效能，產品所用成分的安全性亦是重要的因素，例如是否含有合成成分、具致癌性或安全疑慮的物質、微細膠珠等，以及有沒有誇大產品效能的聲稱。該公司指其品牌的產品選用有機成分，安全性較高。

「LANEIGE」(#17) 的供應商表示，參與試驗的人士的皮膚屬中性/正常至乾性膚質，而是次試驗其補濕啫喱型號是供中性至混合性肌膚而設，該公司指該款補濕啫喱除了有保濕作用外，亦有控油及改善油脂分泌過多的功效。該公司認為，接受是次試驗的試用者肌膚特質是同時缺乏水分及油分，用該品牌另一款為中性至乾性肌膚而設、較保濕和具滋潤功效的乳霜型號會較為合適。此外，該公司強調，是次試驗的型號自今年5月起已由新產品取代。由於不同消費者的膚質、皮膚狀況、護膚習慣和期望各有不同，該公司建議消費者向專櫃銷售人員查詢以選擇最合適的護膚品。

(本會註：是次試驗選擇樣本的原則是比較適用於中性/正常至混合性膚質的面霜產品，如品牌設有滋潤和清爽型號，試驗會選擇適合日間使用、質感較清爽的型號。)

賺錢不易，所有花費金錢的事情都要關心，從衣食住行至搽上皮膚的產品，都要小心選擇。

護膚之道，我覺得防曬、卸妝、保濕每個環節都重要。我一定會卸妝，否則對皮膚傷害很大，之後清潔面部，搽上保濕霜，間中會敷面膜，補充水分。

香港夏天很炎熱，紫外線指數高，外出時，即使不化妝，也必定要搽防曬產品。室內燈光也會發出紫外線，因此防曬絕不可少。

選擇指南

17款樣本中，14款驗出具有良好的保濕效能，「EAU THERMALE Avène」(#1)、「OLAY」(#2) 和「VICHY」(#3) 保濕效果不錯，試用者評價亦不俗，產品亦標有清楚的使用期限資料。不過，愛美人士須留意護膚品的效能或會因人而異，消費者可按個人喜好選用。

是次試驗的限制

試用者都是白種女士，她們的皮膚特性可能與大部分香港女士有差異。此外，她們身處地方的氣候包括環境溫度和濕度等，有別於香港，一天之內或許變化很大，情況較嚴峻和極端。

