

化妆品不良反应知识 50问



国家药品监督管理局药品评价中心
国家药品不良反应监测中心



国家药品监督管理局药品评价中心
国家药品不良反应监测中心

2020年8月

化妆品不良反应知识 50问



国家药品监督管理局药品评价中心
国家药品不良反应监测中心

2020年8月

前 言

化妆品是满足人们对美的需求的消费品，直接作用于人体，其质量安全关系到人民群众的健康。2020年1月3日，国务院常务会审议通过了《化妆品监督管理条例》，李克强总理于6月16日正式签署，新条例将于2021年1月1日起正式施行。

《化妆品监督管理条例》第五十二条规定“国家建立化妆品不良反应监测制度”，首次将不良反应监测上升到国家建立的制度层面。这充分体现了风险管理、全程治理的监管理念，也为化妆品不良反应监测提供了法规依据，进一步促进监测工作的有序开展。

为配合新条例有关化妆品不良反应监测内容的宣贯解读，国家药品不良反应监测中心编撰了《化妆品不良反应知识 50 问》。全文共五章，主要对化妆品基本知识、化妆品不良反应、化妆品选购知识、化妆品使用常识、护肤常识等进行了介绍，旨在提高公众安全用妆意识，引导消费者科学理性选择使用化妆品。不妥之处，敬请指正。

国家药品不良反应监测中心
2020 年 8 月

目 录

第一部分 化妆品基本知识

1. 什么是化妆品? 1
2. 如何判断一个产品是否属于化妆品? 1
3. 牙膏、香皂属于化妆品吗? 2
4. 我国化妆品主要有哪些类别? 2
5. 什么是特殊化妆品? 3
6. 什么是普通化妆品? 3
7. 化妆品标签应当包括哪些内容? 3
8. 如何解读化妆品成分表? 4
9. 为何经常听说国外有所谓的“药妆品”，而我国化妆品法规中并没有“药妆品”的概念? 5
10. 如何查询化妆品信息? 6

第二部分 化妆品不良反应

1. 什么是化妆品不良反应? 7
2. 为什么要建立化妆品不良反应监测制度? 7
3. 化妆品不良反应有什么具体表现? 8
4. 常见的化妆品不良反应有哪些? 8



5. 如何减少化妆品不良反应的发生?	9
6. 如何进行皮肤过敏试验?	9
7. 出现化妆品不良反应怎么办?	10
8. 发生化妆品不良反应后, 消费者该如何报告?	10
9. 为了避免发生化妆品不良反应, 是否应该减少使用 化妆品?	10
10. 什么是斑贴试验?	11

第三部分 化妆品选购知识

1. 选购化妆品需注意什么?	12
2. 网购化妆品需要注意什么?	13
3. 化妆品质量的如何辨别?	13
4. 化妆品保存有哪些注意事项?	14
5. 怎样读懂化妆品标签的保质期?	15
6. “宣称植物的”化妆品比“合成的”化妆品好吗?	15
7. 婴儿眼睛发育有什么特点? 如何为婴儿选择沐浴、 洗发产品?	15
8. 科学选择使用儿童化妆品应注意什么?	16
9. 孕妇选择化妆品应当注意什么?	17
10. 过敏体质人群选择化妆品应当注意什么?	18

第四部分 化妆品使用常识

1. 染发有哪些注意事项? 19
2. 染发要不要带手套? 20
3. 染发类化妆品是否可以用于身体的其他部位, 如:
睫毛、眉毛、胡须等?..... 21
4. 使用面膜有哪些注意事项? 21
5. 面膜使用时间是越长越好吗? 22
6. 祛斑美白类化妆品对肌肤有哪些帮助? 22
7. 使用祛斑美白类化妆品应注意什么? 23
8. 使用假冒伪劣的祛斑美白类化妆品可能产生那些
危害? 23
9. 如何选择防晒化妆品? 24
10. 使用防晒化妆品应注意什么? 26

第五部分 护肤常识

1. 皮肤由哪些基本结构组成? 28
2. 常见的皮肤类型有哪些? 28
3. 皮肤护理的基本步骤包括什么? 30
4. 如何清洁面部? 30
5. 皮肤敏感者如何用洁面乳和其他清洁产品? 31
6. 怎样保持皮肤“潮湿”状态? 31



7. 为什么要对皮肤进行防晒? 32
8. 通常有哪些防晒方法? 32
9. 婴幼儿皮肤发育有什么特点, 婴幼儿皮肤护理要注意什么? 33
10. 日常佩戴口罩应怎样护理皮肤? 34



《化妆品监督管理条例》于2020年1月3日经国务院第77次常务会议审议通过,2020年6月29日由国务院公布,自2021年1月1日起施行。

本文关于化妆品定义、分类等内容根据《化妆品监督管理条例》编写。

第一部分 化妆品基本知识

1. 什么是化妆品?

根据《化妆品监督管理条例》,化妆品是指以涂擦、喷洒或者其他类似方法,施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面,以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业产品。

2. 如何判断一个产品是否属于化妆品?

消费者可通过定义判断一个产品是否属于化妆品。化妆品首先是日用化学工业产品,且同时符合使用目的、使用方法、施用部位的限制要求。使用目的超出清洁、保护、美化和修饰目的的产品,如宣称具有医疗作用的;使用方法超出涂擦、喷洒或者其他类似方法的产品,如采用口服、



注射的；施用部位超出人体表面的，如深入真皮层或者皮下的；以上均不属于化妆品。化妆品是日用化学工业产品，故一些美容仪器、设备均不属于化妆品。

通常消费者会在化妆品的包装上看到“特字号”、“妆字号”，这是化妆品取得注册或者办理备案后的注册备案编号。“消字号”属于经卫生部门审核批准的消毒产品。“械字号”属于医疗器械。“消字号”和“械字号”的产品均不是化妆品。

3. 牙膏、香皂属于化妆品吗？

根据《化妆品监督管理条例》，牙膏参照本条例有关普通化妆品的规定进行管理。牙膏备案人按照国家标准、行业标准进行功效评价后，可以宣称牙膏具有防龋、抑牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈问题等功效。牙膏的具体管理办法由国务院药品监督管理部门拟订，报国务院市场监督管理部门审核、发布。

香皂不适用本条例，但是宣称具有特殊化妆品功效的适用本条例。

4. 我国化妆品主要有哪些类别？

根据《化妆品监督管理条例》，国家按照风险程度对



化妆品实行分类管理。化妆品分为特殊化妆品和普通化妆品。国家对特殊化妆品实行注册管理，对普通化妆品实行备案管理。

5. 什么是特殊化妆品？

根据《化妆品监督管理条例》，用于染发、烫发、祛斑美白、防晒、防脱发的化妆品以及宣称新功效的化妆品为特殊化妆品。

对本条例施行前已经注册的用于育发、脱毛、美乳、健美、除臭的化妆品自本条例施行之日起设置 5 年的过渡期，过渡期内可以继续生产、进口、销售，过渡期满后不得生产、进口、销售该化妆品。

6. 什么是普通化妆品？

根据《化妆品监督管理条例》，特殊化妆品以外的化妆品为普通化妆品。

7. 化妆品标签应当包括哪些内容？

根据《化妆品监督管理条例》，化妆品标签应当标注下列内容：

- (1) 产品名称、特殊化妆品注册证编号；



- (2) 注册人、备案人、受托生产企业的名称、地址；
- (3) 化妆品生产许可证编号；
- (4) 产品执行的标准编号；
- (5) 全成分；
- (6) 净含量；
- (7) 使用期限、使用方法以及必要的安全警示；
- (8) 法律、行政法规和强制性国家标准规定应当标注的其他内容。

8. 如何解读化妆品成分表？

我国规定，从 2010 年 6 月 17 日起，所有在中华人民共和国境内销售（包括国内生产的和进口报检的）的化妆品都需要在产品包装上真实地标注产品配方中加入的全部成分的名称。实施全成分标识规定，既符合各国法规规定，保护消费者知情权，同时能提供更全面的产品信息，以方便消费者选择需要和喜爱的产品并避开过敏的原料。

化妆品成分表的标识有如下规律：（1）所标识的成分名称按其在配方中的含量由大到小进行排序，即排位越靠前，表明这个成分在该化妆品中的含量越高。例如，水是大多数化妆品中最常使用的溶剂，在许多情况下是含量最多的成分，所以它一般在成分列表的最靠前的位置。（2）

对于在产品中含量小于或等于 1% 的成分，在位于加入量大于 1% 的成分之后，可以任意排列顺序，也就是说，这类成分之间可以不分先后。（3）香精虽然是多种香料的混合物，但在配方表中只作为一个成分，用“香精”一个词进行标注，并和其他成分一起按照加入量的顺序排入成分表中。（4）色素一般以着色剂的索引号进行标注，如“CI73015”；如果没有着色剂索引号，可以采用着色剂的中文名称，如“高粱红”。

由此可看出，成分排名的先后顺序不代表它们的重要性，比如水和其他的一些物质如甘油、丁二醇等，都是常用的溶剂，它们除了基本的保湿作用以外，更多的是帮助分散和溶解化妆品中的有效成分，帮助这些有效成分接触到我们的皮肤或者毛发，以发挥作用。很多有效成分的含量可能不如水高，成分表中排位在水之后，但是它们却是化妆品发挥功效的重要因素。

9. 为何经常听说国外有所谓的“药妆品”，而我国化妆品法规中并没有“药妆品”的概念？

需要明确指出的是，不但是我国，世界大多数的国家在法规层面均不存在“药妆品”的概念。避免化妆品和药品概念的混淆，是世界各国（地区）化妆品监管部门的普遍



共识。部分国家的药品或医药部外品类别中，有些产品同时具有化妆品的使用目的，但这类产品应符合药品或医药部外品的监管法规要求，不存在单纯依照化妆品管理的“药妆品”。

根据《化妆品监督管理条例》，化妆品标签禁止标注明示或者暗示具有医疗作用的内容。化妆品广告不得明示或者暗示产品具有医疗作用，不得含有虚假或者引人误解的内容，不得欺骗、误导消费者。对于以化妆品名义注册或备案的产品，宣称“药妆”“医学护肤品”等“药妆品”概念的，属于违法行为。

10. 如何查询化妆品信息？

目前国产及进口化妆品的注册及备案信息均可在国家药品监督管理局网站或者手机 APP“化妆品监管”通过产品名称、批准文号或备案号查询。化妆品的抽检信息也会在国家药品监督管理局及各省级药品监督管理局官方网站公告。我们在查询化妆品的身份证明时，要看清楚国家药品监督管理局网站的产品详细信息，不仅是注册、备案信息，还要关注产品名称、生产厂家、外包装等是否相符合。

第二部分 化妆品不良反应

1. 什么是化妆品不良反应？

根据《化妆品监督管理条例》，化妆品不良反应是指正常使用化妆品所引起的皮肤及其附属器官的病变，以及人体局部或者全身性的损害。

2. 为什么要建立化妆品不良反应监测制度？

《化妆品监督管理条例》第五十二条规定，国家建立化妆品不良反应监测制度。化妆品注册人、备案人应当监测其上市销售化妆品的不良反应，及时开展评价，按照国务院药品监督管理部门的规定向化妆品不良反应监测机构报告。受托生产企业、化妆品经营者和医疗机构发现可能与使用化妆品有关的不良反应的，应当报告化妆品不良反应监测机构。鼓励其他单位和个人向化妆品不良反应监测机构或者负责药品监督管理的部门报告可能与使用化妆品有关的不良反应。化妆品不良反应监测机构负责化妆品不良反应信息的收集、分析和评价，并向负责药品监督管理的部门提出处理建议。化妆品生产经营者应当配合化妆品不良反应监测机构、负责药品监督管理的部门开展化



妆品不良反应调查。

通过开展化妆品不良反应监测，收集消费者由于使用化妆品引起不良后果或伤害的信息，发现和研究真实世界中化妆品的风险信号和线索，为监管部门采取监督检查和抽检、停止生产销售、实施产品召回等监管措施，以及指导公众合理用妆提供重要的技术支撑，对切实保障人民群众消费安全，促进化妆品产业良性健康发展具有重要意义。

3. 化妆品不良反应有什么具体表现？

化妆品不良反应的表现多种多样，最常见的是自觉皮肤瘙痒、灼热感、紧绷感，出现红斑、丘疹、水肿等，严重时可出现水疱、糜烂、渗出等，甚至系统性损害；有的化妆品还可以导致皮肤色素的异常、毛发损害、口唇皮疹、指/趾甲畸形、引起或者加重痤疮等。

4. 常见的化妆品不良反应有哪些？

化妆品接触性皮炎、化妆品痤疮、化妆品毛发损害、化妆品甲损害、化妆品光感性皮炎、化妆品皮肤色素异常、化妆品接触性荨麻疹、化妆品唇炎等。

5. 如何减少化妆品不良反应的发生？

第一，要选择有合法渠道来源的化妆品，在美容美发机构使用化妆品也要问明产品来源，仔细查看产品标签和说明书，必要时可要求查看进货证明，建议避免使用其自行配置的产品。购买产品时要注意索要发票和购物凭证。

第二，要注意查看化妆品标签内容是否清楚、包装是否完好。标签中产品名称、全成分标注、生产企业名称和地址、使用方法、使用期限、储存条件以及必要的安全警示等都要标示清楚，避免选购含有自身易致敏成分的产品；进口化妆品应有中文标签。消费者应对化妆品功效有合理的预期，对标签中有明示或暗示具有医疗作用、具有夸大宣传或引人误解内容的化妆品应提高警惕，避免使用。

第三，要按照化妆品标识中规定的使用方法合理使用化妆品。如发生化妆品不良反应，应立即停用，如有必要及时到医院皮肤科就诊。就医时要携带近期所使用的化妆品及其包装，以帮助医生判断出现的症状是否与使用该化妆品相关。

6. 如何进行皮肤过敏试验？

使用新的化妆品之前可做简易的皮肤过敏试验，先涂



在耳后或前臂屈侧，观察 24-48 小时，未见异常后再使用。

7. 出现化妆品不良反应怎么办？

(1) 立即停用可疑的化妆品，并立即清理皮肤上的残留物。

(2) 重者及时到皮肤科治疗。

(3) 就诊时，应带上可疑的化妆品及外包装，以便做皮肤斑贴试验等辅助检查，同时配合医生上报化妆品不良反应报告。

8. 发生化妆品不良反应后，消费者该如何报告？

消费者可以与化妆品标签上标示的化妆品注册人、备案人或者与化妆品经营者联系，告知其怀疑使用化妆品后出现不良反应的相关信息。消费者如果去医疗机构就诊，可以通过该医疗机构报告不良反应。消费者也可以向当地的化妆品不良反应监测机构或者负责药品监督管理的部门报告可能与使用化妆品有关的不良反应。

9. 为了避免发生化妆品不良反应，是否应该减少使用化妆品？

使用化妆品已经成为人们日常生活的一部分。在发生



化妆品不良反应的人群中，绝大部分不良反应导致的损伤是轻微的，停止使用引起不良反应的化妆品后，绝大部分消费者的症状可以自愈或者经正规治疗后痊愈。因此，消费者既要提高安全用妆意识，也要对安全用妆充满信心。

10. 什么是斑贴试验？

斑贴试验是帮助明确患者的皮肤病是否与使用化妆品引起的过敏反应有关的试验方法之一，它是诊断接触性皮炎的重要手段。该试验方法是通过将可疑的致敏物放置在特制的小室内敷贴于人体皮肤上，根据是否有阳性反应来确定受试物是不是致敏原(即致敏物质)。对于化妆品过敏的患者，可以采用化妆品原物，即消费者使用的化妆品进行试验。而对于希望明确具体化妆品成分过敏的消费者，可采用标准化妆品成分系列抗原进行试验。

消费者如出现化妆品不良反应，配合斑贴试验，可以帮助发现可能引起过敏的化妆品及其成分，在以后选用化妆品时尽量避免含有自身可能易过敏成分的产品，预防不良反应发生。



第三部分 化妆品选购知识

1. 选购化妆品需注意什么？

(1) 根据肤质选择化妆品：选购化妆品前，消费者应该对自己肌肤和发质有一定了解，了解自己的实际情况和需求才能更好选择合适自己的化妆品。

(2) 选择正规途径购买：比如超市、百货商场等有合法营业执照的门店或正规电商平台购买化妆品。

(3) 查询产品登记信息：通过国家药品监督管理局网站或者手机 APP“化妆品监管”查询化妆品的注册备案情况。

(4) 观察产品质量：看看是否有变色，油水分离或长霉斑等现象，闻一闻有没有变味。

(5) 查看成分标识：化妆品成分表所标识的成分名称按其在配方中含量由大到小进行顺序，即排位越靠前，表明这个成分在该化妆品的含量越高。使用方法，警示信息，成分是否过敏。

(6) 试用产品：进行皮肤过敏试验（具体方法详见上文“二.6”）未见异常后再购买使用。

(7) 留存购买凭证：购买时索要发票或商场小票，

并保留化妆品的包装。

2. 网购化妆品需要注意什么？

(1) 选择到正规合法的网站购买化妆品，要仔细查看产品标签和产品资质证明，不购买标签信息不完整的化妆品。

(2) 不盲目轻信互联网广告和宣传，与市场价格相比明显过低的产品，要谨慎购买。

3. 化妆品质量的如何辨别？

有的化妆品由于保存不恰当，就算没有过期也出现了变质的现象。在这种情况下，不能继续使用，否则可能会对皮肤造成很严重的后果。

观颜色：化妆品原有颜色发生了改变，可能是由于微生物产生色素让化妆品变黄、变褐甚至变黑，也可能是化妆品中某些成分的变质产生颜色改变。

闻气味：化妆品产生气泡和怪味，是由于微生物的发酵，使化妆品中的有机物分解产生酸和气体。

看稀稠：化妆品变稀出水，是由于菌体里含有水解蛋白质和脂类的酶，使化妆品中的蛋白质和脂类分解，乳化程度受到破坏，导致变质，也可能是由于配方不稳定、物



理稳定性不佳或贮藏条件不妥当等导致的乳剂破裂，形成油水分离现象。

察表层：化妆品出现绿色，黄色，黑色等霉斑，是由于霉菌污染化妆品所导致的。

4. 化妆品保存有哪些注意事项？

怕晒：阳光或灯光直射处不宜存放化妆品。光线照射会造成化妆品水分蒸发，某些成分会失去效力，紫外线照射会使其中的某些成分发生化学变化，出现膏体干缩、油水分离等现象，影响了原有功效。

怕冷和热：一定不能把化妆品冷冻保存，冬天也不宜将它长期放在寒冷的室外，冷冻会使化妆品发生冻裂现象，解冻后还会出现油水分离、稳定性变差。而过热的环境会使化妆品的稳定性产生影响，缩短它的保质期。

怕潮：有些化妆品中含有蛋白质，受潮后容易发生霉变。如果包装使用的是铁盖玻璃瓶，受潮后铁盖容易生锈，腐蚀化妆品，使其变质。

怕脏：化妆品使用后一定要及时旋紧瓶盖，最好避免直接用手取用，或取用时注意手部卫生。如果一次取多了，也不能再放回瓶中，以免细菌等微生物侵入繁殖，引发一系列皮肤问题。

5. 怎样读懂化妆品标签的保质期？

化妆品标签的保质期可选择下列两种方式标注：（1）生产日期和保质期；（2）生产批号和限期使用日期。需要注意的是，化妆品标注的保质期都是在未开封的情况下的保存期限。开封后产品会与空气直接接触，保质期就会相应缩短，在使用时要多留心。

有些进口产品标签上会有一个开了封的小罐头图标，图标上有“6M”或“12M”的字样，它的意思就是表示开封后的6个月或者12个月内是最佳使用日期。

6. “宣称植物的”化妆品比“合成的”化妆品好吗？

化妆品中可能同时含有植物成分和合成成分，我们常常会有一种偏见认为化学物质合成品是有害或是不好的，而“宣称植物的”就被视为是无害的。其实，“宣称植物的”或“合成的”是针对成分来源而言，与产品的安全性及品质没有直接关系。

7. 婴儿眼睛发育有什么特点？如何为婴儿选择沐浴、洗发产品？

婴儿出生时就有眨眼反射，但与成人每分钟眨眼



12-20 次相比，婴儿每分钟只眨眼 2-5 次，所以不能通过眨眼瞬目来保护眼睛。而且婴儿的角膜组织比较敏感、薄弱，更容易遭受外界物理、化学的伤害。同时，化学物质还可能通过眼部的泪道结构被吸收。因此，对于婴儿，要选择刺激性小、温和的沐浴及洗发产品。

8. 科学选择使用儿童化妆品应注意什么？

消费者可根据不同年龄段的儿童需求选择合适的产品。

防晒产品：对于新生儿来说，户外活动需求较少。6 月龄以下婴儿皮肤娇嫩，体表面积与体重的比值较高，涂抹防晒产品更容易发生不良反应，因此，不宜使用防晒产品，应当避免日光直射期外出（每日上午 10 点至下午 2 点）。需要外出的话，尽量以戴帽子、打伞、穿着浅色纯棉衣物等物理遮盖的方式防晒。对于 6 月龄以上至 2 岁的婴幼儿，仍然以衣物遮盖防晒为主，也可以使用 SPF10/PA+ 以内的物理性防晒产品，以霜剂产品为宜。

沐浴和护肤产品：婴幼儿皮肤表面的 pH 值约为 4.0-5.9，现有研究表明，维持皮肤的弱酸性环境对于皮肤屏障的发育很重要，因此婴幼儿适宜选择弱酸性的洗护产品。婴幼儿沐浴的频率和时间应根据个体需要，结合不同

的季节、环境来确定，通常每天或隔日沐浴一次即可，并选择刺激性小、温和的沐浴及洗发产品。沐浴后 5 分钟内，应使用婴幼儿皮肤护理产品涂抹全身，每 12 个小时使用一次或按需使用，并根据婴幼儿皮肤干燥程度、季节、环境等选择不同的润肤产品。

建议消费者从合法渠道购买儿童化妆品，可以通过登录国家药监局网站或者手机 APP“化妆品监管”来查询所购买化妆品的标签标识信息与其产品注册或者备案信息是否一致；如不一致，则产品质量存疑。消费者应妥善保存产品，并检查产品是否在有效期内，是否由于密闭不当导致污染等。若您的宝宝在使用儿童化妆品后出现不适，应立即停止使用该产品并注意观察；如症状仍未改善，请及时就医。

9. 孕妇选择化妆品应当注意什么？

孕妇作为一个特殊的群体，在选择化妆品时，除应考虑化妆品对自身的影响外，尤其要考虑腹中胎儿的健康。因此，要尽量选用成分简单的化妆品，减少不必要的化妆品使用，比如：染发、烫发、香水、彩妆等产品的使用。



10. 过敏体质人群选择化妆品应当注意什么？

过敏性体质（如哮喘、过敏性鼻炎等）人群、过敏性皮肤病（湿疹、特应性皮炎、荨麻疹等）患者，在使用化妆品前应做皮肤测试。消费者清楚自身过敏原的情况下，可以通过查看化妆品标签全成分标注来识别产品是否含有自身过敏的成分，最大限度的避免使用可能导致过敏的产品。

第四部分 化妆品使用常识

1. 染发有哪些注意事项？

(1) 选择正规、合法渠道购买染发类化妆品，并选购标识清楚的产品。

(2) 使用前应仔细阅读产品说明书。

(3) 说明书中如果提示该产品为专业使用，则不建议消费者自行使用。

(4) 按说明书要求，保证使用时间间隔，避免因过度频繁使用导致不良反应发生。

(5) 染发剂和氧化剂的配比要严格按照说明书的配比要求，保证各成分能够有效中和。

(6) 染发类化妆品不可用于头发以外的其他部位，16岁以下消费者不宜使用，染发与烫发不宜同期进行。

(7) 如果既往发生过染发类化妆品不良反应者，避免再次使用相同产品。

(8) 需注意同一商标名的产品，如果色号不一致，其配方成分不一致，属于不同产品，即使是同一色号的同一商标名产品，不同生产批号也有可能存在差异。提醒使用者务必留意，购买产品时关注其色号及生产批号。



(9) 每次使用前，尤其是更换产品或新购产品时，建议进行皮肤测试（详见上文“二.6”）。如说明书中已载明皮肤测试方法，请遵照说明书操作。自行测试难以判定时，建议到专业医疗机构咨询。

(10) 使用时需注意身体状况，做好防护措施。

(11) 使用者要查看头面部等易于接触染发产品部位的皮肤是否有破损，是否存在红斑、丘疹、皮疹等，是否正在服用可能引起过敏的药物或身体状况欠佳等问题，如有上述情况应暂缓使用。

(12) 如染发产品不慎入眼，应立即用清水冲洗。

(13) 一旦有过敏反应或刺激的症状，应立即彻底清洗。如果症状严重或未缓解，应及时到医院就诊，就医时建议携带染发产品。

2. 染发要不要带手套？

是的。为防止您的手掌、手指、指甲被染色，请务必戴上染发类化妆品包装中提供的手套。同时，使用手套也是为了降低染发剂在皮肤上的暴露，从而尽量减少潜在的不良反应发生的风险。

3. 染发类化妆品是否可以用于身体的其他部位，如：睫毛、眉毛、胡须等？

不可以。染发剂是用来染头发的，不能用于染睫毛、眉毛、胡须等部位。在睫毛、眉毛区域使用，难以避免产品不慎入眼等风险。

4. 使用面膜有哪些注意事项？

(1) 面膜的选择：在选购面膜时，应根据个人的需求及皮肤情况进行相应的选择。同时，应选择正规厂家生产的合格产品，看清产品的批准文号、中文标识、说明书、生产日期、保质期等，索要并保留购物票据。

(2) 使用前测试：在更换新的面膜前，建议进行皮肤过敏试验（详见上文“二.6”）未见异常后再使用。有反复过敏史的人群，建议观察测试 2 周。提前进行过敏性测试能有效避免化妆品皮炎的发生。

(3) 使用方法：除产品说明书标明可长时间使用外，使用面膜不宜过频过多，建议正常皮肤，面膜使用的频率为每周 2-3 次，每次在面部停留的时间不宜超过 15 分钟。敏感性皮肤及屏障受损的皮肤应适当减少使用面膜的频率和时长。



5. 面膜使用时间是越长越好吗？

通常我们所用的面膜，大部分物质都是水和增稠剂，而我们的表皮细胞中含亲水性的天然保湿因子（NMF）。除产品说明书标明可长时间使用外，使用面膜时间过长会导致皮肤中的 NMF 流失，从而导致皮肤“越敷越干”。同时，长时间使用面膜会导致角质层过度水合，角质细胞间的连接松散，导致皮肤屏障受损，更容易受到外界物质的刺激，引起各种皮肤问题。因此，不建议过于频繁的使用面膜，每次使用时间也不宜过长。

6. 祛斑美白类化妆品对肌肤有哪些帮助？

祛斑美白类化妆品针对肤色暗沉、不均匀、色斑等肌肤局部瑕疵，具有一定的改善作用。适当使用祛斑美白类化妆品，有助于淡化色斑。但“面子”工程是一个系统工程，单单靠祛斑美白类化妆品是不够的，还要做好肌肤的日常防晒、保湿等，使肌肤处于健康的状态。

有些肌肤问题，例如：黄褐斑、雀斑、妊娠斑等，与激素水平、遗传因素有关，是人体内在因素导致，仅仅依靠外部使用化妆品是无法解决的。

7. 使用祛斑美白类化妆品应注意什么？

一些祛斑美白类化妆品含有一定的促进去角质成分，可以加快角质细胞脱落，使肌肤看上去更水嫩有光泽；去角质也有助于美白成分的渗透、黑素的排除，提升美白效果。但应当注意的是，肌肤角质层新陈代谢有其固定的周期，过度使用祛斑美白类化妆品，会使角质层越变越薄，皮肤的耐受性减弱；同时，由于肌肤屏障作用降低，使肌肤更多地直接暴露在紫外光、污染物等外界环境中，会导致其他肌肤问题的出现。故使用祛斑美白类化妆品要适度，控制好用量和频次。

消费者应当按照祛斑美白类化妆品建议的使用方式、用量和频次使用产品。若消费者同时使用不同品牌的多种皮肤护理化妆品时，还应注意产品间的叠加效应。

8. 使用假冒伪劣的祛斑美白类化妆品可能产生那些危害？

一些不法厂家可能在祛斑美白类化妆品中添加汞、激素等《化妆品安全技术规范》中规定的禁用组分，以求提升美白效果，迷惑消费者，谋求不正当利益。添加这些物质虽然具有“立竿见影”的美白效果，但是使用后可能危害



消费者健康安全。

例如，汞等重金属物质可能引起器官功能损伤等严重危害；激素可能导致消费者产生激素依赖性皮炎。

9. 如何选择防晒化妆品？

防晒类化妆品的两个重要指标是 SPF 值和 PA 等级。

(1) 中波紫外线防晒指数 (SPF) 标识

SPF 是防晒指数 Sun Protection Factor 的英文缩写，以具体数值表示产品防御中波紫外线的能力，是评价防晒化妆品保护皮肤避免发生日晒红斑/晒伤能力的防护指标。

SPF 值越大，防日晒红斑/晒伤效果越好。例如：如果在某强度的阳光下暴露 30 分钟会引起皮肤晒伤，那么正确足量 ($2\text{mg}/\text{cm}^2$) 涂抹 SPF15 的防晒霜时，可将晒伤时间延长至 15×30 分钟 = 450 分钟。我国法规要求 SPF 的标识以产品实际测定的 SPF 值为依据，根据防晒能力可标注范围为 SPF2-50+，当产品的实测 SPF 值 > 50 时，可标识为 SPF50+。

(2) 长波紫外线防护指数分级 (PA) 标识

PA 是 Protection Grade of UVA 的缩写，以“+”表示产品防御长波紫外线的能力。PA 等级是根据防晒化妆品长波紫外线防护指数 (Protection Factor of UVA, PFA 值) 来

确定的，反映对长波紫外线晒黑的防护效果，是评价防晒化妆品防止皮肤晒黑能力的防护指标。PA 等级越高，防止皮肤晒黑效果越好。如 PFA 值为 4，表示正确足量（ $2\text{mg}/\text{cm}^2$ ）使用该产品时，可以防御长波紫外线延缓皮肤晒黑时间 4 倍。例如：如果在某强度的阳光下暴露 1 小时会引起皮肤晒黑，那么 PFA 值为 4 的防晒霜可将晒黑时间延长至 4 小时。我国法规要求 PA 标识以产品实际测定的 PFA 值为依据，根据防晒能力可标注范围为 PA+~PA++++。

PFA 值	标识 PA 等级
<2	不得标识 UVA 防护效果
2 ~ 3	PA+
4 ~ 7	PA++
8 ~ 15	PA+++
≥ 16	PA++++

（3）如何选择防晒化妆品

为了全面防护，要选择既能防护中波紫外线（UVB）又能防护长波紫外线（UVA）的防晒化妆品，即产品标签标识有 SPF 值和 PA 等级或广谱防晒的产品。那么是不是直接购买 SPF 值最大，PA“+”最多的防晒化妆品就最好呢？其实不然。虽然 SPF 值越大、PA“+”越多的产品防晒



效果越好，但同时也意味着添加的防晒剂含量越高或者成分越复杂，过度使用会加重皮肤的负担，甚至还可能引起皮肤不良反应。因此应根据环境条件选用防晒化妆品，具体情况可参考下表。

活动环境	防晒化妆品（建议）
室内可能受到紫外线照射的地方	SPF15, PA+
阴天或者树荫下的室外活动	SPF15~25, PA+~++
直接阳光下活动	SPF25~30+, PA++~+++
雪山、海滩、高原等环境，或春夏秋季阳光下活动	SPF50+, PA++++
活动涉及大量出汗或接触水	防水防汗类防晒化妆品

10. 使用防晒化妆品应注意什么？

使用防晒化妆品时要注意涂抹用量。防晒产品标识的 SPF 值和 PA 等级是根据《化妆品安全技术规范》要求，按照 2 mg/cm^2 的用量测试得到的结果。因此我们在日常使用防晒化妆品时，用量达到 2 mg/cm^2 ，才能起到防晒产品标签标注的保护作用。

使用防晒化妆品时，要注意使用顺序，在基础护肤程序后使用防晒产品，然后再使用彩妆；并且为使防晒剂能够充分接触皮肤产生作用，需注意应在出门前 15~30 分钟涂抹。如果长时间在日光下暴露的话，建议每隔 2~3

小时进行一次补涂，保证持续的防晒效果。

除了面部，其他裸露部位如脖子、耳朵、胳膊、小腿等最好也要涂抹防晒化妆品。还要注意的，即使涂抹了防晒化妆品，也不要过度暴晒，建议同时使用其他防护用品，如伞、衣帽等遮盖物。

脱离紫外线照射的环境后，应尽快把防晒产品清洗干净。轻薄、不防水的产品可以用洗面奶清洗；但如果是防水防汗型的产品，就需要用清洁力更强的卸妆产品进行清洁。

需要提醒的是，在使用新品种的防晒化妆品前，应仔细阅读产品说明书，如果既往发生过防晒类化妆品不良反应者，应尽量避免再次使用相同产品及相同配方产品。如有皮肤过敏者，使用前最好做皮肤过敏测试（详见上文“二.6”）或者在皮肤科医生建议下使用。一旦发现异常，应立即将涂抹处清洗干净，如果症状严重或者清洗后未能得到缓解，应及时到医院就诊，就诊时建议携带防晒产品及外包装，便于医生诊断。



第五部分 护肤常识

1. 皮肤由哪些基本结构组成？

皮肤覆盖于人体表面，是人体抵御外界不良因素侵扰的第一道防线。它是人体最大的器官，成年人全身皮肤面积大约是 $1.5\sim 2.0\text{m}^2$ ，质量约占体重的 16%。

皮肤的组织结构由外往里可分为三层，即表皮、真皮和皮下组织。同时皮肤中还附带有毛发、汗腺、皮脂腺及指（趾）甲等附属器官，另外还含有丰富的神经、血管、淋巴管。

表皮处于皮肤的最外层，它决定了皮肤的原始外观状态，如干燥或柔润、黝黑或白净等，以及皮肤的光泽度；真皮对于皮肤的弹性、紧实度等产生直接的影响；皮下组织又称为皮下脂肪层，位于真皮下方，具有保温防寒、缓冲外力的作用，同时，它也会影响皮肤的饱满程度。

2. 常见的皮肤类型有哪些？

根据皮肤角质层含水量、皮脂分泌量以及皮肤对外界刺激的反应性等，可将皮肤分为以下五种类型。

（1）中性皮肤



属于理想的皮肤状态。角质层的含水量在 20% 左右，皮脂分泌适中，皮肤 pH 值为 4.5~6.5，皮肤光滑，毛孔细小且不油腻，对外界环境不良刺激的耐受性较好。青春期前的人群多为此类型。

（2）干性皮肤

角质层含水量低于 10%，皮脂分泌少，pH 值 >6.5。此类皮肤由于缺乏皮脂，难以保持水分，故缺水又缺油，虽然肤质细腻，但干燥且有细小皱纹，洗脸后紧绷感明显，老年人的皮肤多为此种类型。年轻人干性皮肤多为缺水，皮脂含量可以是正常、过多或略低。

（3）油性皮肤

此类皮肤皮脂分泌旺盛，pH 值 <4.5，但其皮脂的分泌量与其角质层的含水量（<20%）不平衡。皮肤不易出现皱纹，但看上去油光发亮、毛孔粗大且无透明感，容易发生痤疮、毛囊炎及脂溢性皮炎等皮肤病。此种皮肤最常见于青春期及一些体内雄性激素水平高或具有雄性激素高敏感受体的人群。

（4）混合性皮肤

此类皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特点，即面中部（前额、鼻部、下颌部）为油性皮肤，双侧面颊及颞部为干性皮肤。



(5) 敏感性皮肤

此类皮肤也称为敏感性皮肤综合征，它是一种高度敏感的皮肤亚健康状态，处于此种状态下的皮肤极易受到各种因素的激惹而产生刺痛、烧灼、紧绷、瘙痒等主观症状，但可以无明显客观症状。与正常皮肤相比，敏感性皮肤所能接受的刺激程度非常低，抗紫外线能力弱，甚至连水质的变化、穿化纤衣物等都能引起其敏感性反应。

3. 皮肤护理的基本步骤包括什么？

正确的皮肤护理，离不开最基础的三件事：皮肤清洁、保湿和防晒。

4. 如何清洁面部？

每天早晚都应清洗 1 次。水温随季节而变化。注意过冷的水会使毛孔收缩，不利于彻底去掉污垢，过热的水会过度去脂，破坏皮脂膜。油性皮肤可交替使用热冷水，热水有助于溶解皮脂，冷水避免毛孔扩张。正常情况下，提倡清水洁面。若处在气温炎热、工作和生活环境较差、使用防晒剂或粉质、油脂类化妆品、或有其他特殊情况时，才需要使用洁面产品。洗面奶是最常用的类别，每次用量 1~2g（黄豆至蚕豆大小），以面部 T 区为重点，用手指

轻轻画圈涂抹后，用吸有清水的毛巾擦洗。洁面后喷润（爽）肤水、或搽保湿霜等，以恢复皮脂膜，维护正常的 pH 值。

5. 皮肤敏感者如何用洁面乳和其他清洁产品？

适度的清洁是敏感性皮肤的保养重点：

（1）清洁时水温的选择很重要，因为敏感性皮肤不能耐受冷热的刺激，所以，在洁面及淋浴时，水温需接近皮肤温度为好；

（2）避免使用刺激性产品，也不宜频繁使用清洁类产品，以免破坏原本就很脆弱的皮脂膜，一般每天或间隔数天使用一次洁面乳，每周使用 1~2 次沐浴产品；

（3）具体可根据所处环境、季节以及个体情况适当加减，谨防清洁过度。

6. 怎样保持皮肤“潮湿”状态？

想保持皮肤“潮湿”的状态，需要保持维护皮肤正常的屏障功能。保湿剂对于维护皮肤屏障功能有一定的帮助。保湿剂包括封闭剂和吸湿剂两类，封闭剂（如凡士林）通过在皮肤表面形成一层疏水性薄膜并进入角质层的浅层，来阻止延迟水分的蒸发和流失。吸湿剂（如甘油）是从外



界吸收水分附着在皮肤表面，也会从真皮吸取水分并传输到外面的角质层。在周围环境比较干燥时，我们可以通过选择含有封闭剂的保湿化妆品来防止水分流失。在周围环境比较湿润时，可以通过选择含有吸湿剂的化妆品来让皮肤更加水润。

7. 为什么要对皮肤进行防晒？

日光中的紫外线分为长波、中波和短波紫外线。短波紫外线被大气层阻隔，太阳辐射的紫外线只有长波和中波紫外线到达地球。

太阳中的紫外线照射过多会损害皮肤，轻的能使皮肤出现红斑、灼痛，严重的出现水肿、水疱；加重原有的皮肤色素问题，如加重黄褐斑、雀斑；长期紫外线照射可引起皮肤光老化，甚至诱发皮肤肿瘤。

8. 通常有哪些防晒方法？

防晒方法主要包括规避性防晒、遮挡性防晒和使用防晒类化妆品。规避性防晒，通俗来说，就是避免在紫外线过强的情况下出行；遮挡性防晒，也就是采用物品遮挡日光。如出门打伞、戴帽子墨镜、穿长袖长裤均属于遮挡性防晒；使用防晒类化妆品可以阻隔与吸收紫外线，减少伤

害，保护皮肤。在防晒类化妆品中起防晒作用的是防晒剂，它是一类防止或者减轻紫外线照射引起损伤的物质，防晒剂的类型按作用机理主要包括物理性紫外线屏蔽作用的无机防晒剂和化学性吸收紫外线作用的有机防晒剂。

9. 婴幼儿皮肤发育有什么特点，婴幼儿皮肤护理要注意什么？

1 岁左右的婴幼儿的皮肤物理结构已比较完整，接近成年人，但角质层比成年人薄约 30%，水分容易流失，皮肤屏障功能也不完善，容易由于失水、外界环境刺激等引发皮肤干燥、泛红、瘙痒等问题。因此，婴幼儿的皮肤护理要更加注重产品的温和性和保湿性，帮助维护皮肤屏障功能。

同时，与成人不同的是，婴幼儿的汗液污垢容易滞留在腋窝、腹股沟、脐、臀部等皮肤褶皱处，尤其是臀部，由于经常接触尿液和粪便等，若护理不当可造成局部皮肤出现尿布性皮炎，也就是红屁屁。因此，应当使用温和的婴幼儿沐浴露进行全面的清洁，对于臀部可针对特殊部位加强护理。



10. 日常佩戴口罩应怎样护理皮肤？

温柔清洁皮肤。日常清洁时应选用温和无刺激的清洁用品，遵循轻柔洗净的原则，减少摩擦和揉搓；“痘痘”肌肤者，可采用弱酸性清洁产品清洁皮肤，通过调节皮肤的pH值，有助于抑制皮肤分泌过多的油分，减轻“痘痘”问题。

做好清洁后护理。清洁皮肤后应注意及时涂抹爽肤水、乳液、面霜等护肤品。由于佩戴口罩使我们面部大部分的皮肤处于湿热环境，建议适当减少护肤品的整体用量，避免给皮肤带来负担。要重点对皮肤进行保湿护理，减少水分散失。敏感肌肤人群应选用不含香精、酒精、色素的护肤品，在保湿的基础上使用有舒缓成分的护肤品。

此外，佩戴口罩前可在鼻梁、口罩边缘、耳后等易损部位涂抹含凡士林、羊毛脂、鸵鸟油、马脂等高封闭性或高润护性的动物油脂原料的膏霜产品，减少口罩对皮肤的摩擦伤害。