

洗臉機好還是手洗好？

◎ 林口長庚皮膚科主治醫師 高珮蒨

2013 年底第一台標榜音波洗臉機引進台灣之後，「洗臉神器」的風潮就橫掃台灣（圖一）。從電視及廣播節目的報導，報章雜誌的討論，到各大部落客的使用分享，不只是愛美的女性朋友幾乎人人夢想一台（或甚至已經擁有一台以上），而男性朋友基於清潔的訴求或是送禮的需求，也一起加入話題之中。然而市售的洗臉機百家爭鳴，不同

的功能令消費者眼花撩亂；站在皮膚清潔保養的第一線，皮膚科醫師的責任便是讓民眾更了解洗臉的目的及洗臉機可以帶來哪些好處。以下便依其作用原理分類，簡介市面上各大洗臉機。

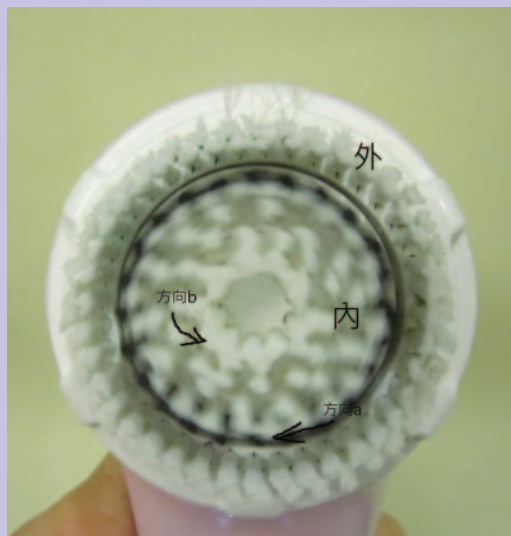
一、震動／震盪

與音波電動牙刷相同的震盪原理，再利用皮膚本身具有的彈性所設計。理

封面故事



圖一 洗臉機引進讓大家對臉部清潔有了新的思維，也多了新的選擇



圖二 洗臉機設計內層與外層刷毛以不同方向震盪

論上當施以不同力道拉扯時，由於毛皮脂單位及其周圍的結締組織彈性不同，會使毛孔上部的漏斗處開口鬆動，讓粉刺可以鬆脫。市售音波洗臉機設計內層與外層刷毛以不同方向震盪（圖二），即為達到此一目的，並藉由不同方向增加拉力的差異，又不至於讓施於皮膚的淨力太強而破壞或過度拉扯膠原蛋白。也因此，所號稱的促進膠原蛋白增生及減少細紋，學理上令人存疑。

二、旋轉

傳統的旋轉式洗臉機，刷頭 360 度旋轉，僅提供皮膚單一方向的刷洗功能。

三、震旋

同時有垂直震動及水平旋轉的動作。垂直震動使皮膚表面的灰塵、死皮細胞及殘留化妝品等污垢鬆脫，再配合旋轉動作掃除污垢。

四、氣動光儀器

(Photo Pneumatic Therapy)

先利用負壓吸引肌膚至探頭內，除了讓粉刺鬆動，同時讓皮脂腺較靠近表層，如此便可以使用較低能量的寬頻譜光束（500 ~ 1200nm）照射（並非雷射）。其中短波長可針對痤瘡桿菌中的紫質，達到有殺菌功能，並較快退紅；長波長則加熱皮脂腺，亦可減少痤瘡丙酸桿菌（*Propionibacterium acnes*）的生長。

其實不論哪種物理動能原理，洗臉

機都只是暫時性的使黑頭粉刺較鬆脫而易於清除，且僅限表淺的粉刺；此外，在使用時還是不免造成角質層產生肉眼看不到的傷害，若是操作不當，會使角質層的保護功能受損，不僅水分散失速度增加，對外界過敏原以及病菌的抵抗力也會下降，長期下來皮膚可能因失去屏障及保濕的功能而變得敏感，同時物理刺激也會使角質反而過度增生。

另外，刷頭的使用也很重要。由於刷毛是最直接接觸肌膚的部分，不論是纖維毛刷、乳膠海綿或棉布，大原則就是要溫和，使用起來不會刺痛。即使廠商標榜抗菌材質，也應像牙刷一樣，2 到 3 個月更換一次，避免孳生細菌黴菌後又洗上臉，增加感染的風險。

因此給民眾的建議是，若職業需要上濃妝，或是整天待在空氣較髒的地方，再考慮用洗臉機輔助清潔；也不需每天使用，以每週不超過兩次為原則。初用時先用於額頭、鼻子、下巴等較不敏感的地方，確定洗起來不會癢、不會紅、沒有刺激反應，再考慮全臉洗。

敏感性肌膚（例如酒糟、脂漏性皮膚）、正接受美容醫學療程、有流血性傷口、滲出組織液或長嚴重青春痘者，則不建議使用，以免膚況惡化或是併發次發性感染。膚況正常的民眾，若真的想要嘗試使用，也建議諮詢皮膚科醫師，才不會適得其反。☞