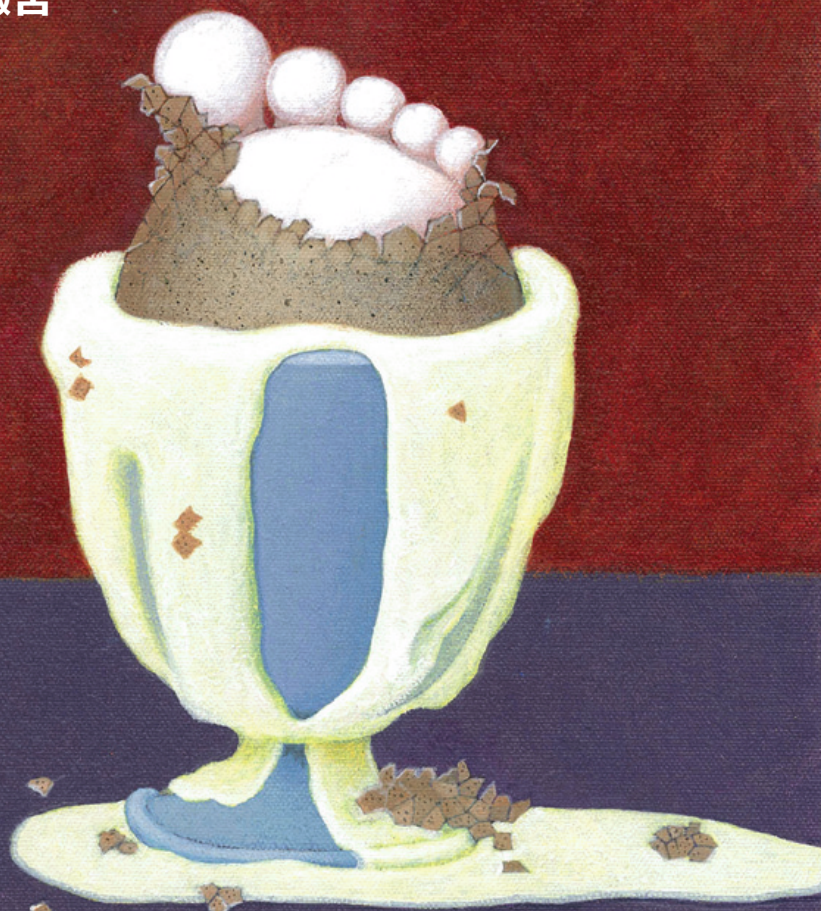


## **警告：切勿侵犯版權**

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。



# 超酸脫皮足膜 可能灼傷腳

不論你穿的是皮鞋、平底鞋還是高跟鞋，每天奔波勞碌，久而久之，腳底難免長出硬皮厚繭，醜怪之餘走起路來也感到痛楚，近期大肆宣傳的足膜自然吸引一眾男女躍躍欲試。

這些足膜聲稱可擊退死皮，重現嫩滑美足，但早前本地及台灣均有報道指足膜產品含水楊酸，用者或會出現皮膚過敏、紅腫等情況；而我們對3款足膜所做的測試亦已完成，發現3款均酸度甚高，使用不當可能灼傷皮膚，當中1款的果酸濃度同樣屬高，可能會傷害皮膚。

## 脫皮足膜

現時推出市面的足膜，聲稱可去除死皮腳枕，重現嫩滑美足。用法是一次過穿上襪套式足膜45分鐘至2小時不等，視乎個別產品而定。腳部接觸過產品的部位於數天至數星期內會自動脫皮更新，除去厚皮和足繭。方法看似簡單，不用批皮或磨皮，這些產品內藏的物質有沒有副作用？效果是否一如宣稱？

## 台灣檢測

今年10月中，台灣桃園縣衛生局抽驗在當地出售的3款足膜化妝品，經檢驗後發現含水楊酸成分介乎0.56%至0.73%，含量列

屬含藥化妝品管理，但產品都未經申請查驗登記，另發現產品酸鹼值全部低於3.5，未符合當地衛生署公告的化妝品衛生管理條例規定的酸度限值，為維護消費者的健康與權益，當局呼籲消費者不要購買及使用該等產品。

本會亦於市面上搜羅了3款聲稱除足繭硬皮的足膜產品，售價每套由\$99至\$158不等，檢測產品內的AHAs（即果酸）、酸鹼值及水楊酸的含量，看看這些成分的含量與內地、歐洲或美國對化妝品的規限或指引下該等成分的限額相比，情況如何；此外又檢視產品成分、警告標籤及有效期限等資料是否足夠。

## 各地相關規管或指引

在研究過程中，我們發現各地對化妝品中相關成分的規管或指引不盡相同，而台灣衛生署則如上述將有關的足膜產品視作化妝品規管。是次研究中我們也參考了相關化妝品規限或指引。

根據美國食品及藥物管理局（Food and Drug Administration，簡稱FDA）對含AHAs的化妝品的行業指引，若產品的AHAs濃度在10%以下而酸鹼值在3.5或以上，當中又含防曬成分，或有指示使用者同時使用其他防曬用品，則消費者可安全使用。歐洲的化妝品及非食品產品科學委員會（SCCNFP）指出為安全計，建議化妝品如含



甘醇酸，含量應為4%或以下，而產品的酸鹼值宜在3.8或以上；如果含乳酸，則乳酸的最高限量是2.5%，而酸鹼值宜在5或以上。內地的《化妝品衛生規範》規定，化妝品中AHAs總量的最大允許濃度是6%，而且酸鹼值達到3.5或以上，另產品須註明「與防曬化妝品同時使用」。

## 測試結果

### AHAs

塗抹含AHAs的護膚品可引致皮膚表皮剝落，長出新的皮膚，皮膚剝落的程度，須視乎產品的酸鹼值、配方和含量。

本會這次檢測的AHAs包括甘醇酸、乳酸、蘋果酸、檸檬酸及酒石酸。結果發現「牛乳の足膜」(#3)含AHAs總量達1.4%，對比內地就含AHAs化妝品所訂的規限(6%)及

美國FDA的建議量(10%或以下)，含量水平屬高，其餘兩款的含量分別為5.13%及4%。

### 酸鹼值

酸鹼值愈低表示產品愈酸，滲透力可能較高。人體皮膚的酸鹼值介乎5至7之間，不能抵受太低或太高的酸鹼值。在內地、歐洲和美國對含AHAs化妝品的規限或指引下，化妝品的酸鹼值最低須分別達3.5或3.8。

3款產品測到的酸鹼值均低於3，範圍在2.2至2.7之間，換言之以它們與皮膚的緊密接觸情況及參考上述的規限，由於它們的酸度頗高，使用不當可能會刺激皮膚。



## 解構產品成分

### 什麼是AHAs?

AHAs (alpha hydroxy acids, 簡稱AHAs, 又稱甲羥基酸) 中文統稱果酸，通常存在於牛奶、葡萄酒、蘋果、檸檬及蔗糖中，市面較常見的AHAs是提煉自甘蔗的甘醇酸 (glycolic acid)，其餘的乳酸 (lactic acid)、蘋果酸 (malic acid)、檸檬酸 (citric acid) 或酒石酸 (tartaric acid) 均屬常用作化妝品成分的果酸。

### 主要作用為軟化或去除角質層

人體表皮頂層是角質層，底層是基底層。基底層細胞不斷分裂，向外推出，並在途中被蛋白角化，最後到達角質層。角質層亦不斷脫落，由下面新長出的細胞代替。角質層過度增生會令皮膚看起來較粗糙、乾燥。另外，毛囊出口處過度角化，可能阻塞出口，令皮脂無法順利排出，毛囊腫脹發炎，可造成暗瘡。

AHAs的主要作用是軟化甚至去除角質化細胞，減少老化細胞堆積，降低細胞間的凝聚力。舊皮脫去後，新細胞變成最外層，使皮膚看來平滑。減低細胞間的凝聚力，可疏通毛囊出口，有助舒緩或改善暗瘡。濃度太低的AHAs沒有去角質的作用，只能調節化妝

品的酸鹼度及保濕。酸鹼值愈低表示產品愈酸，有助AHAs滲透皮膚，但酸鹼值不宜過低，酸鹼值過高或過低均可能會傷害皮膚。

### 可能刺激皮膚

AHAs雖然溫和，但對皮膚仍有一定的刺激作用，可能刺激皮膚，產生微紅或令皮膚乾燥。初用含AHAs的產品可能有輕微刺痛、乾燥或脫皮現象，若情況不嚴重，可繼續使用；但若皮膚出現嚴重紅腫、刺痛或水泡，可能已遭灼傷，應立即停用。

### 水楊酸

水楊酸 (salicylic acid) 在護膚品中用途很廣，通常用作抗真菌劑、防腐劑；當作為護膚成分使用，還有補濕、清潔和脫皮的作用。水楊酸可溶解角質，有助清除堵塞的毛囊及改善毛囊壁細胞的異常脫落，可用於非發炎型暗瘡，但可能需連續使用，以防新暗瘡形成。副作用為可能刺激皮膚，產生微紅。雖然水楊酸中毒多因過量服用含水楊酸成分的藥物而起，但水楊酸亦可透過皮膚吸收，故此不要長期高劑量用於大面積的皮膚上，幼童更加不宜塗搽。

成份：水份、牛奶發酵萃取物、乙醇、甘油、丁二醇、丙二醇、**乳酸**、**甘醇酸**、淨化竹醋、羥乙基纖維素、柑橘酸、檸檬酸鈉、**水楊酸**、左柳皮萃取物 / 蘆薈萃取物 / 金盞花萃取物 / 洋甘菊萃取物 / 菩提花萃取物 / 矢車菊花萃取物 / 德國甘菊萃取物 / 金絲桃萃取物 / 銀

#### 注意事項：

- 本產品含有**不高於2%之水楊酸成份**。
- 避免長期使用於大部份身體或發炎、損傷之皮膚上。
- 若有皮膚敏感、受灰甲、傷口等問題影響，建議經由醫學專業人士

產品一般都有標示成分，但沒有含量，圖中樣本只標示其中一種成分的含量。

表一：脫皮足膜測試結果

編號	牌子及產品資料	聲稱來源地	每包售價 [1]	測試結果						
				AHAs(果酸) [2]						酸鹼值 [3]
				甘醇酸	乳酸	檸檬酸	蘋果酸	酒石酸	總含量	
1	Baby Foot Easy Pack	日本	\$148	3	2	0.06	0.07	—	5.13	2.6 ◊
2	竹碳牛乳足膜 Milky Cow Bamboo Charcoal Milky Foot Mask	—	\$99	—	—	—	4	—	4	2.2 ◊
3	牛乳の足膜 Milky Foot Intense Exfoliating Foot Pad	台灣	\$148 (一般鞋碼) \$158 (大碼)	7 △	5 △	2	—	—	14 △	2.7 ◊
參考標準或指引	內地《化妝品衛生規範》			—	—	—	—	—	6%或以下	3.5或以上
	歐洲有關含AHAs化妝品的指引			4%或以下	2.5%或以下	—	—	—	—	3.8或以上 <sup>a</sup> 5或以上 <sup>b</sup>
	美國FDA有關含AHAs化妝品的行業指引			—	—	—	—	—	10%或以下	3.5或以上

註 一：沒有標示/未檢出/沒有特定標準或指引。  
 [1] 售價資料從本會於出版前的市場調查所得，實際售價隨店舖、區域及時間而有差異，只供參考。  
 [2] 以重量百分比計(w/w%)。  
 △ 表示含量比內地、歐洲或美國就有關化妝品的規限或指引所訂的限值高。  
 [3] 於室溫直接量度產品的酸鹼值。  
 ◊ 表示酸鹼值比內地、歐洲或美國對化妝品要求的酸鹼值低(即酸度高)。  
 a 適用於含甘醇酸的产品。

### 水楊酸

內地、歐洲和加拿大規定含水楊酸護膚成分的化妝品，水楊酸上限是2%，另產品須註明含水楊酸及不能用於3歲以下兒童。測試結果3個樣本的水楊酸含量都不超過2%，分別為0.2、0.8及2%。



脫皮足膜像對襪子，內含酸性成分。



部分足膜只有一個尺碼，腳部較大的男士未必可將整隻腳包裹。

### 標籤資料缺少有效成分含量

標籤成分有助消費者瞭解產品所含的物質和特性，例如是否含有可能令皮膚過敏的物質、含量多少等。

檢視標籤發現3個樣本均沒有標示成分的含量，「Baby Foot Easy Pack」(#1)及「牛乳の足膜」(#3)兩款標示含甘醇酸、乳酸、水楊酸及其他酸性物質，餘下1款「竹碳牛乳足膜」(#2)標示含多款植物萃取物，但沒有標示含酸性物質。3個樣本均有標示製造日期及有效期限。注意事項方面，「牛乳の足膜」(#3)的標示相對來說較詳細，包括糖尿病人不可使用、若非經醫生指示，16歲以下兒童不可使用、建議做皮膚測試及用足膜後，避免將雙足直接暴露於陽光下，以免灼傷或敏感等。「竹碳牛乳足膜」(#2)有提醒不適合兒童或皮膚敏感者使用、孕婦避免長期使用、用後如感不適或敏感即停用等。「Baby Foot Easy Pack」(#1)則建議做皮膚測試及若與膚質不合時立即停用等。

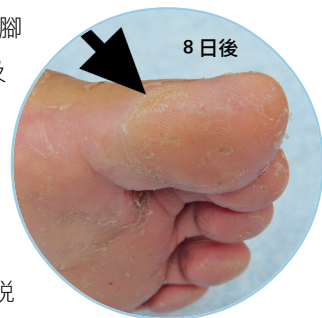
### 用家親身體驗

雖然產品都聲稱可去除死皮腳枕，但用者是否可得到預期的效果，會因每人的

皮膚質素不一而因人而異，以下是幾個志願者試用後的不同體驗，只供參考。

### 體驗一：「腳趾公」外側的厚枕頑強地脫之不去

一位想去除「腳趾公」外側厚枕的男士按指示穿着足膜產品1小時，期間腳部感到微熱。使用後四至五天，腳前掌開始出現脫皮，再過三天，腳趾也開始脫皮。其後，腳面和腳趾間的正常皮膚及腳跟厚皮都陸續脫皮，腳跟的厚皮變薄，雖然如此，「腳趾公」外側的厚枕仍未能脫去，而脫皮期間足部看來甚不美觀。



8日後

### 體驗二：未能如願除去腳跟厚皮

另一位男士嘗試用產品去除腳跟厚皮，按指示穿着足膜約45分鐘，然後用水清洗腳部，穿着期間並沒有痕癢、發紅或任何不適。兩三天後，腳底出現少許局部脫皮，但並沒有出現大片脫皮，脫皮在往後三數天內停止，腳跟的厚皮仍在。



標籤資料				
水楊酸 [2]	成分	有效成分的濃度	容量 (毫升)	有效期 [4]
0.2	有	—	30	有
0.8	沒有標示主要有效成分	—	—	有
2	有	—	25	有
2%或以下				
2%或以下				
—				

b 適用於含乳酸的產品。

[4] 有效期包括製造日期及使用期限。

### 體驗三：腳趾間與腳跟的厚枕未能除去

年輕女士按指示穿着足膜2小時，然後用水清洗。使用約1星期後，腳前掌開始逐少逐少地脫去薄薄的皮，脫皮過程緩慢。脫皮的位置包括腳趾及



腳邊的正常肌膚，不過腳趾間與腳跟的厚枕仍在，未能脫去。脫皮期間由於覺得足部不美觀，所以沒有穿露趾涼鞋或拖鞋外出。

### 皮膚專科醫生意見 長者、皮膚病患者、糖尿病人使用前應先諮詢醫生意見

香港醫學會會董及皮膚專科醫生陳厚毅認為每個人的皮膚體質不同，用脫皮足膜要小心，長者、皮膚病患者、糖尿病人及兒童尤甚，有可能因產品呈酸性灼傷皮膚，感到刺痛或發炎，亦有可能引致過敏反應，情況嚴重的話更可能留有疤痕或導致色斑增生。使用有關產品前應詳閱產品使用說明及警告，使用時要依循指示的時間及步驟，勿擅自延長使用時間。脫皮期間不宜游泳或到沙灘去，以免皮膚易受水中細菌感

染，避免於公共衛生間、廚房或室內赤足走動，宜穿上拖鞋或涼鞋等保護雙足，也要脫皮期間足部不美觀，而且不宜赤足活動。

避免赤足活動例如瑜伽、足浴、自由搏擊、柔道等，以減少皮膚受損的機會。此外，建議早晚塗搽潤膚膏以滋潤皮膚。

### 穿舒適的鞋減少磨擦

陳醫生又表示日常穿着不合適的鞋，例如緊窄的鞋子、鞋子的軟墊不足，又或經常負重，都可能令腳部出現厚皮、死皮或足繭。如腳部已存在死皮、厚繭等問題又需要長期站立，足部會較辛苦或感痛楚。要避免腳部長出厚皮或厚繭，應多穿着舒適的鞋子、避免長期站立及時常負重，如未能避免，宜定期做足部護理盡早處理厚皮或厚繭，例如用磨匙膏、砂紙、磨皮銼、潤膚膏等減少皮膚乾燥，以免厚皮或厚繭繼續發展，可能引致腳部出現痛楚，影響日常生活。

### 足部護理不宜過度

不過足部護理不宜過度，需視乎皮膚的程度和產品的能力，一般約1星期1次，如兩至三天便處理厚皮一次，可能易致皮膚變薄，甚至過度磨損，有機會引致皮膚發

體驗一：



體驗三：



炎、受細菌感染、傷口更可能變成潰瘍等，此外，每次使用磨皮工具後要洗乾淨和消毒，注意個人衛生。進行足部護理，宜先用暖水泡浸雙足軟化厚皮或足繭，擦磨砂膏或塗潤膚膏護理皮膚能發揮較佳的效果。如情況沒有改善，皮膚專科醫生會為病人處方含高劑量水楊酸、能去死皮的藥膏，或以小手術、電灼或冷凍治療方法去處理死皮或足繭。值得一提的是注意分辨厚繭和疣(warts)，如消費者誤將疣當厚繭處理，不單不可能將問題解決，更有可能將引致疣的病毒由一處皮膚傳至另一處。

### 衛生署意見

足部的死皮、厚皮或厚繭對健康影響有限，一般不需治療。情況嚴重者應尋求醫護人員意見，找出原因並對症下藥。

**市面上聲稱能去死皮的產品對治療厚繭的成效因人而異，而含水楊酸或AHAs的產品可引發刺激性皮膚炎或灼傷等副作用，市民要注意個人皮膚反應，如使用後出現不適，應諮詢醫護人員的意見。**

### 海關意見

香港海關關注足膜產品的安全，並已

安排樣本作安全測試及作跟進調查。

### 代理商意見

「BabyFoot Easy Pack」(#1)的進口商向本會提供產品的製造商於日本取得的認證及配方，製造商聲稱該產品在當地及其他地區已售賣了很長時間，符合安全。

「竹碳牛乳足膜」(#2)的代理商向本會提供由其他試驗機構發出的測試報告副本，表示產品未檢出水楊酸，與本會的測試結果不一樣。

(本會按：本會的測試結果與代理商提供的有分別可能是樣本間的差異所致。)

「牛奶的足膜」(#3)的代理商向本會提供資料，表示該產品適用於腳部皮膚，而腳部皮膚比身體其他地方的皮膚厚。又表示產品為腳底化學去死皮產品(chemical peeling of the sole)，既不屬歐洲或東盟國家地區化妝品的規管範圍，在本港亦沒有適用的標準。又指為足部去死皮屬新市場，現時並沒有國際標準適用。至於美國和澳洲政府，並沒有限制含不同濃度AHAs及酸鹼值產品的出售，但對於用在會暴露於陽光下的產品則要求標示提醒注意曬傷的句語(sunburn alert statement)，不過這並不適用於該產品。

(本會按：不同地區可能對這些足膜產品的屬性有不同的界定，而相關的標準或指引及對不同產品成分的規限亦可能有別。本會認為，脫皮足膜產品使用時與皮膚有緊密的接觸，若有效成分AHAs及/或水楊酸的含量水平過高，使用不當，可能會損害皮膚。所以本會認為製造商/代理商有需要披露產品的AHAs成分和水楊酸含量及酸鹼值資料，讓消費者知所選擇。本會又認為既然部分地區已對含AHAs的化妝品有安全指引，製造商應盡量參考及依循，減少風險以策安全。

至於代理稱產品可為足部化學換膚，根據資料顯示，含酸量高的化學換膚產品，可能需要受過特定訓練的人士，例如受過訓練的美容業人士、皮膚科醫生或整形外科醫生才可使用，管制可能比化妝品更嚴格。)

## 對抗死皮足繭大作戰

不少人想擁有一雙光滑柔嫩的腳，有人會定期進行足部護理，例如用磨砂膏或磨皮銼清理腳上的厚皮死皮，這樣會否影響足部健康？

### 足部受磨擦會長出硬皮厚繭

貪靚女士為了讓雙腿看來更修長，時常穿上不太合適的鞋，例如高跟鞋、尖頭鞋；男士穿上皮鞋，每天為口奔馳，雙腳長期與地面、鞋子磨擦，皮膚不斷受到刺激，久而久之，腳前掌、腳趾及腳跟都可能角質增厚，長出厚皮，赤足或穿着舒適的鞋子時，或許不覺疼痛，但也影響美觀，如需穿着較緊窄的鞋子，更可能壓迫到厚皮下的軟組織，產生痛楚，引致不適。

舊的角質層增厚後，不僅皮膚的保濕性能變差，老舊的角質層更形成無彈性的一層厚殼，當走路腳底受壓時，這層厚殼會沿着與受壓面垂直的地方，出現裂開的小傷口，在冬天天氣乾燥，傷口裂開尤其令人感到疼痛；夏天穿着涼鞋時露出粗糙的硬皮，美麗的涼鞋也會失色。

### 如何保養美腿？

誰不想擁有一雙美腿？怎樣才可減少皮膚龜裂或消除腳上的粗糙厚皮和足繭？

### 冬天多抹潤膚膏

要避免腳部皮膚龜裂，睡前或洗澡後，趁角質層含水量高，皮膚比較柔軟時，馬上塗上保濕性強、滋潤性高、油脂含量高的潤膚產品，然後穿上鬆身的襪子，會有幫助，這些強力潤膚品售價約數十元。

### 磨砂膏可去角質層

足部磨砂膏有助將保濕力差的老舊角質層去除，露出彈性佳、保濕力強的健康角質層，不但外觀較美麗及有光澤，對足部也具有較大的保護。市面上不乏針對腳部厚皮的磨砂膏、磨皮銼等，如有需要，可每1至2星期進行去除角質層，但這樣可能令腳皮愈磨愈薄，削弱保護能力，易致皮膚過敏。

