

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：清水洗臉乾淨嗎？這樣洗肌膚越年輕！
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
<p>許多人早上只用清水洗臉，清水洗臉快速又方便，但臉上的油脂、髒污光用清水真的洗得乾淨嗎？知名皮膚科醫師廖苑利表示：「這說法是對的，對於中性肌、乾性肌或有異位性皮膚炎的人來說，早上不用洗面乳對於皮膚更有保護的功效，還能讓肌膚變得更好。」清水洗臉也並非所有膚況皆適用，因清水無法徹底洗去臉上的油脂。且許多人出門有化妝的習慣，只用清水可能造成毛孔阻塞，甚至可能引發毛囊炎、粉刺、痘痘等。</p> <p>至於如何選擇洗面乳，長庚醫院皮膚科主治醫師黃毓惠表示：「即使是痘痘膚質或是皮膚非常油的人，也不要使用標榜深層清潔的洗面乳，其實臉部容易出油是因為皮脂腺分泌過多的油脂，但因為要去除油脂而過多清潔，反而可能造成皮膚角質層被破壞，讓皮膚的保護力變差，出現皮屑、乾癢問題，甚至發生皮膚炎。因此建議使用溫和性或是保濕的洗面乳較佳。」</p> <p>此外，洗臉的水溫也很講究。建議使用比體溫再涼一點的水溫，勿過熱或過冰，過熱會對角質造成傷害、過冷皮膚會產生刺激反應。清潔後的保濕也是重要的一門功課，油性肌使用乳液、中性肌使用霜類乳液、乾性肌使用油霜乳液。只要做好基礎清潔和保濕，就能擁有健康肌膚！</p>
參考資料
<p>1. 早上洗臉不用洗面乳？皮膚科醫師證實：這 3 類肌膚清水就夠了 https://fashion.ettoday.net/news/1922528#ixzz7PZTJD6oN</p> <p>2. https://www.ttv.com.tw/%E7%94%A8%E6%B8%85%E6%B0%B4%E6%B4%97%E8%87%89%E5%A5%BD%E5%97%8E-%E6%89%93%E7%A0%B4%E8%87%89%E9%83%A8%E6%B8%85%E6%BD%94%E8%BF%B7%E6%80%9D-a-633.html</p>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則