

无“毒”消费品指南

之

个人护理品和化妆品篇

个人
护理品和
化妆品乳液 / 面霜 /
美白霜等可能含有的有毒有害
物质及其危害

◆ 防腐剂中可能含有
乙内酰脲 (DMDM hydantoin)：是常用的防腐剂，可能会释放甲醛
苯甲酸酯类 (Parabens)：是一类化妆品中的防腐剂。被用于各种化妆品和个人护理品，包括彩妆，保湿乳，头部护理品和去体毛产品。其中羟苯丙酯 (propylparaben) 和羟苯丁酯 (butylparaben) 都是内分泌干扰物，具有类雌激素和抗雄激素性²

◆ 香精，香料中可能含有
邻苯二甲酸酯 (Phthalates)：常用于个人护理品，例如指甲油、喷发胶、香皂和洗发水等，作为溶剂和香料固定剂被应用在其他产品中。邻苯二甲酸酯具有类似雌激素或抗雄激素的作用，被认为是一类环境激素

人造麝香：用于替代天然麝香被添加在化妆品中。麝香种类不同其危险性也不同。其中常二甲苯麝香 (Musk Xylene) 被欧洲化学品管理局列为持久性可累积性化学品 (PBT)，可能具有内分泌干扰性³

◆ 美白霜中可能含有：
对苯二酚 (Hydroquinone)：工作原理是减少黑色素生成，让皮肤保持白皙。是可能的人类神经毒素

◆ 其他需要关注的成分
三乙醇胺 (Triethanolamine, TEA)：是很多化妆品的添加物，例如防晒霜、保湿霜、粉底液和染发剂。作为表面活性剂和调节pH的化学物质，添加在很多化妆品中，例如防晒霜、保湿霜、粉底液和染发剂。

三乙醇胺和二乙醇胺与硝酸盐结合会产生亚硝酸胺，亚硝酸胺被世界卫生组织国际癌症研究所 (IARC) 定义为可能的人类致癌物 (2A)

你是否算过自己每天要使用多少种不同的护理品和化妆品？从乳液、面霜，到防晒霜、指甲油，一项研究显示：在美国，一个人一天平均要接触或使用10种以上的个人护理产品和化妆品，每天通过护理品和化妆品接触到的化学物质达到126种之多¹。「爱美之心，人皆有之」，但是，一些绚丽的护理品和化妆品背后，可能隐藏着鲜为人知的健康和环境危害。这些对健康有潜在威胁的化学品一旦潜入人体，或者排放入环境，日积月累，对人体健康和环境都是一个巨大的隐患。

请花几分钟认真阅读《无「毒」消费品指南》，让我们向真正的美丽迈进吧！

GREENPEACE 绿色和平
greenpeace.cn

防晒霜

可能含有的有毒有害
物质及其危害

◆ 棕榈酸维生素A (retinyl palmitate)：是防晒霜的成分之一，在紫外线的照射下，容易分解出损害DNA，造成基因突变，导致皮肤癌的有毒自由基。加拿大已经将棕榈酸维生素A列入化妆品的限制名单中

◆ 二苯酮-3 (Oxybenzone) 是防晒剂，紫外线吸收剂。是一种内分泌干扰物，干扰雌激素，抗雄激素和甲状腺活动，影响发育系统和免疫系统功能⁴

◆ 防腐剂中可能含有：苯甲酸酯类 (Parabens)

◆ 人造香精中可能含有：邻苯二甲酸酯 (Phthalates)



谨慎选择配方中含有以下成分产品：
1) 棕榈酸维生素A (retinyl palmitate)
2) 二苯酮-3 (Oxybenzone)

防晒指数不是越高越好，谨慎选择使用防晒指数SPF高于50的防晒霜。SPF越高，相应的二苯酮-3 (Oxybenzone) 浓度可能会越高

谨慎选择使用喷雾或粉状防晒霜（微小颗粒更容易进入皮肤）



可考虑用长袖衣服、长裤、草帽、遮阳伞，避免皮肤长时间裸露在阳光下

选择SPF15~50+的防晒霜，可以每隔若干小时洗去，重新涂抹一次

外出时间最好选在清晨或傍晚，避开中午最晒的时候

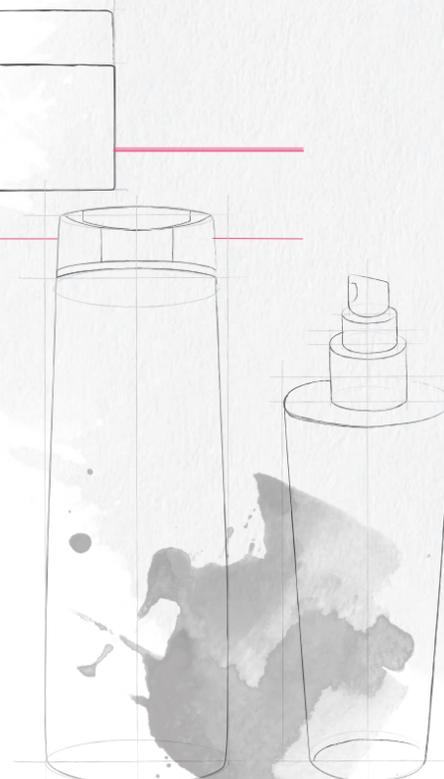


谨慎选择配方中含有以下成分产品：

- 1) 乙内酰脲 (DMDM hydantoin)
- 2) 苯甲酸酯类(Paraben)：例如，propyl-paraben 和 butyl-paraben
- 3) 对苯二酚 (Hydroquinone)
- 4) 三乙醇胺 (TEA)

香精是个人护理品的成分表中最常见的成分。一般来说，「香精」或「香料」有超过3000种不同的成分，并且大部分是人工合成的。但是，很多对人体健康有害的香精成分并没有标注在产品成分表中。例如：邻苯二甲酸酯和人造麝香等

如果成分表中只笼统地用「香精」一词，而没有说明具体成分，请谨慎购买此产品



个人
护理品和
化妆品

肥皂 / 洗手液

可能含有的有毒有害
物质及其危害

- ◆ 抗菌成分可能含有：
三氯生 (*triclosan*)
据动物实验报道显示，三氯生具有干扰内分泌系统的潜在风险，并可能具有生物累积性，对水生生物具毒性。⁵

谨慎选用含有抗菌配方的肥皂或洗手液

频繁使用抗菌产品可能会导致病菌更难被杀死

可考虑使用由植物脂肪制成的天然肥皂

可考虑用热水和无添加剂的肥皂搓洗双手来达到除菌效果

染发剂

可能含有的有毒有害
物质及其危害

- ◆ 重金属铅 (Lead)：可能影响包括青少年和儿童发育中的神经系统，世界卫生组织国际癌症研究所 (IARC) 将其列为「可能的人类致癌物」
- ◆ 对苯二胺PPD (P-Phenylenediamine)：染发剂，可能导致过敏反应
- ◆ 有毒焦油色素 (Coal Tar dye)：焦油色素是从焦油 (coal tar) 提炼而来，是一种石化产品。可能导致皮肤过敏，世界卫生组织国际癌症研究所 (IARC) 将焦油 (coal tar) 分类为「已知人类致癌物」

谨慎选择使用黑色、深色或永久染发剂，其含铅量可能较高

其他注意事项：

- 1) 染发前最好避免清洗头发，让头发表面的油脂保护你的头发
- 2) 染发剂停留在头发上的时间不要太长
- 3) 染发后最好将头发洗干净，避免有任何染发剂残留
- 4) 最好不要将不同种类的染发剂混合使用，可能会发生危险的化学反应

可考虑选择一次性染发剂，其危害可能比持久性染发剂低

在染发前做过敏测试

指甲油

可能含有的有毒有害
物质及其危害

- ◆ 指甲油内的三大有害物质：
甲苯 (Toluene)：用作抗氧化剂，溶剂。具有神经毒性
甲醛 (formaldehyde)：被世界卫生组织国际癌症研究所 (IARC) 列为「已知人类致癌物」
邻苯二甲酸二丁酯 (DBP)：主要功效是涂抹指甲油后减少裂纹和使用发胶后，在头发表面形成一层流动性的薄膜，看上去效果更自然。在欧洲，邻苯二甲酸盐 DEHP 和 DBP 都归类为「生殖毒性」物质⁶，属于限用范围

谨慎选择使用含有甲苯、甲醛和 DBP 以及人工色素或人工香料的指甲油

孕妇及准备怀孕的人应避免使用指甲油

可考虑使用水性指甲油，可能含有较少有毒有害物质

健康小提示

1. 养成查看产品成分表的好习惯：
购买那些宣称「纯天然」的产品时仍需小心谨慎。这并不能保证产品不含有毒化学品。无论何时都务必先查看成分表，是否含有有害物质，如果没有标明或内容含糊不清楚，请咨询厂家。
2. 尽量少使用，或者使用尽量简单的个人护理品及化妆品，自然最美丽。
3. 如果您打算选购一款化妆品，或不知道已购买的化妆品中是否含有有害物质，推荐查阅以下资料网站：
<http://www.ewg.org/skindeep/> (可以查询超过25000种产品，但是目前只提供英文查询)。

以上表格中的部分资料和信息来源：
Washington Toxic Coalition - www.watoxics.org
Guide to Less toxic - www.lesstoxicguide.ca

注释：

- 1 Toxic Chemicals in Cosmetics: New Bill Reforms Personal Care Products Law <http://www.prnewswire.com/news-releases/toxic-chemicals-in-cosmetics-new-bill-reforms-personal-care-products-law-98936514.html>
- 2 The International Chemical Secretariat (ChemSec), SIN list 2.0 database
- 3 Bitsch, N.C. Dudas, et al. Estrogenic activity of musk fragrances detected by the E-screen assay using human mcf-7 cells. Arch Environ Contam Toxicol.2002.43(3), pp.257-64.
- 4 The International Chemical Secretariat (ChemSec), SIN list 2.0 database
- 5 The International Chemical Secretariat (ChemSec), SIN list 2.0 database
- 6 European Chemicals Agency. 2010. Evaluation of new scientific evidence concerning the restrictions contained in Annex XVII to regulation (EC) No 1907/2006 (REACH): Review of new available information for bis (2-ethylhexyl) phthalate (DEHP). http://echa.europa.eu/doc/reach/restrictions/dehp_echa_review_report_2010_6.pdf