

除毛的選擇：找出最適合你的方法

皮膚部/形體美容醫學中心主治醫師 黃柏瑋

在追求舒適肌膚的現代，「除毛」早已不只是為了夏日比基尼，而成為日常保養的一環。無論是手腳、腋下、比基尼線，甚至是臉部細毛，體毛的處理方式多種多樣，不同的方法也各有優缺點。有人傾向快速、省時、省錢的居家除毛，也有人選擇效果持久、專業處理的醫療方式。本文將帶你認識常見的除毛方式，幫助你認識不同選擇，同時介紹現今最為主流的醫療除毛技術。

常見除毛方式介紹

1. 刮毛 (SHAVING)

使用刮毛刀或電動除毛刀剃除表面毛髮，是最簡單且常見的方式。好處是快速、方便，但缺點是

毛髮仍持續生長，效果維持短暫，可能引起紅腫或刺癢。

2. 拔毛 (TWEEZING / WAXING)

透過鑷子或熱蠟連根拔除毛髮，效果可維持數週，但疼痛感強，且可能造成毛囊炎、色素沉澱或毛髮倒插等副作用。

3. 除毛膏 (DEPILATORY CREAMS)

使用化學成分分解毛幹結構，無痛且相對方便，但效果較短暫且可能引起皮膚過敏或刺激，使用前應先進行局部測試。

4. 脈衝光除毛 (如 INTENSE PULSED LIGHT)

以脈衝光破壞毛囊結構，屬於非雷射類的能量除毛，效果因人而異，對膚色較白、毛髮較黑者較有效，但深膚色或細毛者效果有限。

5. 雷射除毛 (LASER HAIR REMOVAL)

醫療級除毛方式，利用特定波長雷射針對毛囊中

的黑色素作用，使毛囊受損、減少再生。效果持久，安全性高，需由專業醫師操作。

認識雷射除毛

在醫學級除毛技術中，目前最具代表性的主流雷射除毛是紫翠玉（亞歷山大）雷射，其以 755 奈米（nm）為波長，位於紅外光譜範圍，具有極高的黑色素選擇性。原理建立於「選擇性光熱分解（Selective Photothermolysis）」，當雷射能量照射皮膚時，毛囊中的黑色素會選擇性吸收，將光能轉化為熱能，精準破壞毛囊幹細胞、進而抑制毛髮再生。由於 755 nm 波長對黑色素的吸收效率遠高於對水或血紅素的吸收，能有效集中能量於毛囊，而不傷害周圍正常組織，降低熱傷害風險。其穿透深度約為 2-3 毫米，足以覆蓋大多數體毛的毛囊分佈深度，特別適用於中至粗硬型毛髮。與其他波長如二極體雷射（800-810 nm）或 1064 nm 鈹雅各（Nd:YAG）雷射相比，755 nm 之

波長在針對黑色毛髮的能量傳遞效率與破壞能力上表現更為出色，是臨床除毛治療中被廣泛採用且效果最穩定的技術之一。

效果快又持久

治療過程中，透過特定波長能量的雷射直接破壞毛囊，約經過 6 至 8 次療程後，有機會可達到長期除毛甚至永久除毛的效果。根據系統性回顧，使用波長 755 奈米的（亞歷山大）雷射，長期毛髮減少率可達 35%–84%，其中腿部等毛髮生長週期較長的部位效果最佳，整體表現優於強脈衝光（Intense Pulsed Light, IPL）、鉕雅鎳雷射（Neodymium-doped Yttrium Aluminum Garnet, Nd:YAG）與二極體雷射（Diode Laser）等裝置。此外，Russe 等人於 2020 年超過 900 人的大型回顧性研究顯示，首次追蹤（平均 3.9 年）時有 74% 患者經醫師評估達到 75–100% 毛髮清除，第二次追蹤（平均 11.5 年）仍有 87.9% 維持良好

毛髮減少效果，證實其具備穩定且長效的除毛能力。

舒適度佳

治療過程會搭配冷卻系統，保護皮膚並降低不適感，適合處理如腋下、比基尼線等敏感部位。術前也可搭配外用麻醉藥膏塗抹，以減少疼痛感。

安全快速

每次治療約 10 至 30 分鐘，幾乎不需恢復期，日常作息幾乎不受影響。經專業醫療團隊操作，安全性高。

肌膚質感加分

長期除毛後毛孔會相對縮小，膚觸更為細緻，有助改善毛囊角化、毛髮倒插等問題。

誰適合雷射除毛？

- 膚色自然偏白、毛髮偏黑者（效果最佳）
- 想擺脫反覆除毛流程，追求長效乾淨感的人

若膚色偏深或毛髮顏色較淺者，仍可諮詢醫師評估，選擇其他波長之雷射系統調整治療參數。

術前與術後注意事項

術前：術前一個月應避免日曬、拔毛、蜜蠟除毛、漂毛等行為，避免影響療程效果或導致不良反應。可於術前 2 天於欲治療部位進行刮毛，治療當日留 0.1~0.2 公分長度毛髮，以利雷射作用。

術後：毛孔周圍可能出現輕微紅腫，可以冰敷降低不適感。可使用溫和乳液幫助修護，加強保濕、避免曝曬與高溫環境，切勿搔抓或使用刺激性產品。建議療

程間隔 4-6 週，配合毛髮生長週期，能達到最佳除毛效果。

結語

選擇合適的除毛方式，不僅影響外在美觀，更關乎肌膚健康與日常舒適度。對於追求長效、穩定、安全除毛效果的人來說，目前醫療級的雷射除毛提供一個理想的選擇。當你厭倦了一次次手動除毛的煩惱，不妨諮詢專業皮膚科醫師，規劃適合自己的除毛療程，讓肌膚長效保持光滑潔淨，輕鬆展現自信與從容。