

内地正版授权

我就是 化妆品达人2

——品牌没有告诉你的事

张丽卿 著

☆☆ 台湾首屈一指的20年化妆品配方权威 ☆☆

连大S都要佩服的化妆品“达人”继续开讲！

欧莱雅、资生堂、宝洁、CD、娇韵诗品牌授课专家，
揭示你所不知的品牌秘密，粉碎美容谣言！

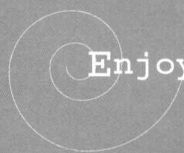
想要水嫩白皙好脸面，就看这一本！

诚恳
推荐

《苹果日报》副总编辑 蔡忆慈
《费加洛杂志》美容总监 卢介华

《嘉人》总编 张绫玲
台中医院外科主任 蔡新中

广西科学技术出版社



Enjoy是欣赏、享受，
以及乐在其中的一种生活态度。

我就是化妆品达人 2 ——品牌没有告诉你的事

.....

20年化妆品配方权威 张丽卿 著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2008-131

简体中文版由宝瓶文化出版有限公司授权广西科学技术出版社出版发行。

《品牌没有告诉你的事》，张丽卿著，2007年，初版，ISBN：978-986-6745-07-2

未经授权，不得以其他形式使用。

图书在版编目（CIP）数据

我就是化妆品达人2——品牌没有告诉你的事 / 张丽卿著. —南宁：广西科学技术出版社，2008.9
ISBN 978-7-80763-082-1

I.品… II.张… III.化妆品—基本知识 IV.TQ658

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第101750号

WO JIU SHI HUAZHUANGPIN DAREN 2 ——PINPAI MEIYOU GAOSU NI DE SHI

我就是化妆品达人2——品牌没有告诉你的事

作 者：张丽卿

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

策 划：孟 辰

封面设计：卜翠红

责任编辑：孟 辰 蒋 伟

责任审读：梁式明

责任校对：曾高兴

责任印制：韦文印

出 版 人：何 醒

出版发行：广西科学技术出版社

社 址：广西南宁市东葛路66号

邮政编码：530022

电 话：010-85893724（北京）

0771-5845660（南宁）

传 真：010-85894367（北京）

0771-5878485（南宁）

网 址：<http://www.gxkjs.com>

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：中国农业出版社印刷厂

邮政编码：101149

地 址：北京市通州区北苑南路16号

开 本：880mm×1050mm 1/24

字 数：180千字

印 张：8.5

版 次：2008年9月第1版

印 次：2008年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-082-1 / R·23

定 价：28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服 务 电 话：010-85893724 85893722

导读

“我就是化妆品达人”系列图书的推出，旨在通过专业人士的协助，提升读者对化妆品的正确认知，进而提升自己成为能帮助自己的化妆品达人。

《我就是化妆品达人2——品牌没有告诉你的事》，以爱美人士最关心的话题、美容媒体最常采访的主题、品牌发布最发烧炒作的议题等，为本书的单元主题。书中把每个主题，分别以PHENOMENON（热门现象）、RISING（认知提升）、SEEING IS BELIEVING（以图求证）、EXPERT REMINDS（达人叮咛）四个板块来呈现其相扣的阶段性。书中内容直击品牌该说而没有说的保养品真相，让有心窥探化妆品真实面貌的读者，能通过本书的引导轻松洞悉其中的奥秘。

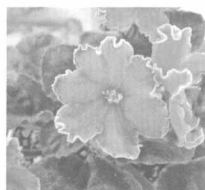
书中搜罗了9个当前最发烧的话题，解析了7个你最在意的保养疑虑，阐释了3个针对季节性的精准保养概念、4个谈论身体以及2个关于头发的精准保养要领，全方位地照顾到读者从头到脚的保养须知。

目录

推荐序／蔡新中.....	011
推荐序／蔡忆慈.....	013
推荐序／张绫玲.....	015
推荐序／卢介华.....	017
自序.....	019

PART 1 你最在意的保养疑虑

就是爱无防腐剂化妆品？掌握不含防腐剂的10大要件.....	024
防腐剂、防霉剂、抗菌剂、杀菌剂，不同吗？.....	025
为什么一定要加防腐剂？.....	026
真的有品牌不用防腐剂吗？.....	027
如何降低防腐剂的伤害？.....	028



我想天天敷面膜！敷脸，效益比勤快重要.....	030
敷脸，其实很简单.....	031
面膜，为何要天天敷？.....	032
做对敷脸配套，就不必天天忙敷脸.....	033
怎么敷，效果最好？.....	034

如橡皮擦般的去角质凝胶 赔上肌肤健康的魔术表演.....	036
屑屑不是角质，你也可以变同样的魔术.....	037
用或不用？注意凝胶的酸碱值.....	038
搓屑型凝胶，使用后皮肤滑顺不干涩，超好用？.....	039
就是超爱用，那该怎么避免伤害？.....	040

肤质糟透了怎么办？七分靠清洁，三分靠保养.....	042
不要以为已经很会洗脸了！.....	043
脸没洗干净，会长粉刺？.....	044
另一种你忽略的清洁关键.....	045



化妆伤皮肤？都是粉底惹的祸.....	047
好用粉底液的风险迷思.....	048
宝贝肌肤，依场合需求选粉.....	049
护肤与化妆，须完美衔接.....	050

化妆水可有可无？一瓶搞定的有效保养.....	054
化妆水的配方最单纯.....	055
保湿化妆水的价值.....	056
化妆水的另类价值.....	058
对化妆水的错误依赖.....	058

准新娘该做脸部保养吗？只与预算、意愿有关.....	061
第一个星期做什么？.....	062
第二个星期做什么？.....	064
第三个星期做什么？.....	065
第四个星期做什么？.....	066
倒计时48小时做什么？.....	066

PART 2 季节性的精准保养



酷热保养有困难？做个有质感的夏日美女.....	070
从习惯中了解保湿与否的需求.....	071
夏天该怎么保湿？.....	072
外油内干型肌肤的保湿之路.....	073
如何成就夏天的好肤质？.....	075

秋冬保湿大不易？摆脱干燥有诀窍	077
先掌握气候湿度，再开始保养化妆.....	078
选对保湿产品.....	079
低湿度、日夜温差大的上妆法.....	080
高湿度、日夜温差大的上妆法.....	081
身体保湿，趁洗澡完在浴室完成.....	081
 秋冬一定要用护手霜吗？用得巧比用得勤有效	084
为什么玉手总在秋冬感觉不适？.....	085
怎么选择护手霜？.....	086

PART 3 身体的精准保养

背部保养有秘诀？创造裸肩露背的好肌肤	090
从正确的洗澡开始.....	091
有的人很懒不洗澡，为什么背也不会长痘痘呢？.....	092
终结背部粉刺.....	092
背部的痘疤及肌肤暗沉、毛孔粗大怎么办？.....	093
背部需要擦乳液、化妆水与防晒品吗？.....	094
 你是泡澡，还是洗澡？洗、泡一次完成不妥当	096
要泡澡，还是洗澡？.....	097
不冲掉，就有风险的泡泡浴品.....	098
再次冲洗，护肤成分全流失了吗？.....	099
泡澡后可以不冲洗的产品.....	100
 勤泡澡就会变美？纯泡汤心情美，用对料身体美	102
泡澡，一定得加料吗？.....	103
来个有目的的泡澡.....	104
泡澡料，怎么选？用多少？.....	105

除秽泡澡重效果.....	107
不需泡澡桶的泡澡法？干泡排毒，夏天好选择.....	109
什么是干泡法？	110
干泡法的优点.....	111
有专门干泡用的产品？	112
皮肤真的需要经常排毒吗？	113

PART 4 头发的精准保养

为什么头越洗越痒？拼命洗，不如正确洗.....	118
洗发、润发与护发，意思大不相同.....	119
你的洗发、润发习惯都正确吗？	120
硅灵的问题在哪里？	121
怎么看待润、护发产品.....	122
选对发品拥有漂亮发质 丑小鸭变天鹅，羽毛是新换的.....	124
发质能经由发品改变多少？	125
如何选购居家用发品？	126
护发可以挽救发质吗？	127
头发烫坏、染坏了，护发多久可以恢复？	128

PART 5 新奇话题追追追

天然尚好——有机认证的保养品.....	132
有机化妆品的认证标准.....	133
不要被有机认证给蒙骗了.....	134
天然不等于有机，有机不等于最好.....	135
有机认证标章导览.....	135

实惠、方便、聪明购——网络化妆品	137
名人研发、监制的光环底下.....	138
网络品牌很便宜？小心还是没有捡到便宜.....	139
网络品牌很便宜？你能了解的内情有限.....	140
一样的活性成分，护肤价值差异大.....	141
就算使用相同原料，加了多少还是个谜.....	141
 好还要更好——医学美容保养品（假象版）	144
有医生或药店的地方，就有卖医学美容保养品？.....	145
检视你所认识的医学美容保养品.....	146
医学美容保养品的基本要件之一.....	147
医学美容保养品的基本要件之二.....	148
医学美容保养品的基本要件之三.....	149
 好还要更好——医学美容保养品（愿景版）	152
医学美容保养品新定位.....	153
拒绝拿医学美容当包装纸的保养品.....	154
 Only for man——男性专属保养品	157
丑男的症结——先天不良，后天失调.....	158
熟男的优势——不长斑，弹性佳.....	159
丑男如何为面子加分？.....	159
熟男如何为面子加分？.....	160
 不只穿戴，还可吃、搽——纳米金属保养品	162
纳米金与黄金箔的差异.....	163
纳米白金与纳米黄金，孰优？.....	164
纳米银，最好的杀菌剂替代物.....	165

21世纪的生物技术依赖——胜肽、生长因子	167
胜肽是什么？打哪来？做什么用？	168
保养品用的是什么胜肽？打哪来？做什么用？	169
生长因子是什么？打哪来？做什么用？	170
生长因子的问题与展望	172

全球变暖，肌肤丑化——抵御环境的护肤新概念	175
全球变暖，与皮肤保养有关？	176
全球变暖，保养三部曲之一.....	177
全球变暖，保养三部曲之二.....	177
全球变暖，保养三部曲之三.....	179
全球变暖，更该加强保湿？	179

头发的彩妆师——解读染发乾坤，保障染发安全	181
为什么那么多染发剂要用PPD？	182
如何避免用到含PPD的染发剂？	183
植物性染发剂，还是有PPD？	184
安全措施做对了，才有意义.....	185

附录

还有哪些你关心的事，品牌忘了说？

保养品的冷藏注意事项	188
玻尿酸到底好在哪里？	191
搽了防晒品、隔离霜，需不需要卸妆？	194
深层敷脸，黑头粉刺不来扰？	196
快速改善面疱与敏感问题的保养品？	198
争议不断的卸妆油？	201



推荐序／蔡新中

台中医院外科主任／前阳明·“国防”医学院临床讲师／前台北荣民总医院整形外科主治医师／前台中荣民总医院整形外科主治医师／台湾省外科专科医师／台湾省整形外科专科医师／台湾省手外科专科医师／台湾省高压暨海底医学会专科医师／台湾省美容外科医学会会员／台湾省烧伤学会会员／中兴大学EMBA（企业管理）硕士

身为一名整形外科专科医生，我在医学美容的涉猎已经十几年，经常参加各种整形外科、美容外科的医学会议，常常感到台湾美容保养知识的不足，一直到遇到了张老师。

很感谢这次有机会为她的新书写序，接下这个任务时，我诚惶诚恐。在整形外科研究的这条路上，张老师与我是亦师亦友，我专攻于整形外科的技术精进，她则带领我进入病人保养问题的领域，让我娴熟于整形外科的两大核心技术，而优游于整形医学的领域。

我上过张老师化妆品配方实验的课程，她教学认真，实事求是。她钻研保养品二十几年，除了理论外，更有许多实证资料，她一一将之整理集结成书问世，以供后人参酌。她坚持着“No magic, only basic”的

理念，保养必始于基础课程的学习，扎实的基本功对我影响深远。

张老师以往的书籍注重理论与保养品的有效成分剖析，属于基础的课程学习。而这套“我就是化妆品达人”系列书籍，不但适合普通大众阅读，就是美容界的从业人员亦可自其章节中汲取实务经验，进一步地了解客户的需求，以帮助更多的客户。《我就是化妆品达人2——品牌没有告诉你的事》这本书介绍了一些实用的话题及较为实际的做法，并针对一些新的发烧话题（如男性保养品、网络购置、医学美容等）做了详尽的阐述。

“Hope in the bottle”对男女两性而言的意义在于，盛装于化妆品或保养品瓶罐中的是许多明日形象会变得更美好的希望。张老师运用浅显易懂的字眼，引领人在选择“瓶罐希望”时，亦能考虑兼顾其安全性、有效性。

张老师的专著还有一大特色，就是与时代同步，所以当今全球热门的话题，诸如有机认证保养品、全球变暖与皮肤保养的关系……皆囊括在内；而在保养迷思话题中所谈到诸如关于泡澡的注意事项，准新娘结婚前一个月的保养顺序，创造裸肩露背的好条件等内容，则是期盼读者们能自本书中汲取所需知识，让自己一日比一日变得更加美好。

推荐序 / 蔡忆慈

《苹果日报》副总编辑

美容编辑、记者，撇开写稿、拍照等辛苦来说，工作也有令人欣羡的一面：记者会总是穿梭在美轮美奂的五星级饭店与最新最炫的咖啡厅间，更可比一般人获得更新更多的产品和资讯，久而久之好像也变成“美容通”。不过，我们知道的都是对的吗？尤其当这些“喂养”美容编辑、记者的“养分”，全来自美容产品的厂商时……

认识张丽卿老师，是从阅读她的著作开始的。2001年初接触她的《化妆品好坏知多少？》一书，有一种当头棒喝的痛快感，很多懵懂迷茫的困惑豁然开朗。赶紧寻找她已出版的书，我想这是很多美容编辑、记者都有的相同的经历吧！

2003年《苹果日报》创报，有机会给张丽卿老师做采访，并且开

设了一个张丽卿老师点评产品的专栏，每个月总有好几次要送上十几二十项的产品全成分劳烦老师评比推荐。这个实用的单元大受欢迎，张老师功不可没，因为她的严谨态度，所以即便受到未被推荐厂商抗议，仍坚持说真话的态度，受到大家的敬重。当然她对做学问的态度更是令人佩服，即使是老生常谈的话题，张老师也会不断修正与加入新资料，我想作为她的学生一定很幸福，因为绝不会有重复听“万年讲义”的这种事发生。

媒体是大部分人获得新资讯的主要来源，为了吸引更多读者的眼光，它必须要持续不断地创造新鲜话题，但受限于大环境置入性行销问题严重，加上资讯来源过于单一，产生很多似是而非的见解。

张丽卿老师的这本书，搜罗了不少目前热门的话题，并且都有她深入浅出、提纲挈领的专业见解，例如越来越受欢迎的有机保养品背后的意蕴是什么，天然的是不是真的最好，以及越来越多打着医学美容大旗又很贵的产品是不是真的比较有效等，读者都可以从中看到媒体上少见的真心话。另外还有不少保养迷思的破解，像大家最爱的面膜怎么聪明敷，泡澡怎么省钱有效地泡，在不同的温湿度环境下如何保湿、选粉底……内容不但非常实用，而且不会出现其实是为了鼓吹买产品的行销包装。

阅读这本书，不但能使读者的保养功力大大加分，也不会再被假专家、半吊子达人或其实是广告的伪装报道牵着鼻子走。这本书值得关注美容议题的人放在书架上，有需要时随时翻阅。套句流行用语：值得大力推荐。

推荐序 / 张绫玲

Marie Claire《美丽佳人》杂志（即台湾地区版《嘉人》杂志）国际中文版总编辑／美丽佳人国际美妆大奖评审

我从事专业美容编辑工作十余年，张老师一直是我个人深感钦佩的专业人士之一。

从美妆成分的钻研，到对教育研究的孜孜不倦，乃至持续严守客观立场，直言与敢言，张老师在这一切讲究公关操作、行销包装、商业化气息浓厚的化妆品界，显得格外与众不同。自然，她也成了媒体从业人员所咨询与采访的重要对象。

过去，当我还是个执笔撰文的美容编辑时，通过采访张老师，得以一窥美妆品成分之堂奥，学习从另种观点反思化妆品业者所鼓吹的特定论调；而后，作为《美丽佳人》杂志的总编辑，我仰赖张老师的专业知识，为杂志的美容报道提供更清楚明确的透析，以期协助读者在当今资

讯如此多元却又紊乱的市场里，能更轻松准确地分辨出什么才是最适合自己需求的产品。

而此刻，你手中的这一本《我就是化妆品达人2——品牌没有告诉你的事》，则可说是所有渴望探究美妆保养产品热门话题者在化妆台上绝对必备的一本书。它以各式新奇话题为出发点，从现象的陈述到专业的解析，囊括近期最为热门的话题，如美容医学、有机认证、纳米金属、胜肽、生长因子与抗环境污染等；此外还罗列了16个保养迷思，进一步提供专家提醒与产品建议。如此周全而完整的资讯与知识，得以一次饱览，远胜过以往零星而片段的采访披露。

坦白说，这本书使我个人着实获益良多，因此更愿意推荐给所有有志成为化妆品达人，或做个耳聪目明消费者的女性或男性，这将是摆脱盲目盲从、人云亦云的关键必备好书。