

内地正版授权

我就是 化妆品达人3

——保养品和你想的不一样

张丽卿 著

☆☆ 台湾首屈一指的20年化妆品配方权威 ☆☆

连牛尔都要偷师的“达人”！

香奈儿、纪梵希、宝洁、CD、娇韵诗品牌授课专家，

颠覆你对保养品的错误观念，让你真正做对保养。

要年轻、要漂亮、要美白，请看这边！

她的话，连资深美容医师都自叹弗如！

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 3
——保养品和你想的不一样

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：20-2008-132

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。

《保养品和你想的不一样》，张丽卿著，2007年，初版，ISBN：978-986-6745-08-9
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3——保养品和你想的不一样/张丽卿著.—南宁：广西科学技术出版社，2008.9

ISBN 978-7-80763-083-8

I.保… 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101729号

WO JIU SHI HUAZHUANGPIN DAREN 3——BAOYANGPIN HE NI XIANG DE BU YIYANG
我就是化妆品达人3——保养品和你想的不一样

作 者：张丽卿
策 划：孟 辰
责任编辑：孟 辰 蒋 伟
责任校对：曾高兴

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司
封面设计：卜翠红
责任审读：梁式明
责任印制：韦文印

出 版 人：何 醒
社 址：广西南宁市东葛路66号
电 话：010-85893724（北京）
传 真：010-85894367（北京）
网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771-5845660（南宁）
0771-5878485（南宁）
在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店
刷 刷：中国农业出版社印刷厂
地 址：北京市通州区北苑南路16号
开 本：880mm×1050mm 1/24
字 数：210千字 印张：10
版 次：2008年9月第1版
印 次：2008年9月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-80763-083-8/R·24
定 价：28.00元

邮政编码：101149

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



推荐序/詹育彰.....	013
推荐序/莫笑华.....	015
读后感文/宋奉宜.....	017
自序.....	022
导读.....	024

PART 1 卸妆类产品

卸妆油.....	026
“不伤肌肤”的标准是什么？.....	027
如何确认“把妆卸干净”？.....	027
如何正确按摩卸妆？.....	028
如何正确冲水无残留？.....	029
如何评估“不伤肌肤”？.....	031
含IPM用还是不用？.....	031

卸妆乳（霜）.....	033
卸妆霜不见得安全无刺激？.....	034
卸妆霜比较护肤？.....	035



卸妆乳、卸妆霜如出一辙？.....	036
卸妆霜（乳）怎么用最好？.....	037
如何评估“不伤肌肤”？.....	038
卸妆乳（霜）的可取优点.....	038

卸妆冻胶 卸妆蜜 洁颜冻.....	040
卸妆冻胶的卸妆力如何?	041
卸妆冻胶保湿不油腻?	042
卸妆冻胶温和不刺激?	042
可以不必洗掉的卸妆冻胶?	043
脸能感测卸妆冻胶的安全?	045
贴布试验可以推断长期安全?	045
 水性卸妆液 卸妆棉片.....	047
可卸妆、清洁、保湿且不必洗掉?	048
从外观可判断卸妆液好坏吗?	049
用蘸湿卸妆液的棉片卸眼妆?	050
如何正确使用卸妆液?	051
简单的卸妆液判断方法.....	052
卸妆液安全自我把关法.....	053
 眼唇专用卸妆液.....	054
卸眼唇妆，专用卸妆液少不得?	054
哪一种眼唇卸妆液比较值得信赖?	056
用油卸眼唇妆，宜慢条斯理?	058
卸眼唇妆，动作要快?	059
眼唇专用卸妆液不会刺激眼睛?	060

PART 2 清洁类产品

洗面皂.....	064
高级洗面皂是不伤肌肤的?	065
洗面皂已不再是碱性?	067

洗面皂的问题不单是碱性的争议？	068
什么是弱酸性、无皂碱的洗面皂？	069
如何解决错用洗面皂的疑虑？	070
洗面皂的成分栏仅供参考？	071
手工香皂	073
手工香皂品质如何？	074
DIY香皂真的比较好吗？	075
洗面乳 洗面胶	078
洗面乳的酸碱值，测了才知道	079
哪一种洗面乳口碑最好？	080
有料的洗面乳好在哪儿？	081
一次用一颗花生米大的量？	083
选择自己肤质专用的洗面乳？	084
怎么洗，才能不干不涩刚刚好？	087
皮肤清洁，得要分层负责？	088
洗颜粉	090
洗颜粉的优点是什么？	091
洗颜粉的缺点是什么？	092
洗颜粉含100%的界面活性剂？	093
洗颜粉怎么用最恰当？	094
是否选择洗颜粉最安全？	096
洁面摩丝	097
优质设计概念的洁面摩丝？	098
洗脸，选择洁面摩丝就对了？	099

洁面摩丝的起泡力不好?	100
洁面摩丝更容易清洁污垢?	101
选对商品, 是正确清洁的第一步	101

PART 3 去角质类产品

磨砂膏	104
-----------	-----



去角质方式有多重选择?	105
哪一种去角质颗粒比较好?	107
洗脸前, 还是洗脸的同时去角质?	108
去角质产品适合含哪些保养成分?	109
哪种肌肤不适合颗粒去角质?	110

角质酶	112
-----------	-----

角质分解酶是天然的, 还是人造的?	113
酶产品, 到底是酸性、中性还是碱性?	114
酶的去角质效果跟温度有关?	116
酶会不会引起皮肤过敏?	116
去角质酶产品, 怎么用比较有效?	118
果酸与酶去角质, 孰优孰劣?	118

果酸	120
----------	-----

果酸的刺痛感是正常的吗?	121
别陷入果酸产品的乱象漩涡中	122
果酸究竟有多少种? 哪一种好?	123



果酸到底要多酸才有效?	125
不实果酸, 医疗通路也存在?	126
新果酸与旧果酸, 该用哪一种?	127
果酸添加美白抗氧化功效, 好吗?	128

去角质凝胶.....	130
去角质功力超优的去角质凝胶？.....	130
加点碱性物质，自动去角质？.....	131
使用后滑顺不干涩？.....	133
以知名品牌的商品为借鉴？.....	134

PART 4 面膜类产品

泥膏型面膜 敷面泥.....	138
何以见得敷面泥中加了很多防腐剂？.....	139
深层净化+保湿滋养的双效敷面泥？.....	140
敷面泥渗出液体，是不是真坏掉了？.....	143
加入敷面泥，不扣分的成分？.....	145
会刺会辣的面膜是怎么一回事？.....	146
面膜适不适合DIY？.....	147

乳霜面膜.....	148
乳霜面膜令肌肤瞬间饱水亮泽？.....	149
小心营养过剩、负荷太大？.....	150
哪些用后该洗？哪些可以敷过夜？.....	151
乳霜面膜的功效，哪一种效益佳？.....	152
敷脸后并不水亮，敷到隔天也未见差异？.....	154
什么状况该敷乳霜面膜？.....	154

果冻面膜.....	156
透明或半透明果冻面膜，选哪一种？.....	157
透明或半透明果冻面膜，哪一种好？.....	159

果冻面膜较主打的价值为何？	160
果冻面膜究竟有没有使用的必要？	161
另类的天然果冻面膜？	162
晶冻面膜，类人皮果冻面膜？	163
湿巾面膜	165
好的湿巾面膜，精华液多又浓？	166
新一代的面膜材质，可助导入、拉提轮廓？	167
好的面膜，一定特别保湿？	168
敷面膜的目的不在保湿？	169
湿答答的面膜，不是传送的好材料？	170
湿巾保养敷脸，视状况不盲从	171
明星的美丽肌肤，来自面膜的加持？	172
剥离式面膜	175
透明胶、白胶、黑胶面膜，有差别吗？	176
剥离式面膜，有办法兼顾保湿与护肤吗？	177
剥离式面膜重清洁，还是重保养？	178
两剂式拔除面膜，对皮肤有没有伤害？	179
如何确保安全使用剥离式面膜？	182
善用剥离式面膜的剩余价值	183

PART 5 活肤水类产品

化妆水	186
搽起来涩涩的，没有化妆水应有的滑顺感？	187
哪种情形下，化妆水会加酒精？	188
化妆水怎么选才聪明？	190
化妆水怎么用才聪明？	190

化妆水需不需要做贴布试验？	192
使用含有油脂、胶质的化妆水不好吗？	192

精华液	194
精华液不是接在化妆水后搽的？	196
精华液，功效专精胜过功效全面？	197
名存实亡的综合美白精华？	198
保湿+美白+抗氧化，多效精华好吗？	199
保养要用心，买保养品更要用心？	202

安瓶 原液	203
安瓶与原液产品，有差别吗？	203
安瓶与原液，怎么分辨？	205
什么时候需要用保养安瓶？	206
安瓶、原液怎么用？	206
原液最物超所值，还是广告迷汤？	207
安瓶、原液，上年纪、有困扰才使用？	208

天然水	209
保养品的水，出了问题？	210
现在的保养品，流行用哪些水？	211
尊重天然水的珍贵，不神化天然水的价值	212
不要把水看得太重	213
天然水很保湿，得要明察秋毫？	213
天然水的价值，不应讨论渗透压的巧妙	214

PART 6 保养乳霜类产品

乳&霜	216
----------------------	-----

乳液比较低油清爽?	218
先搽完乳液,再搽晚霜?	219
带油脂的乳霜,只用一瓶就好	221
保养,一定得有乳霜吗?	222
眼霜、唇霜、晚霜,最佳的使用顺序为何?	223
乳霜,真的是保养圣品吗?	224
 隔离霜 妆前霜	226
搽隔离霜的目的是什么?	227
隔离霜跟妆前霜有什么不同?	228
不出门,需不需要搽隔离霜?	229
隔离霜与防晒霜,搽哪一种?	230
搽什么产品,能达成目的的就对了	231
带防晒系数的隔离霜,可以替代防晒乳吗?	231
 感谢各品牌提供产品照片	235



推荐序 / 詹育彰

国泰综合医院皮肤科主治医师 / 台北仁爱医院皮肤科兼任主治医师 / 绮
颜皮肤科主治医师 / 桃园县药师公会继续教育讲师 / 台湾皮肤科专科医
师 / 英国化妆品科学高等国家文凭 / 台湾大学医学系医学士

学而后知不足。

没看过张丽卿老师的书，不会知道自己对于保养品的了解有多么粗浅。

从住院医师时代开始接触保养品以来，我就一直是张老师的忠实读者；即使后来到英国学了一年的化妆品科学回来，我还是要说，在保养品的结构组成上，张老师教我的，比谁都多！不管查阅多少研究资料，搜寻多少佐证文献，很多关于制造实务的细节，还是只有在张老师的书里找得到，这正是缺乏实验室配方经验的我们所最需要了解的。所以，这声“老师”，真正叫得心悦诚服。

和张老师以前的作品比起来，这本新书，介绍成分较少，解析配方组成较多。因此，也有更多充裕的空间篇幅来解释，当我们面对媒体采

访或是个人咨询有关化妆品的疑问时，要我们一言以蔽之是多么不容易的事。“到底哪一瓶先搽”、“该如何去角质”、“洗面乳好还是洗面皂好”，读完这本书就会知道，为什么标准答案都是“不一定，要看状况”。举一反三，将来大家面对各位专家被媒体逼问出来、断章取义的“一般通则”，也就应该更清楚背后存在的无限变化空间，更知道每句话所拥有的巨大弹性，而不要针对话语字面本身全盘相信，或是钻牛角尖，觉得为什么每个专家说的都莫衷一是，让人无法适从了。

全书流畅自然、侃侃论述的文字记录，真正做到深入浅出、易读好懂。很多时候，甚至感觉像面对面在听张老师演讲！张老师坚持真理、直言不讳的鲜明性格与对保养品配方研究的热情，在书中表露无遗。很多时候，真是让人看得替张老师捏把冷汗——张老师，又得罪人了啦，怎么办？这样的张老师在这样的商业社会里，居然还能够不被全面封杀，还可以发声出书，真是大家的福气！大家要珍惜啊！

读了这么多张老师的书，记忆所及，似乎还没有看过张老师的书请人写过推荐序，非常荣幸有机会，可以大声把张老师的书介绍给更多对肌肤保养品学有兴趣的朋友们，更荣幸有机会比大家早一步读到这本书。这还只是“先修班”呢！让我们热切期待张老师带领大家一步步成长，如果可能，将来反过头来督促制造厂商的进步。张老师，加油！

推荐序 / 莫笑华

莫笑华皮肤科诊所院长 / 莫亚诊所健康美容中心医师 / 前光田医院内科医师 / 前台湾中华医药学院皮肤科医师 / 激光医学会会员 / 皮肤科医学会会员

这是我首次为化妆品著作写推荐文。能为这本书写一点文字，说出了之后的心得，感到非常荣幸。

在这个知识爆炸的时代，媒体及网络的传播力“非常可怕”。媒体，尤其是电视所传递的信息，轻而易举深入人心，由电视捧红的名人、明星及名嘴所说的话，都变成金科玉律。一般人都把这些信息，再加上网络流传的、朋友说的都变成“知识”。就皮肤保养而言，很多人所奉行的，就是来自以上各种源头的“知识及方法”。这些真真假假的信息，使一些人发财，却同时让很多人受到伤害。

身为皮肤科医师的我，很希望能够帮助患者，或是一般民众建立正确的皮肤保养观念，获得正确的化妆品知识，从而能够分辨出什么是骗人的说辞，什么是加害皮肤的元凶。

从张老师已出版的《我就是化妆品达人2——品牌没有告诉你的事》一书，我看到了真实正确的保养品知识，它能帮助大众理清很多误会，比如说，纳米保养品是不是更好吸收，更有效？辅酶Q₁₀真的能高效抗氧化、抗老化吗？市面上常见的、正在流行的各种保养方法，比如神奇的面膜，每天敷，皮肤真的会一天比一天更好吗？原液是100%纯的成分吗？这些问题在书中都讨论得很清楚，读者看了会变聪明，之后对很多广告词都只会付之一笑，了然于心。书中提及的保养概念更是每一位希望拥有好皮肤的人应该好好研读的。

又看到《我就是化妆品达人3——保养品和你想的不一样》，发现内容更为详细实用，书中甚至很仔细地教导读者如何清洁脸部。文章读起来轻松但专业，看得出张老师希望借由她的著作让读者建立正确的保养观念，对保养品有真实的了解，不要再被商人或假专家愚弄，对保养品、化妆品亦不再存有幻想，或者是过高的期望。

什么是化妆品、保养品，它的成分组成、结构，甚至制造、测试、使用等问题，作者都如谈天般由浅入深，让读者极为容易理解，讲的内容全部都是日常所需，专业但没有教科书的沉闷，轻松但是知性十足。期望这样的好书能广为流通，并祝福有幸读到这两本著作的读者们个个成为保养专家。