

# 美丽圣经

Paula Begoun

THE ORIGINAL BEAUTY BIBLE

彩妆·保养·医学美容权威百科全书  
世界著名「化妆品警察」宝拉·培冈倾情专著  
医学界美容界一致推荐 美丽女人必备私藏



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

[美]宝拉·培冈◎著  
张启杉 程云琦◎译

# THE ORIGINAL BEAUTY BIBLE

## 美丽圣经

Paula Begoun

[美]宝拉·培冈◎著  
张启杉 程云琦◎译



中国出版社 CHINA CITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

美丽圣经 / (美)培冈著; 张启杉, 程云琦译. —北京: 中信出版社, 2010. 9

书名原文: The Original Beauty Bible

ISBN 978 - 7 - 5086 - 2173 - 9

I. 美… II. ①培… ②张… ③程… III. ①美容—基本知识 ②化妆—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114402 号

THE ORIGINAL BEAUTY BIBLE: SKIN CARE FACTS FOR AGELESS BEAUTY by PAULA BEGOUN

Copyright © 2009 by Paula Begoun

All rights reserved.

This edition arranged with BEGINNING PRESS/Paula's Choice  
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

本书仅限于中国大陆地区发行销售。

## 美丽圣经

MEILI SHENGJING

---

著 者: [美]宝拉·培冈

译 者: 张启杉 程云琦

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)  
(CITIC Publishing Group)

承印者: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印 张: 29 字 数: 500 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版 印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-2669

书 号: ISBN 978 - 7 - 5086 - 2173 - 9/G · 472

定 价: 59.00 元

---

### 版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033



The Original Beauty Bible



目录

# CONTENTS

The Original Beauty Bible

## 第1章 躁动的美容行业

- 3 为什么要重写本书
- 3 一个普遍的现象
- 4 自我介绍
- 5 我的历练
- 5 意义重大的规定
- 6 对皮肤最好的成分?
- 7 化妆品警察
- 8 化妆品化学：一门科学更是一门艺术

## 第2章 了解误导的宣传报道

- 11 化妆品公司的合法误导
- 12 “我们的研究显示……”
- 14 误导性研究的一个例子
- 15 破解30个美容误区
- 29 广告的牺牲者
- 31 品牌忠诚度
- 32 药妆品：医生卖保养品
- 32 我们为什么要相信
- 36 10条爱美守则

## 第3章 神话、欺诈和事实

- 39 去伪存真
- 39 矿物油和凡士林
- 40 羟基苯甲酸酯类和防腐剂
- 42 纳米保养品
- 43 氧气和皮肤
- 44 丙二醇
- 45 邻苯二甲酸酯

- 46 月桂醇硫酸酯钠
- 47 保养品中的干细胞
- 48 植物性成分与全天然成分
- 48 喝胶原蛋白饮料来抗皱?

#### 第4章 有机保养品

- 53 有机保养品
- 54 有机食品与化妆品
- 54 绿色化学工业的定义
- 55 充满烟雾弹的市场
- 55 产品成分表中找真相
- 56 “有机”只是虚幻的名词?
- 57 有机保养品的恶行：化妆品界的内战!
- 59 其他的有机认证团体
- 60 购买有机保养品

#### 第5章 肤质为何如此复杂

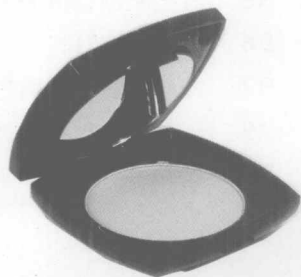
- 63 什么是肤质
- 64 影响肤质的因素
- 64 肤质会改变吗?
- 65 我有变成“中性”皮肤的机会吗?
- 65 混合性皮肤使得肤质分类更复杂
- 65 判定肤质不能只看表面
- 66 保养品也会影响到肤质
- 66 每一个人都有敏感性皮肤
- 67 肤质和年龄无关
- 67 肤色或人种会影响皮肤保养吗?
- 68 判断肤质

#### 第6章 皮肤的大敌

- 73 避免刺激皮肤
- 73 炎性衰老
- 74 学习温柔地对待皮肤
- 75 抗刺激物和抗发炎物
- 76 高温是问题
- 76 不要抽烟
- 77 保养品中的香料
- 78 过敏反应
- 78 饮食、美容保健品和皱纹

#### 第7章 关于阳光的知识

- 83 裸露皮肤
- 83 了解紫外线
- 84 晒成美丽的古铜色? NO!
- 85 防晒剂：抗老化的朋友还是敌人?
- 86 维生素D和阳光
- 86 防晒剂与维生素D
- 87 防晒机
- 88 防晒对皮肤有负面影响吗?
- 89 二氧化钛及氧化锌
- 89 对抗阳光的战略
- 90 关于防晒系数SPF



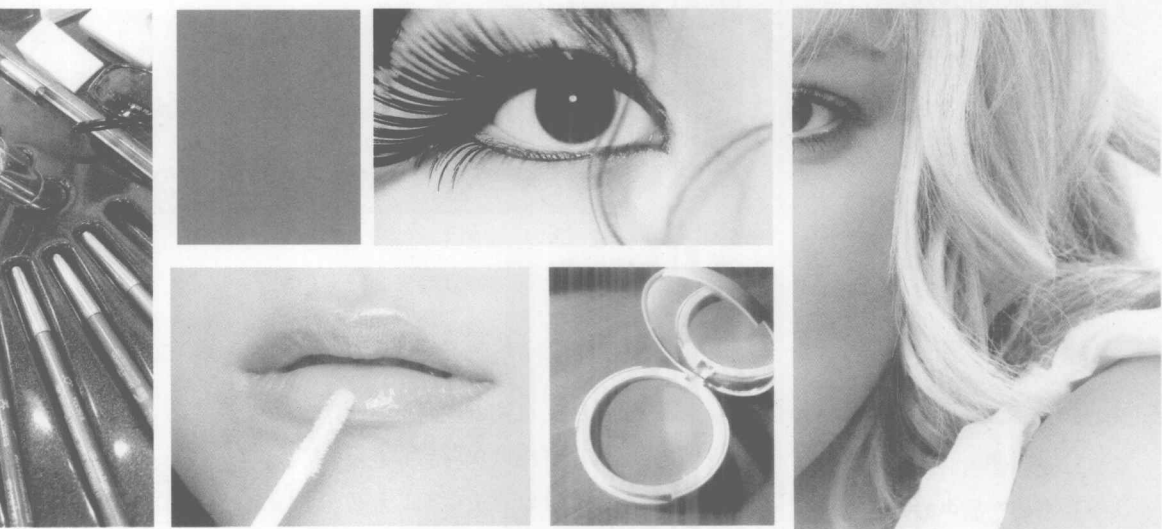


- 90 UVA与UVB
- 90 如何擦拭防晒产品
- 92 抗水并非防水
- 92 晒伤
- 93 使用果酸、水杨酸和维生素A酸的皮肤更容易受到阳光的伤害?
- 93 使用防晒品为什么还会晒黑呢?
- 94 需要多高的防晒系数?
- 94 有防晒系数的衣物
- 94 防晒品可以放多久?
- 95 适合各种肤质的防晒产品
- 96 适合油性肤质的防晒产品
- 96 小朋友的防护
- 97 古铜色皮肤DIY的艺术
- 99 让皮肤变成古铜色的药丸?
- 100 皮肤癌与紫外线伤害

- 101 日光角化症
- 102 晒太阳后如何照顾皮肤?
- 102 选购太阳眼镜

## 第8章 皮肤保养与保湿品

- 107 什么是保湿品
- 107 任何肤质都需要
- 107 自由基伤害
- 108 抗氧化物
- 109 与皮肤结构相同的物质
- 109 细胞沟通因子
- 111 维生素A醇
- 111 肽
- 112 乙酰基六肽-3
- 113 抗刺激物
- 113 皮肤可以被穿透



113 没有单一的神奇成分

114 精华液、抗皱产品等是否必要?

114 干性皮肤的保湿

115 中性至油性皮肤的保湿

115 外油内干

116 局部的皮肤干燥

116 一定要擦眼霜吗?

116 日用和夜用保湿品的差别

124 如何使用果酸和水杨酸

124 含果酸或水杨酸的洗面奶

124 果酸、水杨酸与pH值

125 果酸的困惑

125 水杨酸的困惑

126 高浓度的果酸

126 要不要频繁去角质?

126 第二代果酸——多羟酸

127 油性皮肤去角质

127 干性皮肤去角质

128 受紫外线伤害的皮肤与去角质

## 第9章 去角质

121 角质细胞的脱落过程

121 去角质的效果

122 为什么去角质

122 果酸vs.水杨酸

123 磨砂膏vs.果酸和水杨酸

123 挑选最合适的产品

## 第10章 皮肤保养计划

131 为什么要这么复杂

131 清洁

132 选择清洁产品

# CONTENTS

The Original Beauty Bible



- 133 是否使用活性洗面奶
- 133 清洁产品中的防晒剂
- 134 是否使用肥皂
- 135 眼部卸妆液
- 136 必须卸除全部彩妆
- 136 毛巾与磨砂膏
- 136 水温很重要
- 137 化妆水收敛什么
- 138 酒精会造成皮肤问题
- 138 去角质
- 139 类维生素A
- 140 防晒
- 140 保湿
- 141 面膜

## 第11章 对抗皱纹的战斗计划

- 145 基本方法
- 147 干性皮肤不会造成皱纹

- 148 抗皱霜不如肉毒杆菌毒素有效
- 149 皮肤是怎样老化和起皱纹的
- 149 细胞更新和修复
- 150 防晒、维生素A酸和去角质——好的起点

## 第12章 更年期皮肤的战斗计划

- 153 基本方法
- 153 荷尔蒙衰减失衡
- 154 对抗皱纹和伤口
- 154 荷尔蒙治疗
- 155 外用女性荷尔蒙治疗
- 155 皮肤保养品的选择
- 156 针对更年期的果酸和水杨酸
- 156 改善荷尔蒙波动的补充剂

## 第13章 皮肤美白的战斗计划

- 161 基本方法
- 163 美白
- 164 夸大不实的化妆品广告
- 164 防晒
- 164 对苯二酚
- 165 维生素A酸和维生素A醇
- 166 果酸、水杨酸和化学换肤
- 166 曲酸
- 167 杜鹃花酸
- 167 熊果素
- 167 其他替代品
- 168 维生素C
- 168 激光和光照治疗



- 168 激光
- 169 强脉冲光
- 169 点阵激光磨皮
- 169 鸡尾酒疗法

## 第14章 对抗干性皮肤的战斗计划

- 173 基本方法
- 174 修复干燥的皮肤
- 175 了解干性皮肤
- 175 太多水分也是问题
- 176 喝水
- 176 干性皮肤的战斗计划

## 第15章 对抗青春痘的战斗计划

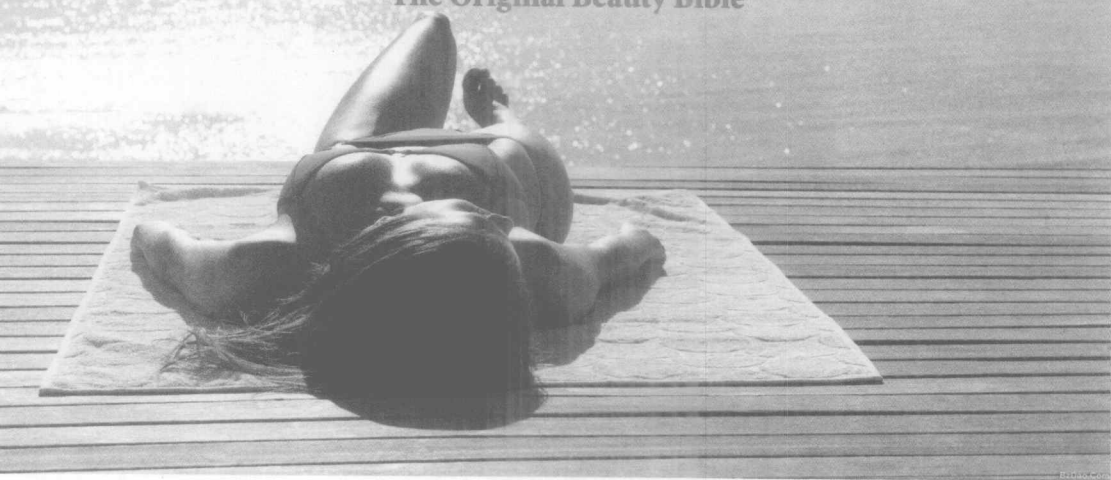
- 179 基本方法
- 181 了解青春痘
- 182 青春痘的成因
- 184 为什么会长青春痘
- 184 “打不死”的青春痘
- 185 我们能做什么
- 185 外用药物
- 185 口服药物
- 186 不断尝试
- 186 什么不能做
- 187 什么时候应该看皮肤科医生
- 187 饮食和青春痘有关吗
- 188 牙膏也会引起青春痘吗
- 188 “不含油脂”的产品是个笑话
- 188 它会使我长青春痘吗
- 189 对抗青春痘的必备武器

- 191 去角质：水杨酸Vs.果酸
- 192 非处方抗菌药物
- 192 处方杀菌药物
- 192 氨基砒：最新抗菌药物
- 193 茶树油Vs.过氧化苯甲酰
- 193 维生素A酸
- 194 第三代维生素A酸Differin
- 194 杜鹃花酸
- 195 口服抗生素
- 195 烟酰胺和烟酸
- 196 避孕药可以治疗青春痘？
- 196 口服维生素A酸Accutane
- 197 根治青春痘的特效药？
- 197 风险很高的Accutane
- 198 忽视口服维生素A酸的怀孕警告
- 199 口服维生素A酸造成的忧郁症
- 200 口服维生素A酸副作用的因应之道
- 200 荷尔蒙阻断剂可以用来治疗青春痘？
- 201 可以改善青春痘的营养素？
- 202 光动力学治疗
- 202 化学换肤
- 203 微晶磨皮
- 203 硫磺
- 204 挤青春痘
- 204 妙鼻贴
- 205 还是要用防晒品



# CONTENTS

The Original Beauty Bible



## 第16章 对抗黑头粉刺的战斗计划

- 209 基本方法
- 211 对抗黑头粉刺和粗大毛孔
- 212 如何改善毛孔粗大

## 第17章 对抗酒糟性皮肤炎的战斗计划

- 217 基本方法
- 219 新问题
- 219 酒糟性皮肤炎
- 220 酒糟性皮肤炎的类型
- 220 酒糟性皮肤炎的成因
- 221 酒糟性皮肤炎还是青春痘?
- 221 酒糟性皮肤炎会伤害眼睛
- 221 对抗酒糟性皮肤炎的战斗计划
- 222 温和的保养品
- 222 水杨酸
- 222 抗氧化物
- 222 外用抗菌剂

- 223 杜鹃花酸
- 223 口服抗生素
- 223 外用维生素A酸
- 223 生活习惯
- 224 激光和光照治疗

## 第18章 对抗干癣的战斗计划

- 227 基本方法
- 229 扰人的干癣
- 229 造成干癣的原因
- 229 干癣的类型
- 229 甲病变
- 230 皮肤保养
- 230 从失败中找到解决办法
- 231 阳光
- 231 治疗干癣的处方药物
- 231 焦油
- 232 蒺藜

- 232 维生素D<sub>3</sub>药膏
- 232 外用类固醇药膏
- 233 外用维生素A酸
- 233 水杨酸
- 233 阿干树油
- 233 甲氨蝶呤
- 234 环孢菌素
- 234 口服维生素A酸
- 235 依那西普和英夫利昔单抗
- 235 5-氟脲嘧啶
- 235 医立妥
- 235 合并疗法



## 第19章 对抗脂溢性皮炎和湿疹的战斗计划

- 239 基本方法
- 241 脂溢性皮炎
- 241 湿疹
- 243 对抗湿疹的战斗计划

## 第20章 对抗橘皮组织的战斗计划

- 247 认清事实
- 248 橘皮组织的成因
- 249 橘皮组织治疗霜
- 249 欧洲龙牙草叶萃取物
- 249 氨茶碱和茶碱
- 250 苍术根萃取物
- 250 阿尔泰柴胡萃取物
- 250 咖啡因
- 251 肉碱
- 251 七叶树皂苷



# CONTENTS

The Original Beauty Bible



- 251 果酸和水杨酸
- 252 银杏叶萃取物
- 252 橙皮苷
- 252 欧锦葵萃取物
- 252 人参根萃取物
- 252 瓜拉纳籽萃取物
- 252 豌豆
- 253 髯毛鞘蕊花萃取物
- 253 紫球藻萃取物
- 253 类维生素A
- 253 螺可吉宁
- 253 檀香籽萃取物
- 254 绢毛榄仁萃取物
- 254 石菀萃取物
- 254 绒毛钩藤萃取物
- 254 阿密茴萃取物
- 254 美塑治疗
- 255 负压纤体按摩
- 256 非表皮汽化性激光、光照和电磁波治疗
- 257 电刺激治疗仪和离子电渗治疗
- 257 身体裹敷

- 257 皮肤贴布
- 258 抽脂手术

## 第21章 对抗伤口与疤痕的战斗计划

- 261 基本方法
- 261 皮肤的愈合过程
- 262 皮肤受伤时该怎么做?
- 263 伤口愈合后
- 264 维生素E对疤痕的效用如何?
- 264 蟹足肿和肥厚性疤痕
- 265 用于蟹足肿的硅胶片
- 265 妊娠纹
- 266 皮肤针刺
- 267 除疤膏
- 268 痘疤

## 第22章 对抗过敏性皮肤的战斗计划

- 271 基本方法
- 271 怎么会过敏
- 271 对什么过敏
- 272 低敏感性产品?
- 272 对抗敏感性皮肤

## 第23章 要不要做脸?

- 277 什么是做脸
- 278 哪些SPA服务才有用
- 278 微晶磨皮
- 279 淋巴引流
- 279 走出排毒的误区

- 280 排的是什么毒
- 281 骗人的万灵丹
- 283 皮肤科医生也做SPA

## 第24章 除毛

- 287 多毛的原因
- 287 毛发会思考?
- 287 除毛剂
- 288 蜡除毛
- 288 酶类除毛
- 289 拔毛
- 289 漂白
- 290 电针永久除毛术
- 290 家用电针永久除毛术机
- 291 剃毛
- 291 激光除毛
- 292 居家激光除毛?
- 293 抑毛药膏
- 294 除毛的注意事项

## 第25章 生发

- 297 生发的骗局
- 297 头发是怎么长出来的
- 298 为什么头发会停止生长?
- 299 雄性秃
- 300 血流量与脱发
- 300 真的能阻止脱发吗?
- 301 米诺地尔
- 302 保发止
- 302 锯棕榈
- 303 维生素A酸
- 303 杜鹃花酸
- 304 泰胃美
- 304 酮康唑
- 304 荷尔蒙阻断剂
- 304 避孕药
- 305 褪黑素
- 305 头发移植
- 306 骗局还是答案?
- 306 揭秘睫毛生长剂

## 第26章 美容手术

- 311 保养品解决不了全部问题
- 311 做一次手术还不够
- 312 每个人的脸形都不同
- 312 什么时候该做美容手术
- 313 制订计划
- 313 更年轻的策略
- 315 怎样选择医生





目录

# CONTENTS

The Original Beauty Bible



- 316 手术有风险
- 317 应该问什么问题
- 317 术前保养
- 318 可能遇到的各种情形
- 319 颈部以上的各种治疗
- 319 A型肉毒杆菌毒素注射
- 319 B型肉毒杆菌毒素注射
- 320 颧骨填充手术
- 320 化学换肤
- 321 下巴增填手术与下巴削薄手术
- 322 胶原蛋白注射
- 322 美容性刺青
- 322 磨皮
- 322 皮肤填充物

- 323 非永久性填充物与永久性填充物
- 329 耳朵整形手术
- 329 眼睑整形手术
- 330 拉皮手术
- 332 前额拉皮手术
- 333 光子嫩肤、激光、强脉冲光及其他能量输出治疗
- 333 何谓光子嫩肤
- 334 光子嫩肤治疗仪
- 337 嘴唇整形手术
- 337 微晶磨皮术
- 337 鼻子整形手术
- 338 颈部以下的各种治疗
- 338 腹部整形手术
- 338 手臂拉皮手术
- 338 丰胸手术
- 340 乳房提升手术
- 340 胸部缩减手术
- 340 乳房重建手术
- 341 臀部拉皮手术
- 341 小腿增厚手术
- 341 抽脂手术
- 342 静脉曲张硬化治疗
- 343 静脉曲张消除手术
- 344 大腿拉皮手术

## 第27章 身体皮肤和指甲的保养

- 347 颈部以下的皮肤
- 348 SPA治疗

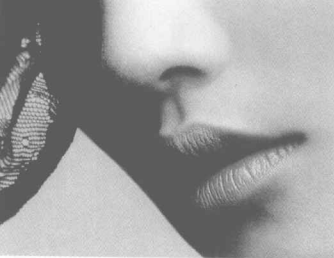
- 348 洗澡的乐趣
- 350 沐浴清洁用品
- 351 身体磨砂膏
- 352 杀菌性洗澡用品
- 353 沐浴油
- 353 沐浴盐
- 353 芳香疗法
- 354 香水
- 355 全世界最光滑的美腿
- 356 避免剃毛后皮肤起红疹
- 357 在手臂和腿部的疙瘩是什么?
- 357 青春痘、皱纹、色斑、皮肤干燥、防晒及其他
- 358 极干燥的手
- 358 身体发痒
- 359 指甲不容易保养
- 360 氟
- 360 钙
- 360 甲根皮的保养
- 361 剪指甲
- 362 持久的指甲油
- 363 假指甲, 真问题
- 364 指甲强化剂
- 365 指甲保养守则
- 366 指甲生病时
- 366 指甲内嵌
- 367 鸡眼、厚茧、大脚趾外翻
- 368 拒绝干燥皸裂的脚跟
- 369 香港脚

## 第28章 各种问题与解决方法

- 373 何时应该把产品丢弃
- 373 黑眼圈
- 374 睫毛脱落
- 375 古铜色乳霜
- 376 嘴唇太薄
- 376 眼影剥落
- 377 晕开的口红
- 377 布满血丝的眼睛
- 378 眼睛浮肿
- 378 嘴唇皸裂
- 379 嘴唇周围的皮肤干燥
- 380 口周皮炎
- 380 昂贵的产品Vs.平价的产品
- 381 使用不同品牌的产品
- 382 勇敢面对癌症的创伤
- 384 粉底卡在毛孔和皱纹里
- 384 睫毛染料
- 385 季节转变
- 385 牙齿美白
- 387 皮赘
- 388 皮脂腺增生

## 第29章 彩妆

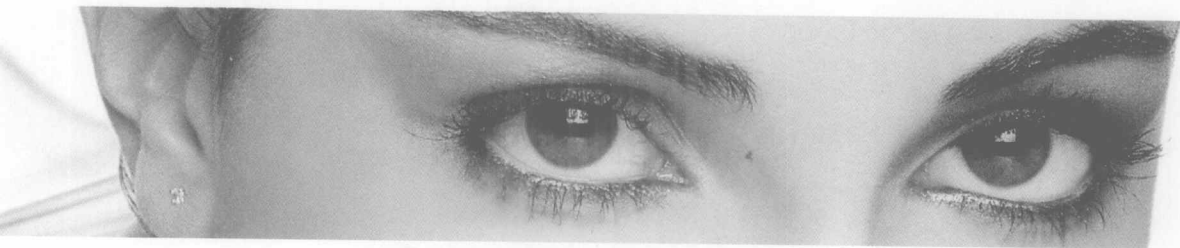
- 391 从科学观点看彩妆
- 391 应不应该以貌取人
- 392 为什么要化妆
- 392 脸部彩妆——现在流行什么
- 393 彩妆需要随着年龄改变吗
- 393 从哪里着手



目录

# CONTENTS

The Original Beauty Bible



- 394 化妆前的准备工作
- 394 越少越好
- 395 妆前产品
- 395 标准彩妆
- 396 遮瑕膏
- 397 遮瑕膏的种类
- 399 擦拭遮瑕膏的技巧
- 399 避免使用遮瑕膏时常犯的错误
- 400 粉底
- 400 寻找完美的粉底颜色
- 401 例外情况
- 401 最后的决定
- 402 粉底哪里买
- 402 粉底的剂型
- 405 如何使用粉底
- 406 如何在皱纹上将粉底涂匀
- 407 避免使用粉底时常犯的错误
- 407 彩妆刷
- 409 刷子的品质和保养
- 410 使用彩妆刷的技巧
- 410 避免使用彩妆刷时常犯的错误
- 411 粉饼与蜜粉
- 411 粉的种类
- 412 粉饼和蜜粉中的滑石粉：是朋友或是仇敌？
- 412 矿物彩妆
- 415 避免扑粉的错误
- 415 眼影
- 416 眼影的类型
- 416 如何善用眼影刷
- 416 眼部彩妆设计
- 417 眼部彩妆的样式
- 420 眼影小要诀
- 420 避免眼部彩妆的错误
- 421 眼线
- 421 眼线的种类
- 422 画眼线的方法
- 423 检查错误
- 424 避免画眼线的错误
- 424 睫毛膏
- 425 睫毛膏的种类
- 426 擦拭睫毛膏的方法





- 426 假睫毛
- 426 避免擦睫毛膏时常犯的错误
- 427 眼部彩妆安全吗
- 427 修眉和眉影
- 428 修眉
- 428 修眉的步骤
- 428 眉毛彩妆产品和使用方法
- 429 应该选择什么颜色的眉毛彩妆产品
- 430 避免眉毛彩妆的错误
- 430 修容
- 430 修容的种类
- 431 修容产品的使用方法
- 432 避免修容时常犯的错误
- 432 腮红
- 433 腮红的种类
- 433 擦拭腮红和修容
- 434 选择腮红的颜色
- 434 避免擦腮红时常犯的错误
- 434 口红和唇笔
- 435 口红的种类

- 435 选择口红的颜色
- 436 擦拭口红的方法
- 437 避免擦口红时常犯的错误
- 437 补妆
- 438 日妆转变成晚妆
- 438 平衡、比例和细节
- 439 颜色的选择
- 440 避免色彩选择的错误
- 440 纠正错误的化妆观念
- 441 新的世纪，新一代

## 第30章 动物权

- 445 化妆品与动物权