

宝拉·培冈 Paula Begoun 著

唐风策划

张启杉 / 前台北荣总皮肤科主治医师 译

The Beauty Bible, 2nd Edition

美丽圣经

国际中文版

药妆保养医学美容全书

安徽文艺出版社



宝拉·培冈 (Paula Begoun) 著
张启杉 (前台北荣总皮肤科主治医师) 译

美丽圣经

The Beauty Bible, 2nd Edition

药妆保养医学美容全书

刘汉南 (前台北荣总医院皮肤科主任)

蔡仁雨 (台北医学大学皮肤科副教授)

专业推荐

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽圣经 / (美) 宝拉·培冈著; 张启杉译. —合肥:
安徽文艺出版社, 2006.10

ISBN 7-5396-2775-1

I. 美... II. ①宝... ②张... III. 皮肤—美容术
IV .R622

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090431 号

美丽圣经 (美) 宝拉·培冈 著 张启杉 译

责任编辑: 秦 雯

策划编辑: 薛 莲 杨 蔚

装帧设计: 汤 靖 钱 宾

出 版: 安徽文艺出版社 (合肥市金寨路 381 号)

邮政编码: 230063

网 址: www.awpub.com

发 行: 安徽文艺出版社发行科

印 刷: 上海长阳印刷厂

开 本: 640 × 980 1/16

印 张: 26

字 数: 320,000

印 数: 15,000

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-5396-2775-1

定 价: 58.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

皮肤问题都可以在这里找到答案



刘汉南

台北荣民总医院皮肤科主任

张启杉医师是我昔日的学生和工作伙伴，在众多年轻医生里，他总让我有一种“万绿丛中一点红”的感觉：他可以挑战 42 公里的太鲁阁马拉松、跑到北极玩二十天、休假一星期就为完成一篇有二十页之多的医学期刊研究报告，有一阵子还告诉我他在学法文，可惜到目前为止，还没看到他交到法国女友……

这一次他去美国游玩，发现了 Paula Begoun 写的书，很适合介绍给国内的消费者，十天内他搞定所有的作业以便出版本书，包括半夜打电话给 Paula Begoun 说她有关中文版的发行。

这本书的内容极为丰富，由浅入深，前面的几章告诉读者化妆品界的销售花招，常用的保养品成分和保养的方法，逐渐带入美白、皱纹和青春痘等皮肤状况，最后提到整形手术和化妆，几乎一般的皮肤问题都可以在这里找到答案，这一本书还有一个难能可贵的地方，在每个重点文字后面，附注上了信息来源，如同学术性的书籍一般，但透过作者生动的语言，教科书的涩味早已去除殆尽。

最近几年来，我们的生活要求不断的提升，也比过去更在乎面子和外表，大街小巷林立着美容沙龙，医疗院所纷纷开设医疗美容门诊，购物频道里不时出现各种强力推销的产品，而市场上产品也常让人眼花缭乱，消费大众安能辨其好坏？

对消费者而言，汲取正确的美容知识是保护自己皮肤及荷包的最好方法，因此推荐这本书给所有爱美的朋友，也要在这里告诉尚在学习阶段的年轻医师和美容从业人员，这本书有很多知识是教科书里找不到的，威信对其执业生涯会有所助益。

导正美容医学界的乱象



蔡仁雨

台北医学大学皮肤科副教授／台北市立万芳医院皮肤镭射中心主任

张启杉医师与我一样来自淳朴的彰化乡下，因此去年与张医师相识一见如故，其浓厚的乡土憨厚气质令我印象十分深刻。

近年来，皮肤科是各医学院名列前茅优秀医学生的第一选择，张医师自然也不例外，是新一代杰出的皮肤科医师。在目前传统皮肤科式微、美容医学当道之下，年轻的皮肤科医师纷纷投入皮肤美容的行列，包括一些皮肤保养及手术。许多医师因市场导向和压力，往往在病人皮肤上施行一些不必要的治疗或手术以及推销一些所谓的垃圾保养品。

尤有甚者，利用传播媒体灌输一些似是而非的观念于大众，利用民众的无知加上专业之便行敛财之实，此种现象，举世皆然且方兴未艾。

本书原文作者宝拉·培冈(Paula Begoun)是一位令人佩服的国际知名美容医学评论作家，她不惧知名化妆品大厂及多数医师压力，仗义执言，以科学实证的精神，实事求是诚实道出皮肤美容医学之真与伪，是与非，是一本不可多得的美容保健咨询的良书。

本人曾经拜读其第一版原著，虽心有同感，却没想到将其翻译成中文以饷国人，这次张医师选择以通俗的中文翻译其第二版原著，可以更有效的将作者的理念传达于广大读者，实在是功德无量，实感钦佩。

虽然此书是反映美国的情况，然放诸台湾亦同。第二版书内容相当丰富，涵盖了皮肤的保健、化妆品的使用及美容手术之正确观念，不但可以纠正一般民众的迷思，亦可导正台湾美容医学界的乱象，正本清源，是一本值得推荐的好书。

译者序

知识性的美丽书

张启杉

彰化张启杉皮肤科诊所院长

2003年，我辞掉了台北荣总的工作，离开了生活多年的地方，没有马上投入新的工作，而带着运动鞋和帐篷睡袋，去找安静的森林。

不是第一次到美西，而且确信以后还会来很多次，我曾经到过很多地方，这里的森林最令我难忘，帐篷搭好后，换上运动鞋就可以到处跑，虽然是夏天，气温不高，而且森林里有树木挡住阳光，凉凉的跑起来很舒服，“放风”是我来这里的目的，十八天的旅程中，有一大半是在森林里过的。

最后一站是西雅图，在这里停留了三天，特地到当地的医学院去看看，也到了医学院里面的书局，希望可以找到专门的书籍，或者买到特别的器械或仪器，很可惜没有找到，我想美国这么大的地方，要找到特别的东西真的要点门道，反正有点失望就是了。

总之，我放弃了，很快就要回国，我开始逛街，当我逛到连锁书店 Barnes & Noble，我看见了一本很特别的书“*The Beauty Bible*”，这本书是写给一般大众看的，不是我在找的专门书，但内容非常广泛，从皮肤的保养、整形手术到彩妆，做了很详细的探讨，说起来汗颜，里面的知识有很多是我这个皮肤专科医师不知道的。

这本书有一个特别的地方，里面提到的观念都有研究报告支持，让我想起在西雅图的时候，还有一个频道专门转播当地医学中心的讨论会，这是在台湾的我们不能想象的，我很乐意把这本如此知识性的书介绍给大家。

为了这本书的出版，我在三更半夜打越洋电话谈版权，也吃了不少出版社的闭门羹，从繁忙的工作之余腾出时间来翻译，甚至每天熬夜，在此感谢支持我的每一人。



张启杉
医师简介

- 阳明大学医学系毕业
- 公职医师高考及格
- 台东荣民医院外科
- 台北荣总皮肤科专科医师
- 国防医学院临床助教
- 台中林新医院皮肤科主任
- 彰化市张启杉皮肤科诊所院长

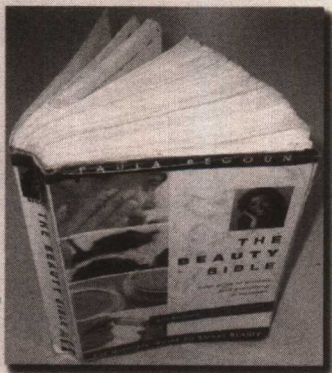
在彰化完成高中的学业后，我在阳明大学接受医学教育，热爱运动的我，还与同学组成垒球队。大学四年级后迷上自助旅行，曾在森林里露营，记得有一次过夜时，熊来寻觅营地剩下的食物，当时我与熊的距离，不到5公尺！十分难忘的经历。

我喜欢大自然，曾自愿到台东下乡服务两年，我觉得那是最快乐的时光。之后回到台北荣总接受皮肤科医师的完整训练，著有论文两篇，在专科考试前，还去参加太鲁阁马拉松，并跑完全程42公里，后来回到台中林新医院担任皮肤科主任。为了看懂法国保养品的标示去学法文，我想到法国阿尔卑斯山小镇 Grenoble 作短期的法文进修，这是下一个计划。

斑驳

的
美丽原版

The Beauty Bible, 2nd Edition
美丽圣经的英文原版书
在张启杉医师的累月翻译下，
原著已翻得破烂斑驳。



作者序

这是『美丽圣经』的最新修订本

宝拉·培冈

自从我在 1999 年写了第 1 版《美丽圣经》之后，整个化妆品的世界有了很大的改变，从抗氧化物、抗发炎剂、皮肤的老化、皱纹的成因、伤口的愈合、荷尔蒙对皮肤的影响、黑头粉刺和青春痘的治疗等等，各方面的研究不断的累积和增加，而且关于阳光和氧气对于皮肤的伤害也有进一步的了解，皮肤科学和整型外科手术有了很大的进步，因此治疗的方式有更多选择，但同时这些治疗的风险也变得更难以评估。我把这些做一个整理并且重写这本书。

先作自我介绍，我是几本化妆品畅销书的作者，我所写的第一本书是《蓝色眼影应该被禁止》（曾作了多次的修订并且发行了数十版）；我的第二本书是《带着这本书到化妆品柜台》（于 2003 年 6 月发行第 6 版），此外我是《莱德骑士新闻论坛服务日报》的连载专栏作家，我也是数家化妆品公司的顾问，提供他们化妆品成分对皮肤影响的有关信息。

我很高兴这本书发行中文版，挑战性地翻译这本非常厚的书，而且原文呈现，没有删节。预祝大家会喜欢这本书，并且真正享受到它所带来的好处。谢谢你们！

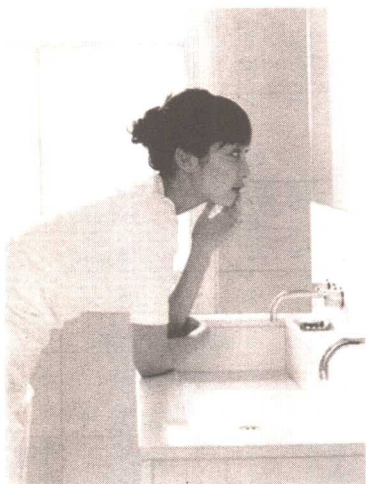
Paula Begoun 宝拉·培冈



美丽圣经

国际中文版

1. 推荐序一
皮肤问题都可以在这里找到答案 /
刘汉南
2. 推荐序二
端正美容医学界的乱象 / 蔡仁雨
3. 译者序
知识性的美丽书 / 张启杉
4. 译者简介 / 张启杉
5. △作者序
这是《美丽圣经》的最新修订本 /
宝拉·培冈



1 化妆品警察

1. 为什么我要写第二版? 3
2. 为什么要看这本书? 3
3. 产品的评估 6
4. 化妆品科学: 一门科学, 更是一门艺术 7
5. 自然才是美吗? 7



2 了解误导的宣传 报导

1. 透视误导的化妆品宣传 11
2. 低过敏性? 不造成粉刺? 经皮肤科
医生测试? 12
3. 纯天然的产品一定是最好的吗? 13
4. 广告的牺牲者 16
5. 实验证实? 18
6. 化妆品广告如何误导我们? 19
7. 透视化妆品销售员荒谬的说法 23

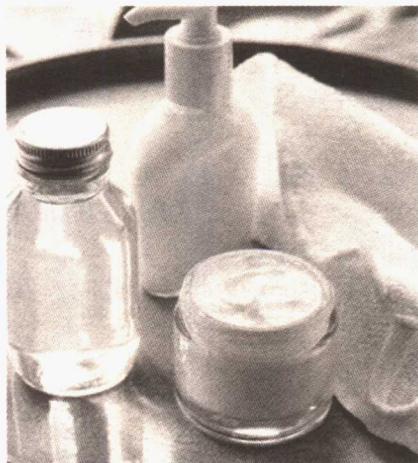
8. 品牌忠诚度 26
9. 我们为什么要相信? 27
10. 好得让人无法相信 30
11. 你应该…… 32
12. 不让信用卡败在化妆品的爱美守则 32
13. 电视广告 33
14. 医生卖保养品 34

神话、诈欺和事实

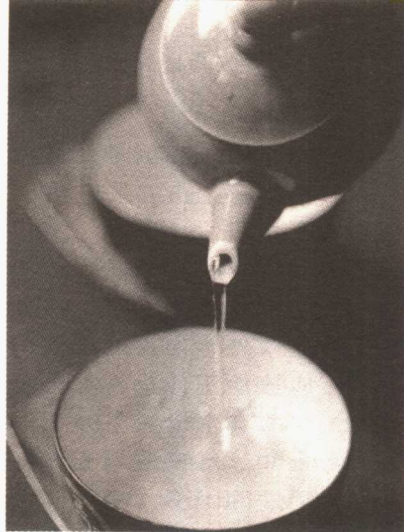
1. 抗氧化剂与自由基伤害 39
2. 乙醯葡萄糖氨 41
3. 藻类 42
4. 硫锌酸 42
5. 植物 43
6. 辅酶 Q10 43
7. 胶原蛋白与弹性纤维 44
8. 铜 45
9. 死海盐 45



10. DEA - 二乙醇胺 46
11. DHEA - 脱氢表雄甾酮 46
12. DMAE - 二甲氨基乙醇 47
13. 滑润剂 48
14. 鹼苗油 49
15. 酵素 49
16. 银杏 50
17. 甘油 50
18. 葡萄与葡萄籽萃取物 50
19. 草药可以丰胸? 51
20. 荷尔蒙乳霜 52
21. 人类生长因子 56
22. 凯因庭 58
23. 绵羊油 59
24. 化妆品与疯牛病? 60
25. 矿物油 60
26. 天然保湿因子和脂肪 61
27. 橄榄油 62



- 28. 氧气与皮肤 62
- 29. 丙二醇 63
- 30. 蛋白质与氨基酸 64
- 31. 柏松素 64
- 32. 维他命 A 醇 64
- 33. 硫酸月桂酸钠 64
- 34. 茶（绿茶、红茶和白茶） 65
- 35. 茶树精油 66
- 36. 电气石 66
- 37. 维他命 A：维他命 A 醇 vs.
维他命 A 酸 66
- 38. 维他命 C(抗坏血酸) 67
- 39. 维他命 E 与三烯生育醇 68
- 40. 维他命 K 和微血管扩张 69



- 41. 酵母菌 70
- 42. 阿育吠陀 70

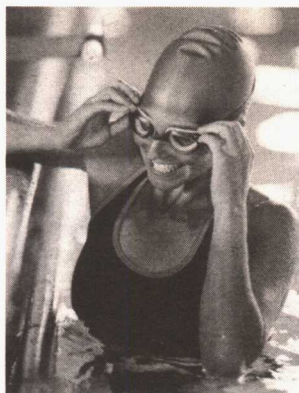
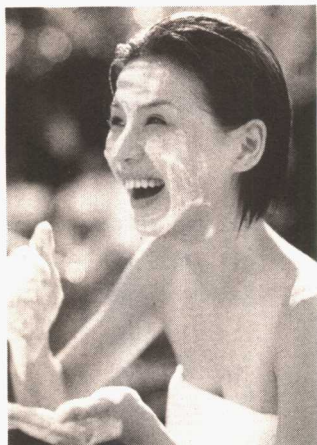


4 皮肤的基础保养

- 1. 防晒 73
- 2. 舍弃肤质的分类 73
- 3. 肤质和年龄无关 76
- 4. 肤色或是人种会影响皮肤保养吗？ 76
- 5. 避免刺激皮肤 77
- 6. 学习温柔地对待皮肤 77
- 7. 抗刺激物质和抗发炎物质 80
- 8. 高温是问题 80
- 9. 不要抽烟 80
- 10. 每一个人都有敏感性皮肤 81
- 11. 保养品中的香精 81
- 12. 过敏反应 82
- 13. 对抗敏感性肌肤 83
- 14. 保湿剂 84
- 15. 你需要保湿吗？ 85



16. 良好的保湿剂是如何做成的? 85
17. 精华液是否必要? 87
18. 去角质 87
19. 油性皮肤去角质 87
20. 干性皮肤去角质 88
21. 受紫外线伤害的皮肤与去角质 88
22. 应该使用什么样的去角质产品? 88
23. 果酸和水杨酸 89
24. 果酸、水杨酸与 pH 值 90
25. 果酸的困惑 90
26. 水杨酸的困惑 91
27. 高浓度的果酸 91
28. 第二代果酸——多羟酸 92
29. 如何使用果酸和水杨酸? 92
30. 维他命 A 酸 94
31. 去角质的治疗 95



5 关于阳光的知识

1. 了解紫外线 103
2. 晒成美丽的古铜色? NO! 103
3. 对抗阳光的战略 105
4. 关于防晒系数 SPF 106
5. 如何擦拭防晒产品 106
6. 防晒的重点 107
7. 含防晒成分的粉底可靠吗? 109
8. 抗水并非防水 110
9. 二氧化钛及氧化锌 111
10. 亚佛苯酮受到严重批评 111
11. 晒伤 112
12. 使用果酸、水杨酸和 A 酸的皮肤更易于受到阳光的伤害 112
13. 防晒品会致癌吗? 113
14. 防晒可能造成皮肤负面的影响吗? 114

- 15. 使用防晒品为什么还会晒黑呢? 114
- 16. 有防晒系数的衣物 115
- 17. 防晒品可以放多久? 115
- 18. 如何选购防晒产品? 116
- 19. 适合各种肤质的防晒产品 116
- 20. 适合油性肤质的防晒产品 116
- 21. 小朋友的防护 117
- 22. 维他命 D 和阳光 118
- 23. 古铜色皮肤 DIY 的艺术 118
- 24. 晒阳机 120
- 25. 让皮肤变成古铜色的药丸 120
- 26. 皮肤癌与紫外线伤害 121
- 27. 日光角化症 122



- 28. 晒太阳后如何照顾皮肤? 123
- 29. 为什么芦荟可以治疗晒伤? 123
- 30. 选购太阳眼镜 124



6 皮肤保养计划

- 1. 为什么要这么复杂? 129
- 2. 清洁 129
- 3. 眼部卸妆液 129
- 4. 毛巾 130
- 5. 水 130
- 6. 软水 vs. 硬水 131
- 7. 选择清洁用品 131
- 8. 是否使用肥皂? 133
- 9. 化妆水(收敛水)收敛什么? 135
- 10. 去角质 136
- 11. 防晒 137
- 12. 保湿 137
- 13. 眼霜 138
- 14. 局部的皮肤干燥 139
- 15. 外油内干 139





(宝龄富锦生技提供)

- 16. 美白 139
- 17. 面膜 143
- 18. 需要做脸吗? 144

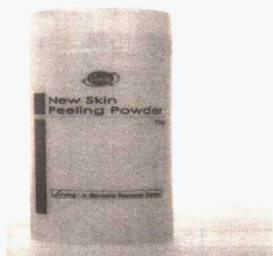
7 皮肤保养的战斗计划

- 1. 就战斗位 149
- 2. 没有皱纹和老化现象的中性皮肤 149
- 3. 有皱纹和老化现象的中性皮肤 150
- 4. 没有皱纹和老化现象的油性皮肤 150
- 5. 有皱纹和老化现象的油性皮肤 150
- 6. 混合性肌肤 151
- 7. 易长青春痘的混合性肌肤 151
- 8. 有皱纹和老化现象且易长青春痘的混合性肌肤 152
- 9. 没有皱纹和老化现象的干性皮肤 152
- 10. 皱纹和阳光伤害症状的干性皮肤 153
- 11. 极度干燥脆弱的皮肤 153
- 12. 敏感型 / 易过敏的油性肌肤 153
- 13. 敏感型 / 易过敏的干性肌肤 154
- 14. 油性脱皮的酒糟性皮肤病 154
- 15. 干性脱皮的酒糟性皮肤病 155
- 16. 脂漏性皮肤病 155
- 17. 干癣 156
- 18. 具有皮炎、湿疹或其他皮肤红疹的肤质 156
- 19. 易长青春痘或黑头粉刺的各种肤质 156



S 对抗皱纹的战斗计划

- 1. 皮肤老化和皱纹的成因 159
- 2. 干性皮肤不会造成皱纹 160
- 3. 背部老化测试 161
- 4. 细胞再生和修复 162
- 5. 脸部运动 163



(宝龄富锦生技提供)

6. 除皱面膜 164
7. 赢在起跑点——使用防晒品、维他命 A 酸和果酸 165
8. 荷尔蒙对皱纹的影响 165
9. 更年期后的皮肤保养 166



9 对抗干性皮肤的战斗计划

1. 了解干性皮肤 171
2. 太多水分也是问题 172
3. 喝水 172
4. 干性肌肤作战计划 172

10 对抗青春痘的战斗计划

1. 了解青春痘 177
2. 青春痘的成因 178
3. 为什么会长青春痘? 179
4. 打不死的青春痘 180
5. 我们能做什么? 180
6. 什么不能做? 181
7. 什么时候应该看皮肤科医生? 182
8. 饮食和青春痘有关吗? 182
9. “不含油脂”的产品是个笑话 183



10. 它会使我长青春痘吗? 183
11. 对抗青春痘的必备武器 184
12. 水杨酸 186
13. 可购买的抗菌药物 186
14. 处方杀菌药物 187
15. 茶树油 vs. 过氧化苯 187
16. 维他命 A 酸 188
17. 第三代 A 酸 188
18. 杜鹃花酸 189
19. 口服抗生素 189
20. 避孕药可以治疗青春痘? 190
21. 口服维他命 A 酸 191



(宝龄富锦生技提供)

22. 忽略口服 A 酸的怀孕警告 193
23. 口服 A 酸造成的忧郁症 193
24. 口服 A 酸副作用的因应之道 194
25. 荷尔蒙阻断剂可以用来治疗青春痘? 194
26. 可以改善青春痘的营养素 195
27. 抗痘面膜 196
28. 挤青春痘 196
29. 妙鼻贴 196
30. 还是要用防晒品 197
31. 对抗青春痘的战斗计划 197
32. 对抗粉刺 198
33. 如何改善毛孔粗大? 200



(宝龄富锦生技提供)

11 对抗伤口与疤痕的战斗计划



(高德美提供)



(宝龄富锦生技提供)

1. 皮肤的愈合过程 203
2. 皮肤受伤时该怎么做? 204
3. 伤口愈合后 205
4. 维他命 E 对疤痕的效用如何? 206
5. 用于蟹足肿的硅胶片 206
6. 除疤镭射 207
7. 蟹足肿的治疗方法 207
8. 妊娠纹 207
9. 除疤膏 208
10. 痘疤 208

12 常见的皮肤病

1. 特殊考量 213
2. 酒糟性皮肤病 213
3. 对抗酒糟性皮肤病的战斗计划 214
4. 酒糟性皮肤病的镭射治疗 216
5. 干癣 216
6. 对抗干癣的战斗计划 217
7. 脂漏性皮肤病 221
8. 湿疹 222
9. 对抗湿疹的战斗计划 223

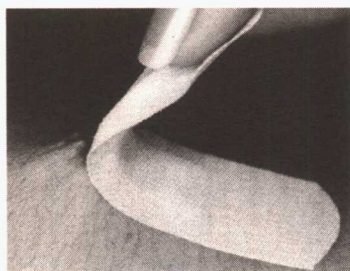


(宝龄富锦生技提供)



13 除毛

1. 毛发会思考? 227
2. 除毛剂 227
3. 毛发生长抑制剂 227
4. 蜡除毛 228
5. 用酊类做蜡除毛 229
6. 拔毛 229
7. 漂白 230
8. 电针永久除毛术 230
9. 居家电针永久除毛术机 230
10. 剃毛 231
11. 镭射除毛 231
12. 抑毛药膏 Vaniqa 232
13. 生发的骗术 233
14. 除毛的注意事项 233



14 美容手术

1. 挖挖补补 237
2. 美容手术 vs. 整形手术 237
3. 应该问什么问题? 238
4. 为什么会手术失败? 238
5. 什么时候应该接受整形手术? 239
6. 术前保养 239
7. 可能遇到的各种情形 240
8. 颈部以上的各种治疗 241
9. 颈部以下的各种治疗 259



(宝龄富锦生技提供)

15 男性的皮肤保养

1. 给所有的男性 267
2. 刮胡子前后所需要的保养 268
3. 男性也需要使用果酸或水杨酸吗? 268