

全球最具信誉的十大“绿色美容品牌”之一、
雅诗兰黛旗下艾凡达创始人霍斯特·瑞谢巴彻
称本书是“近十年最重要的著作”！



化妆品的真相

HUA ZHUANG PIN DE ZHEN XIANG

[美] 塞缪尔·爱泼斯坦 兰德尔·菲茨杰拉德/著 卢姝姝/译

化妆品是如何危害你的健康的？你应该如何应对？
美国癌症防治联盟主席为你破解“美妆”的误区

shiwenbooks



化妆品的真相

HUAZHUANGPIN DE ZHENXIANG

[美] 塞缪尔·爱波斯坦 兰德尔·菲茨杰拉德 / 著
卢姝姝 / 译

□中国大陆中文简体字版出版 © 2011 重庆出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

版贸核渝字(2011)第 47 号

图书在版编目(CIP)数据

化妆品的真相/(美)爱泼斯坦,菲茨杰拉德著;卢姝妹译. —重庆:重庆出版社, 2011.6

书名原文:TOXIC BEAUTY

ISBN 978-7-229-04103-8

I. ①化… II. ①爱… ②菲… ③卢… III. ①化妆品-基本知识 IV. ①TQ658

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 098465 号

TOXIC BEAUTY

Original English language edition published by Waterside Productions, Inc. Copyright © 2009 by Samuel S. Epstein MD. Simplified Chinese-Characters edition copyright © 2011 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LIMITED. Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited. All rights reserved.

化妆品的真相

HUAZHUANGPIN DE ZHENXIANG

[美]塞缪尔·爱泼斯坦 兰德尔·菲茨杰拉德 / 著
卢姝妹 / 译

出 版 人:罗小卫
策 划:百世文库
责任编辑:张立武
特约编辑:李明辉
责任校对:廖应碧
封面设计:阿 元



重庆出版集团

重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

三河市祥达印装厂

印刷

重庆出版集团图书发行有限公司

发行

邮购电话:010-84831086 84833410

E-MAIL:shiwenbooks@263.net

全国新华书店经销

开本:710mm×1 000mm 1/16 印张:12 字数:109 千

ISBN 978-7-229-04103-8

2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

(本书仅限在中国大陆销售!)

● 序 言

现在，公众在不同程度地受到水和空气里以及工厂排放出的致癌物及其他有毒污染物的危害。这些有毒物质的排放多少都受明确的国家法规所限制。

然而，所有公众还受到家居用品、食品、化妆品和个人护理品等日常消费品内致癌和其他有毒物质的危害。尽管今天的消费者理智购物的意识日益增强，然而几乎所有消费者都只能盲目选择产品。消费者们接收到的是产品制造商所传播的极度误导的信息，而理应为公众健康安全负责的食品及药物管理局却坐视不管。

本书特别关注的是化妆品与个人护理品。这类产品受 1938 年《美国食品药品及化妆品法案》制约，这部法案要求化妆品中的所有成分必须在包装上标明，并授权美国食品及药物管理局保护消费者免受化妆品的危害，还要求产品上必须明确标有提醒说明以避免安全隐患。然而 70 多年过去了，美国食品及药物管理局依然置身事外，认为制造商会为其产品的安全性负责。这样一来，美国食品及药物管理局根本没有管理好化妆品行业，更不用说提醒大众注意化妆品内所隐藏的危险了。这也难怪议员爱德华·肯尼迪在 1997 年听证

会上就《美国食物药品的改革法案》告诫道：“美妆业和烟草业如出一辙，都把利润置于公众健康之上。”

爱泼斯坦博士以通俗易懂的语言，确凿的科学证据，向读者详细说明当前市面上销售的化妆护理品内含有的一系列有毒成分以及它们对人体所产生的毒副作用。这些有毒成分可分为五类并被列在相应的五个表格内：直接致癌物、潜在致癌物（污染其他成分的致癌物或致癌物的前体物）、内分泌干扰素（尤其是损害女性及胎儿的有毒激素成分）、渗透剂（可以穿越皮肤层的成分）以及致敏物。另外还有一张表格列出了一系列日常用品所含有的有毒成分。

令读者庆幸的是，《化妆品的真相》并不是一本让人沮丧而绝望的书。书里还为读者列出了安全的替代品，其中包括那些经权威认证的有机产品。感兴趣而又对自己负责的消费者可以从美国癌症防治联盟的官方网站 www.preventcancer.com 或从 www.NaturalNews.com 来下载书里有关有毒成分的五张表格，这样你们在购物的时候就可以避免买到含有毒成分的产品了。

爱泼斯坦博士既是一名国际上公认的顶尖专家，也是一位与引发癌症和其他重症的诱因作斗争的战士。我认识他已有 20 多年，并一直赞赏他在保护我们生命健康方面那种批判性的首创精神。

《化妆品的真相》中的内容绝非危言耸听，所有关切健康的人们都该读一读这本书。

医学博士昆汀·杨

医疗卫生政策研究组织主席

前任美国公共卫生协会主席

● 目 录

序言 /1

引言 谁该为你的健康买单？ /1

“货物出门概不退换”是个陷阱 /3

商家到底隐瞒了什么？ /7

你迫切需要的安全美妆用品 /9

第一部分 化妆品怎么变成了毒药？

1 历史对美妆业的影响 /12

《埃及艳后》掀起的美妆新革命 /15

化合成分越多危害越大 /16

2 威胁你健康的化合物 /20

别把皮肤当衣服 /20

毒死你的美丽 /21

让婴儿远离有毒化妆品 /24

化妆品中常见致癌化合物 /25

有害化合物指示牌 /26

3 抗癌,我们再也输不起 /34

抗癌之战,输掉的四十年 /37

化妆品,比吸烟更毒的杀手 /39

4 谁剥夺了你的“知情权”? /42

屡受诟病的食品及药物管理局 /49

精美的包装掩盖了什么? /50

第二部分 别把你吃的东西涂在皮肤上

5 慎选婴幼儿用品,那是必须的 /56

别把化合物遗传给你的宝宝 /57

哪些激素会影响婴幼儿正常发育? /59

化妆品中常见的六种激素 /61

安全的婴幼儿用品 /68

6 女士用品——丘比特之箭还是毒箭? /73

香水有毒,不容忽视 /73

滑石粉,让致癌风险增加三倍 /77

铅,唇膏中的剧毒 /83

安全的女士用品 /86

7 美容美发用品中的秘密 /90

染发剂中的秘密 /91

美甲沙龙存在的问题 /93

美容美甲行业监管改革 /97

安全的美容美发用品及其成分 /102

- 8 防晒产品,能否降低皮肤癌的几率? /104**
 - 潜规则——防晒霜也被化学了 /105
 - 功效被放大了 100 倍的化学防晒霜 /106
 - 化学防晒霜存在的其他问题 /107
 - 防晒产品中的纳米颗粒,纯属忽悠 /110
 - 监管之外 /113
 - 安全的防晒产品及其成分 /118

- 9 抗衰老产品,美丽的谎言? /120**
 - 防皱霜和抗衰老霜,是神马还是浮云? /123
 - 12 种药妆成分,药效几何? /124
 - 安全的抗衰老产品及其成分 /132

- 10 日常用品不容小视 /133**
 - 空气清新剂 PK 清新空气 /133
 - 洗发水和护发素,泡沫越多越好? /135
 - 除臭剂/止汗剂,有副作用吗? /138
 - 牙膏不宜吞咽,特别是小孩 /139
 - 肥皂和清洗剂的真实成分 /142
 - 安全的日常用品及其成分 /144

第三部分 让我们远离危害

- 11 改革化妆护理品行业 /148**
 - 我们有较安全的选择 /148
 - 监管改革迫在眉睫 /150

- 重塑你的知情权 /150
- 让企业买单 /152
- 加利福尼亚是完善美国法律的先锋 /154
- 欧洲第七次修正案 /156
- 第七次修正案存在的问题 /157
- 欧洲其他的安全法规 /158
- 其他国家的化妆品安全法规 /159

12 未来两种健康趋势 /161

- 绿色化学就是研发较安全的化学物 /161
- 作为具有价格竞争力的安全替代品,有机品出现了 /164
- 有机化妆护理品的主要分类 /166
- 有机认证是什么意思? /168
- 有机认证标准 /170
- 有机贸易协会欺骗消费者 /173

13 保护你及家人的建议 /174

- 可避免的四大致命杀手 /175
- 解读产品标签 /176
- 选择安全产品及安全替代品的几点建议 /177
- 健康保护策略 /177
- 结束语 /179

附录 有毒成分速查表 /180

引言

谁该为你的健康买单？

如果你是本书的女性读者，那么在你的有生之年你有 12.5% 的几率罹患乳腺癌。你很可能已经得知家人中或交友圈里的某一位同此病斗争过，即使她的生命还在，身体却不再完整。乳腺癌，化疗，单是想想这些都非常可怕，任何有助于减轻这种痛苦与煎熬，不再让人担忧自身形象的事物往往都被当做上帝的恩赐。

尽管我们的出发点是好的，但我们对健康以及对改善健康的认识不当却会带来严重的后果。始于 1989 年的“悦目舒心”工程，以传授乳腺癌患者在治疗期间帮助其恢复外貌和体型的技巧为宗旨，由美国化妆品、盥洗用品和香水工业协会（后更名为美国个人护理品协会）创建，并联合美国国家美容协会每年向近 3 万名乳腺癌患者捐赠 100 万件化妆品和个人护理品。这项工程由非营利性机构美国癌症协会（简称 ACS）在全国范围内管理运作，该协会培训志愿者并作为科学权威认可该项工程及相关产品，这也进一步提升了该项工程的规范性。

参与这项工程的 22 家大型化妆品公司捐赠的产品包括眼影、腮红、唇膏、乳液及其他一些化妆品，这当然有助于乳腺癌患者重塑形象恢复她们的社交职场生活。你也许会问，既然这项慈善工程已得到美国癌症协会

的认可,那还能有什么问题呢?

故事是这样出现转折的:2005年,出于好奇以及长期以来对美国癌症协会和这项工程中相关产家的关注,我检测了一下“悦目”工程的套装产品,发现竟然有六分之五的产品都含有毒成分。雅诗兰黛光妍活肤滋养乳,香奈儿薄纱唇膏还有摩尔罗曼眼影等都含有致癌成分,致癌物污染成分或致癌物前体。

有些读者可能听说过“致癌物”这个词,但不确定它是什么意思。“致癌物”是经公认的科学权威(如国家毒物学测试程序或国际癌症研究机构)进行标准化测试发现在老鼠或人体内有致癌作用的化学物质。

“悦目”工程的产品还含有一种扰乱身体正常激素分泌并可能诱发乳腺癌的防腐剂。美国癌症协会多年来一直提醒化疗中的乳腺癌患者不要使用含激素的润肤乳,因为里面扰乱激素分泌的化学物质会阻碍身体恢复甚至会引发癌症复发。讽刺的是,这项“悦目舒心”工程是经美国癌症协会认可并推广的,可捐赠给乳腺癌患者的化妆品却也含激素成分。

这项“悦目”工程出现这种情况,该如何解释?这和自1971年尼克松总统宣称要打赢抗癌战却一直失败有关。由纳税人注资成立的美国国家癌症研究院在抗癌战中把大量的经费倾注在诊断和治疗上,而没有把钱花在预防和提醒公众避免那些引发癌症的不良生活方式上。这种本末倒置的做法影响了庞大的“癌症机构”和普通大众的心理,也使诸如“悦目舒心”这样的工程存在重大缺陷。

理解这种心理,需要考虑到美国癌症协会所获得的大笔资金而引发的利益冲突,除去大众的捐款,美国癌症协会从哪里得到这么一笔数额庞大的资金?通过“悦目”工程而捐赠产品的几家大型化妆品和个人护理品公司也给美国癌症协会捐助巨额资金,每家至少捐赠10万美金。这些被美国癌症协会称为“王者之剑(象征胜利与盟约)援助者”还包括石化企业,发电站等排放有害废物的行业,这些行业所排放的废物不仅污染环

境,更是引发乳腺癌和其他癌症的罪魁祸首。

“货物出门概不退换”是个陷阱

许多生活在讲德语的奥地利、德国和瑞士部分地区的人们,会在看完产品标签后说道,“我不会买这个产品,因为它含有一些有毒成分”。他们在识别生活用品里的安全成分方面表现出高度的敏感性,他们与绝大多数不知情的美国消费者大有不同。甚至大多数的美国毒物学家对日常消费品内所含的有毒成分也只是略知一二。美国人普遍缺乏这种意识是我觉得写这本书非常必要的一个原因。

美国消费者普遍认为一旦有任何化妆品或个人护理品威胁到他们的健康,美国食品及药物管理局(FDA)将会提醒他们。不幸的是,美国食品及药物管理局并不值得美国消费者这般信任。在2007年4月,悲剧发生了:圣母院书院(位于纽约斯塔腾岛)一名年仅17岁的越野运动员,因皮肤吸收运动按摩膏里高剂量的化学成分而不幸身亡。这位田径新秀的母亲始终不相信按摩膏能害死人,她对记者如此说道:“我认为非处方药品不可能不安全。”

尽管1938年出台的联邦食物、药品及化妆品法案明确指示美国食品及药物管理局(FDA)要求厂家“应在化妆品的标签上贴有警告说明,以避免产品危害健康”,美国食品及药物管理局却在产品安全保障上与厂家停留在一个层面上。然而,令人吃惊的是,1938年的法案并未要求化妆品和个人护理品在上市销售之前需经测试保证产品及其成分的安全性。当消费者在市场上任厂家宰割,出现问题并被存入公众卫生事件档案之后,美国食品及药物管理局才开始执行其监察的职责。

实际上,大家都理所当然地认为我们的日常护理品和化妆品都是无害的而且是通过安全测试的。我们也相信清新剂、洗发水、肥皂、香水、唇膏这样的日常生活用品,我们应该从中享受到便捷,无须担心它们会造

成危害。《化妆品的真相》则向大家揭示了一个令人震惊的真相,那就是大多数的日用品都携有无形的价签,我们的健康,我们的生活都为之付出了无形的代价。

男人在其一生中罹患癌症的几率几乎达 50%, 女人罹患癌症的几率也高达 33% 以上。而化妆品和个人护理品行业需为这个健康危机承担重大责任。婴幼儿每天至少使用 3 样护肤品, 男士平均使用 10 样, 而女士平均起来会使用 13 件护肤品外加六七件化妆品。像香皂之类的产品人们一天会用好几次。如果你把这些化妆护理品里每种成分都加起来, 你会发现自己每天都会接触几十种毒素。

超过 10 500 件化妆护理品在北美的市场上销售, 可它们对人体健康的影响却很少被检测。化妆品行业以及化妆品公司甚至美国食品及药物管理局普遍持有的态度却是除非有证据说明这些化妆品及其成分有毒, 否则它们就不存在问题。那化妆品的罪名如何成立? 答案是当足够多的人因使用化妆品而出现身体不适甚至死亡的时候。但即便如此, 也不能完全揭示化妆品给我们的健康带来的威胁, 因为化学物质常常要经过持久的时间以后才发挥其危害作用, 并且这种危害常常涉及多种有毒成分的混合。没有可行的科学方法将化妆品内化学物质的毒副作用同其他工业化学物质的毒副作用区分开来。化妆品及护肤品制造商便利用这种不确定性制造出一种烟雾效应, 声称他们的产品所含的有毒成分集中起来也微不足道, 不至于造成危害。

我们面临的危害有多大? 在美国, 单单香水行业就至少使用 3 000 种合成化学物, 其中至少有 900 种已被美国职业安全健康研究所认定为具有一定程度的毒性。厂家故意不标明成分不仅掩饰其产品所含的化学物质, 也扭曲了这些成分对人体有害的事实, 这也是本书披露厂家这种做法的主要原因。厂家通过这种方式隐藏商业机密, 而使我们对他们的产品内到底潜藏着什么一无所知, 即便他们没有忽略产品的安全性, 这也是他们

实现利润最大化的投机取巧之举。

这些产品所含的一些成分会附着在我们体内的脂肪或器官里。为了检测在“正常”生活中自己所吸收的化学合成物产生的“机体负荷”，超过一万名各个年龄层各种行业的美国公民在过去 10 年里都在美国疾病防治中心验过血。根据保守估计，在任何时间里，我们体内都携带着上百种这样的化学物质，其中有很多都是来自于我们在日常使用化妆护理品时所接触到的有毒成分。

致敏物质是化妆护理品中另一种有毒成分，会引起皮肤出现过敏反应，有时候过敏症状会很严重。这种成分的滥用致使大量的人出现过敏症状。包括欧盟在内的近 30 个国家都要求含 26 种致敏物的香水须在其包装上标有安全警告，然而在美国却不存在这种要求。即便美国的厂家在他们的产品上标有“不含香料”或“低致敏性”，也不能保证事实便是如此，这些字眼往往有歧义甚至毫无意义，因为国家并没有规定厂家去验证他们所宣称的。

我们的皮肤渗透性极强。厚度不到 0.1 英寸的皮肤是一层对有毒化学物非常敏感的多孔膜。涂在皮肤上的东西如同吃进肚子里的东西，对我们健康的影响都很大。

渗透促进剂使得皮肤更具渗透性。许多化妆品和护肤品里都含有一类化学物质，我们统称这类化学物为“渗透促进剂”，使用它能使其他成分更容易渗透进皮肤的深处。一种只有原子一般大，被称为“纳米颗粒”的新型渗透促进剂目前越来越多地被添加在化妆品里，尤其是在防晒霜里。这些渗透剂使除皱霜、保湿乳等其他成分深入皮肤层，直达血管从而流动于整个身体，其毒副作用之大难以估量。

涂在皮肤上的有毒成分可以躲过肝酶。你的皮肤或多或少都吸收了护肤美妆品内的所有种类的致癌物及其他有毒成分，它们直达血液然后流动于整个身体。这些成分可以躲过肝脏里保护人体不受食物里所含毒

素危害的解毒酶。这意味着涂在皮肤上的有害化学物,比起把它们吃进肚子里,毒效更大,引发癌症和其他疾病的风险也更大。在此引用“艾凡达”(Aveda)前任总裁,“智慧营养”(Intelligent Nutrients)现任 CEO 霍斯特先生的一句话“不要把你不会吃的东西涂在皮肤上”。

有毒成分会产生累积效应。每天多次接触多种化妆护理品中的致癌物和其他毒物对身体健康构成了无法估量的额外风险。有些成分会在皮肤上或在体内发生反应,这更增强了各种成分的毒副作用。其他的一些成分,当它们互相之间发生反应时也会增强它们的毒副作用,这对身体的危害远远大于某一种毒素的单独作用。

有毒成分的附着时间较长。当你在腋下使用止汗喷雾或止汗走珠,在身上喷洒或擦上香水或是涂抹任何其他的美妆护理品时,这些产品内的成分会长期附着在你的皮肤上,这会使你的皮肤有更大的机会吸收这些成分。尚在子宫里的婴儿就已经受到这些产品的危害了,当母亲使用这些产品时,她吸收了里面的许多化学物质,还有一些化学物质穿过胎盘传到婴儿体内。

关于接触工业化学物质对于健康的影响,我的一些观点已经被大众媒体所采纳。癌症研究者黛芙拉·戴维斯在 2007 年 2 月号的《时政新闻周刊》上,提出了这样的警告:“我们刚开始意识到,一个人在他的生活环境里所接触到的各种微量致癌物的总和可能和一些大家都知道的高剂量致癌物具有同样的危害性。空气污染,水污染以及食品污染都产生致癌物,而我们日常使用的家用清洁剂,日常穿戴的衣物,家具还有几十种个人护理品内都含致癌成分或污染物,而我们罹患癌症的几率同我们每天接触到的致癌物的范围一样大。

通过这本书,你将了解如何避免那些在家里日常使用的或是美容美甲沙龙里的化妆护理品中有毒成分的危害。你还会发现那些有毒成分的安全替代品(比如说有机成分),以及你保护自

己以及家人朋友的途径。

这本书将揭示以营利为目的的化妆品行业众多不可告人的秘密,最典型的例子就是商家对于抗衰老产品的吹捧。在过去的十年里,我们的文化中存在着“看上去年轻一点才好”这样一种偏见,这种偏见使化妆品行业催生了一系列所谓的“药妆”产品。处在介于化妆品和药物之间的灰色地带,药妆产业是化妆品行业中规模扩大得最快的领域,也是最有待审查的领域之一。在接下来的几页中,你将了解到有关这些药妆品令人堪忧的真相:大部分药妆品的功效都令人质疑,许多药妆品甚至可能有毒。

另一个秘密是,化工业及其化妆护理品公司信誓旦旦地向我们保证:只要致癌或污染成分所占比例低于他们所界定的“门槛值”或在安全范围之内(实际上他们这样界定很武断),这些成分便不会产生毒副效应。他们振振有词,说只有达到一定剂量,毒素才会发生反应,而且狡辩说我们接触到的有毒成分剂量太小不会危害身体。这种说法不是科学常识,而是混淆视听的推销伎俩。科学界一致认为,设定致癌物的安全范围或门槛值毫无参照根据。这些唯利是图的商家极尽所能去赢得消费者的信任,消费者的下一代将会感受到商家所为对他们健康的影响有多严重。

商家到底隐瞒了什么?

化妆品行业一直都保持着巨大的营业额和极高的利润率,仅在美国每年的销售额就可达 500 亿美元左右,其中每年有 20 亿美元花在广告宣传上。在这个不断壮大的行业里有好几百家公司,然而绝大多数的品牌和产品只由几个国际巨头控股,比如雅诗兰黛、蜜丝佛陀、宝洁、露华浓、欧莱雅公司以及它们的子公司。

十几年前,马萨诸塞州的议员爱德华·肯尼迪在美国参议院听证会上这样告诫公众道:“美妆业和烟草业如出一辙,都把利润置于公众健康之上。”本书所提供的信息进一步证明了这句话所反应的真相。

虽然我们在购物的时候尽可能细心地选择，然而我们面临一系列难以逾越的障碍阻止我们运用常识。不仅只有化妆品行业种种商业机密阻碍我们培养正确意识，我们对各种成分的识别一直比较混乱也加剧了问题的严重性。即便美国和其他所有国家都要求护肤化妆品需在包装上标明成分，但商家往往不会向消费者提供实质性的信息。成分标签只是提供了一份堆砌了许多复杂的化学物名称的字母大杂烩，对于大多数人来说都需要查阅毒物学辞典才能明白那些成分是什么。但如果没有人告诉你哪些成分是安全的，哪些成分是有毒的，这样的辞典还是不能起到作用，消费者还是会迷茫地在种种不确定中挣扎。本书试图通过解读那些复杂的化学物名称，揭示列有这些名称的标签所起到的误导性作用。消费者理应享有绝对的知情权，理应了解他们使用的化妆护理品含有哪些致癌物和污染物。

美国食品及药物管理局(FDA)依然没有对化妆护理品进行有效的管理。美国食品及药物管理局并未要求厂商测试其产品成分的安全性，也没要求他们在其产品上贴有致癌物，致敏物或激素成分等有毒物质的使用警告。更糟的是，几十年来，美国食品及药物管理局从未对那些含有毒成分的产品采取管制措施(比如查封，召回这些产品或要求厂商贴有安全警告)。化妆品制造商利用美国食品及药物管理局管制上的漏洞，不断地向毫无戒心的消费者提供含有有毒成分的产品，还宣称产品成分若是不安全的，美国食品及药物管理局便会提醒大家。

鉴于化妆品问题的严重性以及大家对化妆品的危害并不了解，我在1995年与人合著了《安全购物圣经》，我在这本书里评论了约4000种在美国销售的消费品，其中包括护肤化妆品、食品以及家居用品。这本书以浅显易懂的语言向读者提供了一张详细的致癌物、致敏物及其他有毒物质列表，同时还让读者了解到一些安全替代品，这些产品一般都由不知名的小厂家经销。这本书的目的在于鼓励消费者在政府管制不力的情况下，