



网/易/女/人/生/活/书

花花们的

网易女人频道 编著

第 一 本

挑货书

广西科学技术出版社



网易女人生活书

花花们的

第一本

挑货书

网易女人频道 编著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

花花们的第一本挑货书 / 网易女人频道编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 1 (网易女人生活书系列)

ISBN 978-7-80666-990-7

I. 花… II. 网… III. ①皮肤用化妆品—问答 ②女性—美容—问答 IV. TS974.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第186818号

HUAHUAMEN DE DIYIBEN TIAOHUOSHU

花花们的第一本挑货书

编著者: 网易女人频道

策划: 孟辰 蒋伟

封面设计: 潘爱清

责任审读: 梁式明

美术编辑: 谢欢 林燕璇

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>

经销: 全国各地新华书店

印制: 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: 880 mm×1040 mm 1/24

字数: 70千字

版次: 2008年1月第1版

印次: 2008年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80666-990-7 / R·181

定价: 25.00元

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任编辑: 孟辰 蒋伟

责任校对: 田芳

责任印制: 韦文印

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://book.51fxb.com>

邮政编码: 101149

印张: 6.5

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



“云想衣裳花想容”，网易女人频道的美容论坛取古诗之意，名为“花想容教室”。这里聚集了一大批热爱生活、乐于分享，又对美容和护肤有独特心得的女生，她们自称“花花”，也把“花想容教室”称作“花窝”。

女性在美容化妆过程中会遇到各类问题，这本书提供了答案。与普通的美容书不同，这些答案全部都是在“花窝”中征集而来的，由“花花们”撰写，来自真实的体验，因此更加贴近生活。

数百位网友参与写作，30万网友千万次阅读，这是一份完全来自于民间的挑货指南，也是讲述平凡女性烦恼与快乐的小书。





鼓励分享，互助成长。
我们其实没做什么，
所有的一切，都来自你们！
故事平淡，情感真实，
网络虚拟，你们真实。
我们也是因此，
才决心一直在这里，
等你.....

分享生活的点点滴滴，请登陆
<http://lady.163.com/>



網易 女人
lady.163.com

前言

写在前面

这段话本来不应该出现在前面，因为按互联网的规矩，除非有更多的人支持，把它顶到前面来。

现在，就算是我们自己把它顶到前面的吧。让我们来介绍这本书。

这是一本由网友撰写的美容护肤品的挑货书。网友的身份是相对于网络而言的，其实这些网友可能就是我们的朋友、邻居、同事，或者就是我们自己。

没办法统计有多少网友参加了这本书的写作，这些网友有一个共同的名字，叫“花花”，她们在网易女人频道一个叫花窝的论坛中，共同写下了这本书中的大部分文字。

有许多东西能让生活呈现出更好的状态，比如有一个是医生的朋友，比如家门口有一间好书店，比如你常用的东西都离自己很近，我们的表述可以很散乱，但其实，有关生活、美、爱情，所有这些，都是有规律可循的。找到一个适合自己晚上去聊聊天的论坛，应该也是互联网时代好生活的一个标志。

花窝就是这样一个论坛。在这里，都是关于美容护肤品的讨论，其实说什么不那么重要，关键是怎么说。护肤和美容，是一个比较容易开始的话题，所以花窝是一个让人感觉很舒服的地方。

花窝像身边的一个好朋友，像手边的一本好书，如果说得夸张点，是理想的网络生活的一个范本。很单纯，很干净，很生活。

这本书是第一本，当然还会有第二本，第三本，某位花花如果有兴趣，也可以有自己的专著。在这个英雄辈出、超人辈出、人人都想与众不同的年代，我们特别欣赏那些坚持着自己的生活原则，平凡但快乐地生活着的人。

我们希望，也相信，网络的力量，能够把这样的人，顶到最前面去。

目 录

清晨，在泡泡中醒来

——洁面产品怎么挑 4

简简单单可能最好

——化妆水怎么挑 12

岁月的记忆

——面霜、乳液怎么挑 22

我们不用护肤品对抗时光

——眼霜怎么挑 30

珍惜一小瓶比拥有一大瓶还幸福

——精华液怎么挑 38

不爱那么多，只爱一点点

——去角质产品怎么挑 50

把一整块的快乐时光存起来

——面膜、眼膜怎么挑 60

生活需要一点点冒险

——防晒霜怎么挑 72

自然，但不一定简单

——粉底、隔离霜怎么挑 82

在流行的面孔下做自己

——蜜粉、腮红怎么挑 92

这个蓝色很秋天

——眼影、睫毛膏怎么挑 102

嘴唇是用来性感的

——唇膏、唇彩怎么挑 116

送花的手，留花的香

——护手霜、指甲油怎么挑 126

藏不住心思的头发

——头发护理品怎么挑 134

热水是身体第一道护肤品

——沐浴露、润肤乳、磨砂膏怎么挑 142

清晨， 在泡泡中醒来

——洁面产品怎么挑



Mood

花花心情

清晨，在细腻柔软的泡泡中醒来，有一种被呵护着的幸福……

还记得自己读小学的时候，因为怕迟到所以匆匆忙忙用手把脸抹湿就出门。

现在，使用那种能打出很多泡泡的洗面奶让我很开心，在手心不停地打几个圈圈，雪白的泡泡就鼓起来了。我喜欢把整张脸都埋进满是泡泡的手心，整个人这才在指间的泡泡中苏醒呢。

卸妆本来就是仪式感很强的一件事。

一天的工作结束了，让自己放松一下吧。也许眼影已经淡了，一点点抹去，有种一点点放下的感觉。

据说好好洗个脸再睡觉，是治疗失眠的好办法。还有一种最可爱的办法，就是躺在床上对自己说：

“眼睛睡着了，鼻子睡着了，嘴巴睡着了……”

卸妆也是这样一个想象的过程，夜色就是这样慢慢地降临的……

Q & A 花花护肤语录

● 人的皮肤表面有一层肉眼看不见的皮脂膜，它的作用是保持皮肤健康。每次洗脸之后，这种皮脂膜需在2~3个小时后才能再度形成。如果每天洗脸过勤，皮脂膜还未形成就又遭到破坏，这样做只能使皮肤受到更多的刺激。因此我们要想延缓面部容颜的衰老，就得把皮肤受到的刺激降低到最小。如果皮肤

没有特殊的状况，一天之内早晚各洗一次脸为宜，早上用冷水，晚上用温水，这样对皮肤很有好处。

● 干性皮肤的人，每天洗脸的次数不应超过两次，同时注意不要使用碱性较强的香皂洗脸。

● 油性皮肤的人应适当增加洗脸次数，此外，为防止油污堵塞毛孔，可以使用含硫磺、水杨酸成分的香皂洗脸。但同样应避免使用碱性较强的香皂，因为它会对皮肤产生刺激。洗脸后，用热毛巾敷10分钟，可以有效清除油脂，保持皮肤清爽。

● 混合性皮肤每日洗脸的次数以两次为宜，用洗面奶、香皂、洁面霜均可。

● 使用防晒、隔离类的产品（尤其是具有修饰肤色功能的产品）后，只靠普

通的洁面产品清洁是不够的。防晒产品中所含的物理性防晒成分，如二氧化钛就是粉剂，需要靠卸妆来清除。而防晒系数高、强调抗水抗汗性能的防晒产品都会比较黏腻，晚上更需要使用有效的卸妆产品清除，以免堵塞毛孔。

● 如果是在高油污的环境下工作，就更应该注重皮肤清洁问题。比如在厨房、加油站之类经常接触油污的人群，卸妆是每天必不可少的护肤程序。



花花挑货语录

● 干性皮肤时常处于缺水状态，应该选择性质温和、乳液状、低泡、弱酸性、保湿的洁面产品。可以选择无泡或低泡的洁面乳液或洁面凝胶，清洁力较弱不刺激，能在皮肤表面保留一些油脂。卸妆产品可以选择卸妆油，清洁力好又能滋润皮肤。

● 中性皮肤属于最好打理的健康皮肤，选择温和、弱酸性、保湿的洁面产品即可。洁面乳液、洁面膏、洁面凝胶等产品都可以使用，保证一定的清洁力即可。

● 混合性皮肤脸部两颊干燥，脸部T区（T区指的是额头和鼻子这一区域）油腻，需要调整水油平衡，最好能够选择两种不同强度清洁力的洁面产品，加强T区部位的清洁即可。此外，在夏季

可以选择清洁力较强、泡沫丰富的洁面膏或洁面皂，秋冬季节则可换为清洁力较为温和的洁面凝胶。

● 油性皮肤油脂分泌较旺盛，需要使用泡沫丰富、清洁力较强的洁面产品。可选择去脂力强的泡沫型洁面膏或洁面粉，能够深层清洁，去除油脂。卸妆产品可选择清爽的卸妆水和卸妆乳，如选择卸妆油，要特别注意其中是否含有治痘成分。

● 敏感性皮肤与干性皮肤类似，应该使用温和无刺激的洁面产品，并且要特别注意其中是否含有刺激性的成分。

● 痘痘皮肤其实更加需要性质温和的洁面产品，不再刺激发炎的痘痘。此类皮肤可选择具有一定清洁力的洁面凝胶或低泡洁面乳液。

ID: 小猫仙儿

年龄: 24岁

脸部肤质: 混合偏干性, 脸部T区偏油, 右脸颊有痘疤, 额头容易长痘, 肤色较暗, 属于“黑妹妹”型

所在城市: 韩国首尔市



精选花花心得

挑选洁面产品要因人而异, 因时而异, 因地制宜——所谓“天时地利人和”吧!

● 因人而异

①首先一定要弄清楚自己的肤质类型。

干性皮肤: 注意保湿, 老生常谈了吧? 不要选择清洁力过强的产品, 尽量使用保湿效果好的产品。

中性皮肤: 相对选择范围大些, 洁面乳液、洁面膏、洁面凝胶均可, 保证

一定的清洁力即可。

油性皮肤: 相对于干性皮肤, 应选择清洁力强点的产品, 否则“大油田”的MM会在洗脸以后还觉得脸上油油的。

混合性皮肤: 可以参考中性肌肤的选择范围。

②其次确定小范围的购物目标再出手。选择护肤品不是说大品牌的就一定比小牌子的好, 也不是国际品牌护肤品就高贵于国货, 个人皮肤和钱包是不同的, 所以说要因人而异嘛!

最好的办法是先到“花窝”上来学习学习, 看看姐妹们都有什么使用心得, 就会受益良多啦。不过这还是比较浅显的学习阶段, 高一点的阶段是去各品牌官方网站研究产品介绍及成分, 再高层次的阶段就是针对有关疑问咨询咱们“花窝”的专家——“人间”(为网易女性论坛“花想容教室”板块的网友)。总的原则就是看产品的成分是否合适自己的肤质, 因为个人肤质不同, 他人琼浆难保不是己之毒药啊!

③根据自身化妆与否选择清洁力不同的产品，既然题目说是洁面，那我就姑且把卸妆油、卸妆乳、卸妆水统统包含进来了。这三样卸妆产品的清洁能力依次降低，所以浓妆者尽量选择油状或乳状的卸妆产品，淡妆者选择卸妆水就足够了。只是之后还是要用洗面奶的，以确保不会有卸妆残留物遗留在毛孔深处。

④个人工作环境不同也应该有不同的选择，像工作环境相对恶劣的行业就需要清洁力强的产品。教师天天生活在粉笔灰里，工作环境对皮肤就很不好，晚上一定要做好脸部清洁工作的。需要强调的是每天长时间面对电脑的JM们一定要注意在使用完电脑以后马上洗脸，去除屏幕对肌肤的污染。

● 因时而异

①要根据季节选择，秋冬季要选择性质相对温和的，重在保湿；春夏季季节转换时，比较干燥，要注意防止过敏，重在清爽。

②每天的“时”也有讲究哦。每天最基本的洁面次数是两次，早上选择性质相对温和的产品，晚上下班回家后请马上卸妆，让劳累了一天的肌肤轻松呼吸，根据妆容不同选择不同的卸妆产品。至于午间是否洗脸，完全取决于个人情况了，毕竟工作忙的JM们中午没有时间也不方便把妆卸了再化一遍。总之没有特殊状况的皮肤，每天洗脸次数不要超过3次，否则容易造成清洁过度，破坏皮肤本身的保

清晨，在细腻柔软的泡泡中醒来，有一种被呵护着的幸福
卸妆也是这样一个想象的过程，它也是这样慢慢地降临的



护层。

③“时”还要根据人当时的肤质情况，皮肤有的时候难免会闹小别扭，像敏感的时期就要用温和的产品，把它哄得开心了再适当地调换。

④年龄的“时”是大家最在意的吧，10岁的小姑娘什么都不用皮肤照样水水的，可是20多岁以后因为工作生活环境的变化，加上化妆品的使用，就应该更加注重洁面产品的选择了。简单了解一下各品牌定位，就可以知道哪些品牌是主要针对年轻丫头们的，而哪些是针对熟龄肌肤而开发的。

● 因地制宜

咱们伟大的祖国幅员辽阔，从南到北、从西到东，气候大不相同。北方气

候干燥，MM就要注意选择保湿性好的产品；而南方相对湿润，可是日照比较强烈，所以相对北方MM，南方MM也要注意根据自己居住地的气候选择洁面产品。

没有实践就没有发言权，以下这些都是我亲身体验过的推荐产品。NUXE（法国药妆品牌）的蜂蜜温和洁面啫喱（香港有售，200ml，165港币），味道清新，性质温和，适合皮肤敏感的MM或在冬季使用。兰芝LANEIGE（韩国化妆品牌）的洁面产品也不错，我基本每天晚上卸妆以后都会再用它洗一次。

简简单单可能最好

——
化妆水怎么挑

