



连大S都要佩服的化妆品“达人”！

☆☆ 台湾首屈一指的化妆品配方专家 ☆☆

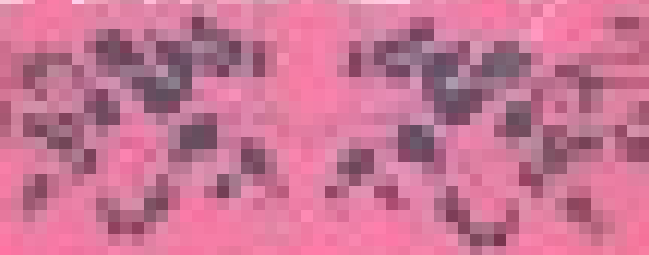
雅诗兰黛、香奈儿、资生堂、宝洁等品牌策略意见领袖

告诉你100%“不能说的‘化妆品’秘密”

看完本书，别说你不是专家！

广西科学技术出版社

这就是 植物达人



你一定是植物达人吗？“达人”是

“达人”这个词在网络上流行开来，成为网络热词，被广泛使用。它最初是指那些在某一方面具有极高造诣或专业技能的人，后来逐渐演变为泛指在某一方面有特长、有爱好、有热情的人。在植物领域，植物达人是指那些对植物有深入了解、热爱种植、并能分享相关知识与经验的人。他们可能是园艺爱好者、植物收藏家、或是专业的植物学家。植物达人们通过社交媒体、论坛、线下聚会等方式，分享他们的种植心得、植物养护技巧，以及他们发现的珍稀植物品种。他们的热情与专业知识，不仅丰富了植物爱好者的知识储备，也为植物文化的传播做出了重要贡献。

*Be a cosmetics expert,
you can make it.*

我就是 化妆品达人

化妆品配方专家

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: 20-2007-154

中文简体字版©2008年由广西科学技术出版社出版发行。

本书经由健行文化出版事业有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

图书在版编目(CIP)数据

我就是化妆品达人 / 张丽卿著. — 南宁: 广西科学技术出版社. 2008.1

ISBN 978-7-80666-974-7

I. 我… II. 张… III. ①化妆品—配方—基本知识 ②化妆品—选购—基本知识 IV. TQ658 F767.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第162435号

WO JIU SHI HUAZHUANGPIN DAREN

我就是化妆品达人

作 者: 张丽卿

策 划: 孟 辰 蒋 伟

美术编辑: 林晓涵

责任审读: 梁式明

责任编辑: 孟 辰 蒋 伟

责任校对: 陈 瑶

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://book.51fxb.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

邮政编码: 101149

开 本: 880 mm × 1040 mm 1 / 24

字 数: 150千字

印 张: 6.5

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80666-974-7 / R · 175

定 价: 25.00元

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



张丽卿老师教导消费者，应该舍弃传统“斤两概念”的省钱保养，转型到成分、产品特质的科学保养及理财保养层面上来。

张老师写化妆品，有一种女性独有的挑剔与细腻。

——牛静琪（知名媒体推荐人）

在这个物价喊涨、薪水却不动如山的“冻薪时代”，必须对化妆品有更多的认识与了解。成为化妆品达人，不仅能帮每个爱美女性节省荷包，也能让你在母亲节、商场打折的时候，用最少的预算，选对物超所值且适合自己的化妆品。

丽卿老师的文章对化妆品产业与消费者都极为重要。

——邵怡华（资深记者）

化妆品不是昂贵的安慰剂，有买就有保佑；更不能人云亦云，盲目当化妆品（甚至化妆品书籍）菜篮族，它需要做点功课。买化妆品前，甚至抢商场打折品时，得有正确的了解再行动。如果只想买一本看得懂的美容书，推荐你选张丽卿老师这本《我就是化妆品达人》。

《我就是化妆品达人》写得深入浅出，不断解开一个个化妆品谜团，引人入胜。

——张玉贞（知名媒体推荐人）



CONTENT

006 【自序】开场白

PART 1 美颜新话题，专业创流行

- 010 抢购百货专柜化妆品的Smart秘诀
- 016 不含任何防腐剂的化妆品，一个真实的谎言
- 022 DIY，看似美丽的陷阱
- 028 别让自己成为“敏感分子”
- 034 化妆品中的重金属打哪儿来？
- 038 揭开面膜的神奇魔力
- 044 精纯原液如何创造美丽奇迹？
- 050 不老的活肤传说——胶原蛋白
- 056 选出最适合自己的左旋维生素C
- 064 专家推荐肌肤动力源——神奇辅酶Q₁₀
- 070 快速更新肤质法宝——果酸产品

PART 2 保养新概念，美丽再提升

- 080 青春抗痘有妙方
- 086 彻底改善油光满面
- 094 美白功课全年无休
- 102 更安全有效的防晒修护法
- 110 正确卸妆，永葆水当当肌肤
- 118 选择最适合自己的保湿产品
- 128 理性解读高效保养品
- 134 漂亮准妈咪保养必知
- 142 锁住青春，预防老化
- 150 激光术前术后基本保养法





【自序】

开场白

最近的化妆品界流行什么？流行专家评论美容产品、流行艺人出保养书、流行美容博客各拥山头、流行医生自创护肤品品牌、流行医学抢美容饭碗、流行“达人”“教主”封号、流行DIY保养品、流行网络买化妆品、流行商场打折抢购去，流行买台超声波仪……流行会把大家带往哪里去？看似这些流行潮使大家变得更聪明、更智慧、更漂亮，但也可以让大家对这些流行潮更显无知、更陷无奈、更加无所适从。

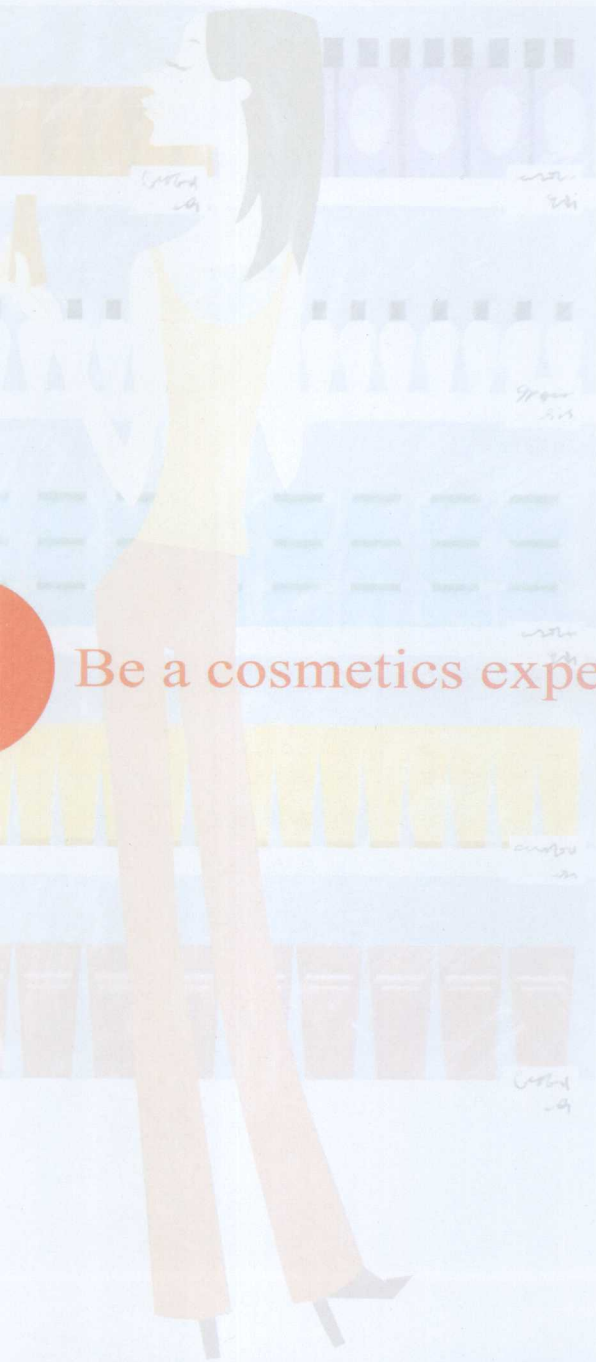
这本书是集结近年来最热烈讨论的话题，作为主要题材而创作的。书中大多内容是以专栏或邀稿的方式，在知名报章发表过的文章，碍于专栏字数限制，有些主题未能详述，故再加以整理编辑。从每一个个别事件与话题中，



寻找事实的真相，佐以科学的概念解释。

必须先坦承，这本书的内容与用词，比我过往的著作更为犀利。我想做的是——帮助大家成为自己的主人，别老是听信那些已经拥有高知名度但却有名无实的达人们，发表一些三分熟、五分熟、七分熟的看法（这不是吃牛排）。

看完这本书，相信您探究化妆品时，所发出的疑问会更有深度。往后“骗”得了你的人就不多了，期待每一位热爱探索化妆品的人，都能因为这本书成为真正货真价实的化妆品达人。



Be a cosmetics expert, you can make it.

美颜新话题，
专业创流行



抢购百货专柜 化妆品的Smart秘诀

Be a cosmetics expert,
you can make it.



利用商场打折期间超量添购化妆品，是办公室同仁、姐妹们时髦的共同兴趣与话题。电视、报纸、促销海报，各家商场打折的消息从四面八方而来，一波波强调高折扣、赠品多重送、抽奖、买千送百等等诱人广告，不断地召唤着你的购买欲。所以，虽然是以超出平时保养预算来添购用品，但心情上却是有着花钱占便宜的痛快感。

究竟利用商场打折购买保养品是对还是错？是精打细算一次购齐全年保养需求？或者是吃足了暗亏而不自知呢？本文要提醒爱美族，买化妆品要从“斤两概念”的省钱保养，提升到“科学概念”的理财保养。毕竟，使用化妆品的目的是要追求美丽，化妆品是有选择取舍性非绝对必须的消耗品，不是必备耐存放的生活用品。所以划算与否，不能与多买几包卫生巾、多买几件内衣裤的生活购物等同看待。

 大量采购的化妆品应细读包装标示

大量采购化妆品的第一步，就是挑剔产品生产日期与保质期。

生产日期越接近购买日表示越新鲜，保质期限离得越远越保险。若要问“生产日期”与“保质期”两者哪一个比较重要，答案是“生产日期”。



因为化妆品的保质期，不似制药业有明确、严格的作业规范。保质期，是由制造者视情况自由拿捏的。为了延长销售寿命，避免下架回收，一般都会标示到三年。当然，高滋养性的产品，保质期标示三年，其间变质变味的风险就相对比较高。

化妆品的保质期，保证的是开封使用前不会滋生细菌微生物，并不保证有效或保证活性。即对顾客承诺的是，保质期内不会有发霉、变色、变味等现象，并非承诺使用效果。



了解产品特质，做个Smart的消费者

对于想利用商品打折多购买化妆品的人，最基本的观念应该是选购使用量大、使用速度快的产品。而所要采购的商品本身，必须是耐保存、不易变质的产品。耐保存、不易变质的，同时又要具高护肤价值的化妆品，实际上并不存在。读者必须退而求其次，选择以下产品：

- ◆果酸、水杨酸、透明质酸（玻尿酸）、维生素原B₅等纯质原液。
- ◆非氨基酸类的保湿性产品。
- ◆以矿物粉体、矿物油蜡、硅油、色料为主的彩妆类，例如蜜粉、散粉、粉饼、唇蜜、唇彩、眼线笔、唇笔、眉

笔、睫毛膏等。

- ◆清洁类，像是沐浴乳、洗面乳、洗发精等，主要成分是界面活性剂，添加的营养成分有限，变质的速度就慢，较耐储存。
- ◆护手霜、身体乳、卸妆乳，成分多为简易的保湿、合成油脂，久放的问题不大。
- ◆香氛香水类，若不介意久放走味，这一类不直接接触肌肤的商品就不必担心。

上述都是可以考虑列在商场打折时选购单中的产品。

任何化妆品，特别是具有高效高活肤价值的保养品，放得越久，护肤效果越差，活性降解是必然的，转变成肌肤刺激物的风险则会提高。

举例来说，含左旋维生素C的产品，刚制作好时活性是100%，放置三个月后测试（还得是25℃左右的优良存放环境），剩下不到50%的活性残值，放半年就寿终正寝了。你可以看到购买来的这类产品，颜色一天比一天深，由淡淡的黄色转成酱油色，这表示维生素C继续在氧化，产品活性陆续折旧中。

很多品牌的美容产品添加了各式各样的稳定剂，目的是为了延长活性成分的寿命，但这仍改变不了放久了活性成分逐渐降解的事实。这种不耐久放的活性物质，买来囤积就是买来等待贬值，缺乏科学保养概念。典型的是含维生素C、维生素A（维生素A醇、维生素A醛、维生素A酸）的产品。

有些强调稳定、抗氧化的产品，其实成分本身极容易自行氧化而失去抗氧化捕捉自由基的活性。典型的代表是含绿茶多酚、葡萄多酚、橄榄多酚、辅酶Q₁₀、大豆异黄酮等的产品。

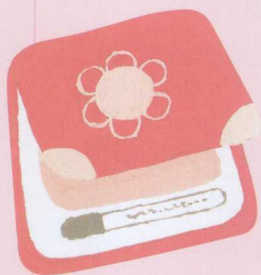
强调含丰富的氨基酸（海藻的、植物的、动物的、豆麦谷物类的氨基酸都是）、酶萃取、水解蛋白等的产品，其中的氨基酸小分子，其实是很容易变质的。

酶类的商品，有效活性保存期，顶多一年，买来放着也是一种错误。

油脂类，特别是羊毛脂、大豆卵磷脂、卵磷脂、胆固醇、乳油木(Shea butter)、玫瑰果油、月见草油等强调富含不饱和脂肪酸的天然油脂，不到一年就开始氧化酸败，想囤

积慢慢使用并不聪明。

彩妆品，特别是强调含滋润护肤成分的彩妆，是存放不得的。





达人叮咛

◆正确使用化妆品的方式是个大话题，但基本原则是不变的，就是要“快、狠、准”。

快，开封后要尽快用完，不要同时开封很多不同用品，然后轮流使用，每一瓶的价值都会因此而加速耗损。

狠，变色、变味、分层变质的化妆品，要舍得丢。继续擦，或从脸部往身体、手脚部位使用，都不是聪明的做法。

准，产品诉求的功效与自己期待的效果要精准聚焦。擦太多肌肤不一定需要的成分，只会引起肌肤不适、过敏，或造成肌肤与体内代谢上的负担。