

帶着我 去化妝品 柜台

[美]宝拉·培冈 布莱恩·拜伦 德西蕾·斯托达尔 / 著
By Paula Begoun, Bryan Barron and Desiree Stordahl
薛瑶 / 译



Don't Go to
the Cosmetics Counter
Without Me



帶着我 去化妝品 柜台

Don't Go to
the Cosmetics Counter
Without Me

[美] 宝拉·培冈 布莱恩·拜伦 德西蕾·斯托达尔 / 著
By Paula Begoun, Bryan Barron and Desiree Stordahl
薛瑶 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

带着我去化妆品柜台 / (美) 培冈等著 ; 薛瑶译. --北京:
新世界出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5104-5459-2

I. ①带… II. ①培… ②薛… III. ①化妆品—介绍—世界
IV. ①TQ658

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第261281号

DON'T GO TO THE COSMETICS COUNTER WITHOUT ME (9TH EDITION) BY
PAULA BEGOUN

Copyright: ©2012 BY PAULA BEGOUN

This edition arranged with BEGINNING PRESS/Paula's Choice
Through Big Apple Agency, INC., LABUAN, MYLAISIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Beijing Paper Jump Cultural Development Company Ltd.

All Rights Reserved.

带着我去化妆品柜台

作 者 : [美] 宝拉·培冈 [美] 布莱恩·拜伦 [美] 德西蕾·斯托达尔

译 者 : 薛 瑶

责任编辑 : 熊文霞

责任印制 : 李一鸣 黄厚清

出版发行 : 新世界出版社

社 址 : 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部 : (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室 : (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版 权 部 : +8610 6899 6306

版权部电子信箱 : nwpcd@sina.com

印 刷 : 北京旭丰源印刷技术有限公司

经 销 : 新华书店

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 1321 千字 印张 : 65.5

版 次 : 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5104-5459-2

定 价 : 99.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录

第 1 章	开启美丽之旅	1
第 2 章	皮肤之敌	7
第 3 章	浅谈肤质	9
第 4 章	护肤品简介	13
第 5 章	干性肤质解决方案	19
第 6 章	抗衰老方案	20
第 7 章	油性皮肤解决方案	21
第 8 章	祛痘方案	23
第 9 章	去黑头方案	25
第 10 章	美白方案	27
第 11 章	最佳日常护理方案	29
第 12 章	产品评鉴说明	31
第 13 章	常见问题解答	34
第 14 章	品牌产品评鉴	36

A

Alba Botanica	36
Almay	44
Alpha Hydrox	51
Arbonne (护肤)	54
Aveda 艾凡达	61
Aveeno (护肤)	70
Avon 雅芳	78
Avon Mark	101

B

Bare Escentuals 自然香调	109
BeutiControl 必丽康	120

Benefit 贝玲妃	132
Biotherm 碧欧泉 (护肤)	141
Bobbi Brown 芭比波朗	153
Boots 博姿	164
Boscia 博倩叶 (护肤)	184
Burt's Bees 小蜜蜂 (护肤)	189

C

Caudalie Paris 欧缇丽 (护肤)	195
CeraVe (护肤)	201
Cetaphil 丝塔芙 (护肤)	202
Chanel 香奈儿	204
Clarins 娇韵诗	219
Clarisonic 科莱丽 (护肤)	240
Clean & Clear 可伶可俐 (护肤)	244
Clinique 倩碧	248
Cover Girl 封面女郎 (彩妆)	277

D

DDF (Doctor's Dermatologic Formula) 臻水 (护肤)	287
Derma E 德玛依 (护肤)	293
Dermologica 德美乐嘉 (护肤)	305
DHC 蝶翠诗	316
Dior 迪奥	330
Dove 多芬 (护肤)	345
Dr. Denese New York 丹尼斯博士	346
Dr. Hauschka 德国世家	356

E

Eau Thermale Avène 雅漾 (护肤)	363
Elizabeth Arden 伊丽莎白雅顿	371
Estée Lauder 雅诗兰黛	383
Eucerin 优色林 (护肤)	408

G

- Garnier Nutritioniste 卡尼尔 (护肤) 410
Giorgio Armani 乔治阿玛尼 (彩妆) 414
Guerlain 娇兰 420

J

- Jane Iredale 珍爱芮德 (彩妆) 428
Jason Natural (护肤) 434

K

- Kate Somerville 凯诗薇 (护肤) 440
Kiehl's 科颜氏 447
Kiss My Face (护肤) 457
Korres Natural 珂诺诗 462

L

- L'Occitane 欧舒丹 471
L'Oreal Paris 巴黎欧莱雅 477
La Mer 海蓝之谜 501
La Prairie 蓓丽 507
La Roche-Posay 理肤泉 (护肤) 521
Lancôme 兰蔻 529
Laura Geller (彩妆) 558
Laura Mercier 罗拉玛斯亚 565

M

- M.A.C. 魅可 578
Make Up For Ever 玫珂菲 597
Mary Kay 玫琳凯 608
Maybelline New York 美宝莲纽约 622
M.D. Formulations 妙力芙 (护肤) 637
Meaningful Beauty Cindy Crawford (护肤) 642

Merle Norman (护肤) 645

Murad 慕拉 654

N

N.Y.C (New York Color) 纽约色彩 (彩妆) 665

NARS 娜诗 (彩妆) 670

Neutrogena 露得清 675

Nivea 妮维雅 (护肤) 697

Nu Skin 如新 (护肤) 701

NYX Cosmetics (彩妆) 708

O

Obagi 欧邦琪 (护肤) 715

Olay 玉兰油 (护肤) 720

Origins 悦木之源 738

P

Paula's Choice 宝拉珍选 752

Perricone MD Cosmeceuticals 裴礼康医生 (护肤) 763

Peter Thomas Roth 彼得罗夫 774

Philosophy 自然哲理 (护肤) 787

Physicians Formula 797

ProActiv Solution 高伦雅芙 (护肤) 813

R

Revlon 露华浓 (彩妆) 816

Rimmel 芮谜 (彩妆) 825

RoC 洛克 (护肤) 831

S

Sephora 丝芙兰 836

Serious Skin Care 848

Shiseido 资生堂 861

SK-II (护肤)	878	
SkinCeuticals 杜克 (护肤)		882
SkinMedica (护肤)	890	
Smashbox 出色潮流 (彩妆)		894
Sonia Kashuk (彩妆)	902	
St.Ives 圣艾芙 (护肤)	906	
Stila 诗狄娜 (彩妆)	908	
Strivectin 斯佳唯婷	915	

T

Tarte Cosmetics	919	
The Body Shop 美体小铺		925
Too Faced	939	

U

Urban Decay	945	
-------------	-----	--

V

Vichy 薇姿 (护肤)	952	
---------------	-----	--

W

Wet 'n' Wild 维特娃 (彩妆)	959	
-----------------------	-----	--

Y

Yes To (护肤)	964	
Yves Saint Laurent 伊夫圣罗兰	969	

第 15 章 宝拉精选：最佳产品	977
第 16 章 在线化妆品成分词典	1037
第 17 章 附录	1038

第1章

开启美丽之旅

我是怎么成为一名化妆品警察的

我经常对自己能干上这一行感到惊讶。这类工作可不太好找，而且化妆品公司和美容杂志也不会提供这种职位。但自从30多年前开始做这份工作，我就知道自己对这个行业充满热情。而且显然消费者也需要这些信息。经过这30多年的研究，看到自己的书卖了数百万本，并被译成了多种语言，我真的很庆幸我不再是一位化妆品专柜销售员，而成为了化妆品警察。

我并不确定是什么促使我选择了这个职业，但灵感应该是来自我很小的时候与湿疹抗争的经历。我十几岁的时候青春痘长得满脸都是，到现在都看得到痕迹。我的童年和少年时期有很多时间是在医生的诊所、化妆品柜台和药店中度过的，我试过各种办法，但从来没成功过，反倒变得更糟。

1977年，我得到了第一份工作，在一家百货公司的化妆品专柜做销售员。在这之前我在华盛顿特区做过一段时间的自由化妆师（我好像一直就有美容方面的天分），沉迷于设计漂亮的妆容，我的事业很顺利，收入和顾客都在快速地增长。但事情并非一帆风顺，我的事业开始走下坡路了。后来我离开了华盛顿，来马里兰州的银泉市，正好有家百货公司在招聘化妆品专柜导购小姐，他们当场就雇用了我，还说我很像是做这行的。随后我就参加了销售培训，主要工作是推销护肤产品。

那时候，我就认识到了市面上有很多失败的化妆品和虚假不实的广告宣传，尤其是在护肤品领域。我与油性皮肤和青春痘抗争多年，用过很多实际效果与产品宣传不相符的产品，有的产品宣称不会引起皮肤发炎，却让我青春痘长得更多，有的产品承诺可以清痘，结果却让我脸上红点更多。当时我还搞不清楚为什么护肤品做不到自身所宣称的神奇效果，但是市面上防止剥落的睫毛膏、控油粉底等做不到宣称效果的产品实在是太多了，能够实现广告效果的产品少之又少。不过，虽然我很肯定化妆品行业的许多产品都名不副实，但当时并没有办法去一一证实。

第一天上班，我就被安排在 Calvin Klein 的专柜和伊丽莎白雅顿专柜。公司没有给我安排这两个品牌的专门培训，虽然我对化妆品所知无几，但公司还是叫我去推销产品。我想尽力做好这份工作，但我的想法和做法与其他销售员完全不同，与专柜经理更是发生了严重冲突。

我犯的第一个错误就是告诉顾客不要用错了化妆水，告诉他们以酒精为主的产品非但不能控油，反而会带来更多的皮肤问题，如皮肤干燥、红肿和刺激。结果第二天下班，我的同事生气地叫来了品牌的销售代表，指责我不该把个人观点强加给顾客。我答应会尽量做好工作。虽然我也很想做好工作，但事与愿违。

我负责的两个品牌没有适合每个顾客的色款或是护肤品，所以我有时会推荐其他品牌的产品。后来经理对我说：“你要做的就是告诉顾客我们的产品好在哪，不是其他品牌的产品。而且顾客从来不会提出疑问的，他们信赖我们的产品。”但我不想欺骗顾客，结果几周后我失去了这份工作。

在结束这份工作之后，我读了托妮·斯塔比尔（Tony Stabile）写的《美国护肤游戏》（*The Great American Skin Game*），这本书改变了我的人生。这本里程碑式的著作讲述了化妆品行业是如何把一个又一个希望肥皂泡销售给容易上当和无知的消费者的。事实上，正是斯塔比尔推动了美国食品药品监督管理局（以下简称 FDA）制订对化妆品行业的监管规定，包括现行的广告条例、安全性规则和强制性成分披露都有她的功劳。这也是我人生的一次转机。

虽然听起来有些戏剧性，我不再销售我认为纯粹是浪费钱或伤害皮肤的化妆品了。我也永远不会忘记当我拿起倩碧的爽肤水，看到成分表上列着丙酮的那个时刻。这是指甲油卸妆液的成分，就算不是化学家我也知道它对皮肤有害。

消费者（包括我在内）应该得到更好的对待。当然我不反对化妆品，我只是反对虚假信息和误导性宣传。于是，我开辟了职业生涯的新道路。先是在 1980 年开了自己的化妆品专卖店，然后在西雅图当地电视台担任评论员。在 1985 年我创立了自己的出版公司，并陆续写了 18 本美容方面的书。这最后又导致在 1995 年，我创办了自己的化妆品公司，有了自己的品牌宝拉珍选（Paula's Choice）。

创立这个品牌部分原因是家人、朋友给我的“压力”。她们想让我做出优秀的产品，没有我评价过的那些产品存在的问题。虽然开始有点抗拒，但最后我还是同意了，我知道自己能够做出顶级的产品。

此外我也得承认之所以创立这个品牌，也是因为我不想再写书了。它们越来越臃肿，每一本都需要投入大量的研究和精力。而用我所知来打造产品显得更加容易。

我走的每一步，都是为了揭露化妆品行业的真相和谎言，并努力实现这个奋斗目标。毕竟简简单单地说一句产品有“特殊配方”或某种“革命性”新成分，就能轻易让消费者掏出钱包，但花了 100~500 美元买回来的，不过是一小瓶 1 盎司装的普通产品，根本无法实现产品宣称的神奇效果。

我知道我阻止不了化妆品行业强行推销给消费者价格昂贵的产品，无休无止

地灌输误导性甚至是错误的广告和信息，但我也知道有很多爱美的女性非常想知道事实的真相，这就是我坚持走下去的最大支持和动力。知道了真相和谎言，将来的你才会更美丽。

同一个世界

宝拉珍选这个品牌已经在世界上 57 个国家销售，而我本人也在许多国家接受了媒体采访并做了一些主题演讲。根据我的这些经历，我感觉美容行业在世界各地没什么不同，而各国的女性对美丽的追求也是一致的。她们都想更好地护理皮肤，保持青春靓丽，而无论我走到哪里都会被问到一些同样的美容护肤问题。

你可以拥有健康美丽的肌肤

当然可以！使用优秀护肤品获得足够的防晒保护是获得健康美丽皮肤的主要途径。虽然美容手术也很有效，但护肤品是你的第一道防线。虽然护肤品不能阻止衰老，但会给你的皮肤带来很大改善。

看穿谎言能拯救你的皮肤

谎言重复千遍也会成真，对化妆品行业尤其合适。通过本书你可以了解到什么才是真正对皮肤有益的。还有诸如为什么广口瓶包装会使产品完全浪费，为什么许多护肤品会引起炎症，为什么天然成分会刺激皮肤，这些都是与化妆品息息相关的问题。

为什么抗皱霜不如肉毒杆菌素

抗皱霜不能取代皮肤填充术、激光焕肤术、化学磨皮焕肤术、全脸拉皮术或者整形外科手术。这并不是说护肤品无效，而是说它们达不到医学整形的效果。没有护肤品能影响产生皱纹的复杂的生理过程。我们需要面对以下事实：

阳光伤害（不要忽视这条！我知道防晒听起来没什么神奇之处，但研究表明我们都做得不充分）

除了衰老以外，紫外线是造成皱纹、皮肤下垂、色斑等皮肤问题的主要原

因。阳光损伤还会累积。就算你夏天做了充分的防晒，而冬天却没有做，即便再使用最好的抗皱霜也没什么效果了。研究表明防晒保护不充分会使皮肤产生一系列的损伤，包括皱纹和其他的衰老痕迹。研究还显示 90% 的人要么不经常使用防晒产品，要么使用不够充分。

面部脂肪流失和移位。

面颊、前额和下巴的皮下脂肪垫由于重力作用会向下移位，使得皮肤不再柔软，变得松弛。

由于绝经或疾病造成的雌激素水平下降。女性一般在 40 岁以后雌激素水平开始下降。这时累积的阳光损伤开始对皮肤产生影响：皮肤会变得更薄，还会产生更多的酶来分解胶原蛋白，以及抑制透明质酸、烟酰胺和其他保护性物质。同时，弹性纤维也会硬化。

遗传因素。这一点是不言而喻的。皮肤中黑色素水平较高的话就会降低阳光的伤害，而且面部皮肤较薄会衰老得更快，因为支持结构更少。同时，皮肤中的保护物质也受到一些遗传因素影响。

骨质疏松。由于面部骨架的骨质流失，它们对面部皮肤的支持变差。更年期后骨质流失会加快。

细胞衰老。皮肤细胞衰老会失去分裂和繁殖的能力，结果会让皮肤变薄、失去弹性，造成皮肤干燥，而且会损害皮肤的功能。这被称为“海弗立克现象”，是伦纳德·海弗立克医生（Dr. Leonard Hayflick）于 1965 年首次发现的。有传闻称果酸或水杨酸的去角质作用能够加快“海弗立克现象”，但事实并非如此，它们只能去除表皮的死细胞，而并不能影响皮下的活细胞，所以对“海弗立克现象”没什么影响。

所有因素结合。没有哪一种化妆品或护肤品可以解决所有这些皮肤的生理问题。结合使用优秀的护肤品和医学治疗手段才能产生很好的效果，但指望某一种抗皱霜能发挥神奇的除皱作用并不现实。

15个主要虚假美容宣传的真相

市面上各种化妆品中充斥着各类夸张的宣传，我们都或多或少地受到它们的影响，但了解真相以后也就不太可能在这类产品上浪费时间和金钱了。

1. **对敏感性皮肤安全，低致敏性或经眼科医生检验。**对宣传中所说的这类功效还没有统一的判定标准，也没有规定说不能做这类宣传。而这样的产品中往往含有问题成分。为了安全起见最好参照书后或 CosmeticsCop.com 网站上的最佳产品列表来选择合适的产品。

2. **不会阻塞毛孔或引起粉刺。**其中的成分没有经过实验检验，甚至有些成

分的作用恰好相反。有这类问题的人可以考虑使用具有清爽的液体、凝胶或乳液质地的产品。

3. 我们的研究表明……化妆品公司经常雇用其他公司来做产品的测试，而其所提供的研究报告多是为了支持产品的宣传，所以不太可靠。不要理会这类宣传，而要关注关于其中重要成分的公开发表的研究报告，这对抗衰老产品尤为重要。

4. 化妆品对皮肤更好。“化妆品”这个词也是化妆品公司创造的，用来描述一些具有类似药品功能的化妆品，但事实并非如此。由于缺乏监管，任何护肤品都可以贴上这种标签，而事实证明有许多这类产品配方非常糟糕。

5. 经皮肤科医师检验或由皮肤科医师调配。每年有大批的医生被化妆品公司雇来进行所谓的“研究”，然后发表对产品有利的结果，并贴上此类标签。但这毫无意义，还不如关注产品的详细成分管用。

6. 针对更年期皮肤所设计的特殊配方。化妆品公司认为更年期女性具有干性皮肤，但实际上年龄与肤质无关。50多岁的人依然有各种肤质，而且也有油性易长痘的皮肤，所以这类通常比较稠厚的产品并不适合所有的更年期皮肤。

7. “专利性成分”。专利与成分的效果毫无关系，专利成分也不一定有效，不要让它干扰你的选择。

8. 天然成分和香精油对皮肤更好。这类说法并没有科学依据。“天然”只能说明是野外生长的，并不意味着它对皮肤有益，有的反倒还有刺激性。而香精油实际上只是芳香油脂，其中含有挥发性成分，对皮肤有害。

9. 这是最好的护肤成分。皮肤需要多种有益成分来保持年轻健康和维系正常的功能，单一的成分远不能满足这些需求，只有多种成分组合使用才能达到最好的效果。

10. 为了保持皮肤的适应性，需要经常更新护肤品。皮肤并不用去适应产品，只要对皮肤健康有效就会一直如此。也不要频繁更换护肤品。

11. 为了获得最好的护肤效果，使用你喜欢的产品。你喜欢的产品并不一定对皮肤有益。比如，你喜欢的保湿霜没有防晒功能，使用它会使你衰老得更快。正确的做法是根据肤质选择那些真正有益于皮肤的产品。

12. 皮肤缺水导致干燥。皮肤干燥实际上是由于皮肤不能防止水分散失而造成的。补充过多的水分并不一定是好事，会破坏皮肤细胞间的链接，反而会使皮肤更加干燥。与其补水，还不如保持皮肤的水分平衡，这对皮肤更加有益。

13. 皮肤需要特别的晚霜产品。日霜和晚霜的唯一区别是日霜有防晒效果，而没有研究表明皮肤在夜间需要什么特殊成分。

14. 皮肤由于干燥和需要更多水分所以产生大量的油脂。皮肤中的油脂是由激素调控的，所以一般很难调节油脂。油性皮肤感觉干燥主要是因为针对它们的产品中常含有干燥刺激的成分。

15. 终极的美丽谎言：越贵越好。价格与护肤品的效果并没有必然联系。花

更高的价钱并不一定能买到更好的产品，更重要的还是要看产品的配方。任何价位都既有好产品也有糟糕的产品。

没有CosmeticsCop.com也不要化妆品柜台

我们建立的 CosmeticsCop.com 网站包含了更为丰富的信息，也更方便查找，你可以登录该网站查找你想要了解的产品或成分。

第2章

皮肤之敌

为什么你的肤质不好

有许多因素会导致皮肤变差，如阳光损伤、遗传因素、皮肤病、衰老、激素水平降低、健康问题和环境污染等。此外，护肤品造成的刺激也是一个主要因素，它们不仅不能实现宣传中的功效，反而会使肤质变得更差。

刺激是皮肤最大的敌人

阳光损伤、热水洗脸以及使用化妆品及其他原因所导致的刺激是皮肤不能修复的，会造成胶原蛋白和弹性蛋白分解，削弱皮肤的保护层，以及产生其他一系列问题。对于油性皮肤的人来说，刺激还会促进油脂分泌、毛孔扩张，使肤质变得更差。

刺激：无声的杀手

一般的消费者并不认为使用化妆品会产生刺激，因为她们并没有看到明显的现象。实际上，刺激往往在皮肤之下发生，而并不表现出来。就像阳光损伤一样，它虽然能造成多种危害，但平时并不表现出来，直到多年以后这种累积的伤害才会显现。

香料：好闻的问题成分

我们都会被香料的香气所吸引，虽然闻起来不错，但它并没有护肤效果，而

有的还会给皮肤造成问题。香料中常含有一些刺激性的恢复成分，日常使用大量香料（无论是天然的还是人工合成的）会刺激皮肤，损害皮肤的修复能力，以及破坏胶原蛋白的合成。

人人都是敏感性肤质

无论是何种肤质，刺激都会对其造成损害，而我们也常处于环境和化妆品的刺激性风险下，所以要像对待敏感性皮肤一样尽最大可能保护好我们的皮肤。

对皮肤温柔以待

使用配方优秀而且不含刺激物的护肤产品可以促进胶原蛋白合成、保持皮肤光滑、减少油脂产生，并提升皮肤抵御环境伤害的能力。而以下这些产品不要使用：过于粗糙的磨砂膏、含刺激成分的爽肤水、肥皂或洁肤皂。此外，热水和蒸汽也不要接触皮肤。

常见的刺激性成分

当常见的刺激性成分出现在成分表的前面时就要特别当心，这些成分包括酒精（也包含变性酒精和异丙醇）、薄荷、薄荷醇、桉树油、香料、柑橘、薰衣草和过于干燥的清洁剂（如月桂醇硫酸酯钠）。

第3章

浅谈肤质

肤质和皮肤状况之间的区别

肤质和皮肤状况比较相似，常令人混淆。而一些产品是针对肤质而设计，另一些产品却是针对皮肤状况而设计，所以了解如何根据这两者来挑选产品非常重要。

首先，确定你的肤质（干性、油性或混合性等），并根据你的肤质挑选日常的基本护肤品，包括洁面乳、爽肤水、果酸或水杨酸去角质产品、保湿防晒霜和晚霜。之后，再根据你的皮肤状况确定特殊的护肤需求，如抗痘和祛斑等。也有些产品能够同时考虑到这两方面。

了解自己的肤质非常重要

了解了肤质以后，你就知道哪种配方的产品最适合你。比如你是干性皮肤，最好使用比较滋润的产品。而几乎所有人都或多或少有混合性的肤质，因为面部中间区域的皮脂腺更丰富，相对来说分泌油性也更旺盛。此外，你也可能不只有—种肤质，比如干性敏感性的肤质，或油性易长痘肤质等情况。

影响肤质的因素

肤质受多方面因素影响，既有内部因素也有外部因素，下面列出了其中—些主要的因素：

- 激素
- 皮肤病