

从这本书  
开始  
拥有完美肌肤  
和  
超完美心情

BUSTING  
BEAUTY MYTHS  
SO YOU KNOW  
WHAT TO USE  
AND WHY

# 美丽圣经

THE  
BEST SKIN  
OF  
YOUR LIFE  
STARTS HERE

PAULA  
BEGGUN

Bryan Barron  
Desiree Stordahl

升级版

【美】宝拉·培冈  
布莱恩·拜伦 德希莉·斯托达 著  
童文煦 程云琦 译

# 美丽圣经

PAULA  
BEGGUN

Bryan Barron  
Desiree Stordahl

THE  
BEST SKIN  
OF  
YOUR LIFE  
STARTS HERE

升级版

【美】宝拉·培冈  
布莱恩·拜伦 德希莉·斯托达 著  
董文煦 程云琦 译

The Best Skin of Your Life Starts Here:  
Busting Beauty Myths So You Know What to Use and Why  
Copyright © 2015 Paula Begoun, Bryan Barron, Desiree Stordahl

著作权合同登记号桂图登字: 20-2017-035 号

## 图书在版编目(CIP)数据

美丽圣经: 升级版 / (美) 宝拉·培冈, (美) 布莱恩·拜伦, (美) 德希莉·斯托达著; 童文煦, 程云琦译. —桂林: 广西师范大学出版社, 2017. 4

书名原文: THE BEST SKIN OF YOUR LIFE STARTS HERE  
ISBN 978-7-5495-9582-2

I. ①美… II. ①宝… ②布… ③德… ④童… ⑤程…  
III. ①美容-基本知识 ②皮肤-护理-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 042611 号

出品人: 刘广汉  
责任编辑: 阴牧云 顾杏娣  
装帧设计: 李婷婷

广西师范大学出版社出版发行  
(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)  
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 张艺兵  
全国新华书店经销  
销售热线: 021-31260822-882/883  
山东鸿君杰文化发展有限公司印刷  
(山东省淄博市桓台县寿济路 13188 号 邮政编码: 256401)

开本: 690mm × 960mm 1/16  
印张: 28.25 字数: 300 千字  
2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷  
定价: 78.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷单位联系调换。

前 言

---

永远不变的是变化本身

化妆品行业，尤其是围绕着护肤品当中最令人难以置信的事，莫过于皮肤生理学和生物学知识及技术的更新速度之快了。在过去的 30 年里，我们眼花缭乱地见证了各种关于皮肤功能的研究与严肃调查，以及它们的成果所揭示的保养肌肤的更好方式。那些新的成分、新的成分组合以及新的科学发现，促进了化妆品行业的发展，给我们带来一次又一次惊喜。

我们一直关注皮肤和护肤品行业新的研究和数据，并据此在网站 PaulasChoice.com 的“专家建议”以及“化妆品成分词典”这两个专栏里进行及时更新。我们注重基于科学研究信息的应用，因为化妆品行业中有太多陷阱，人人都急欲推出自己的奇迹产品，或者某种刚被发现的最佳成分。不幸的是，如果你被这些引诱所迷惑，遭殃的是你的皮肤。我们见过太多骗人的成分在市场上来了又走，有些持续的时间还很长，甚至有一些至今仍不肯退场，继续伤害着使用者的肌肤。

穿透这些宣传迷雾，找出科学界和学术界对于皮肤和护肤的最新发现，以及这些领域里经过严肃研究得到的真正可信的结论，这才是以最佳方式保养你的肌肤的必备良策。在过去的 30 年中，我们不间断地提供这些信息，并致力于将这种努力一直持续下去。读完本书，你还可以访问

BeautyMythBusters.com，这样你就能继续跟上最新研究的脚步，了解那些真正对皮肤保养有用（或没用）的技术。我们将持续帮助你，让你的皮肤能够保持生活中最好的状态，无论是现在，还是将来！

# 目录

前言 永远不变的是变化本身 /1

- 第1章 拥有生命中最好的肌肤 /1
- 第2章 每个人都该知道的护肤真相 /27
- 第3章 皮肤类型与皮肤问题 /39
- 第4章 该用和不该用的护肤品 /53
- 第5章 建立完美的护肤习惯 /75
- 第6章 晒伤及防晒问题解惑 /97
- 第7章 抗痘和抗粉刺 /113
- 第8章 内外兼修抗衰老 /139
- 第9章 油性皮肤护理 /167
- 第10章 治愈干性皮肤 /175
- 第11章 平衡混合性皮肤 /189
- 第12章 如何护理特殊皮肤问题 /199
- 第13章 美容整形术 /251
- 第14章 常见美容问题与误区 /289
- 第15章 专业彩妆揭秘 /321
- 第16章 化妆品成分词典 /341

## 第1章

---

# 拥有生命中最好的肌肤





## 我们的寄语

“从现在起，拥有生命中最好的肌肤”，这个说法听起来像是大胆的自夸，但我们对此充满信心，毫无愧色。我们的信心来自本书每一页所包含的信息都基于最新的研究，它们都以你能够理解并可行的方式，通过互相配合的护肤体系一步步地解决你的皮肤问题。由此，我们确信你能获得并保持你梦寐以求的美丽皮肤。我们贯穿全书所展示的各种细节、推荐和鼓励，都能令你快速找到解决自己皮肤问题的最佳护肤产品和解决方案。

## 宝拉的自述

作为本书作者之一，我大概算得上是在化妆品领域里关于美容护肤的书籍作者中历史最悠久的那个人。如果你对我的作品还不熟悉，那么允许我简单介绍一下自己：在学习、评论和研究护肤领域的科学与医学杂志方面，我有着超过 35 年的经验。我接受过科学背景的本科教育，在西雅图做了四年生

活时尚记者。从1985年开始，我就开始写书（第一本书是《别再用蓝色眼影了》）——你手上的这本已经是我在美容、护肤、化妆和美发领域所写的第21本书了。大多数我写的书都超过500页，有些甚至超过1000页，在全世界已经卖出了几百万册。

顺便说一句，在这21本书中，我与本书另一位作者布莱恩·拜伦合作了8本，与第三位共同作者德希莉·斯托达合作了两本。除此之外，我们还一起合写了关于皮肤与护肤领域数不清的短文。

另外，我还是成立于1995年的宝拉珍选（Paula's Choice）护肤品公司的创始人。这家公司研发了针对各种皮肤类型和皮肤问题的系列护肤品。毫无疑问，我喜欢我们公司自己开发的产品。但其他公司的产品线里也有不少好东西，而且我的目标一直是帮助你获得最佳状态的皮肤，帮助你了解如何护理皮肤，该做什么、不该做什么，以及找到最适合你的皮肤类型以及最能够解决你皮肤问题的产品。

为了实现这个目标，自从宝拉珍选问世以来，我的团队和我自己就已设计了超过100种护肤产品，今天仍在努力。我的团队里有着化妆品行业最优秀的人才，在利用护肤领域最新信息和研究成果这方面我们一直不遗余力。我们注重的唯一标准是对于皮肤的真实了解。我们不会用欺骗和误导性的信息来浪费你的时间。

## 宝拉的历程：回到过去机器！

自从化妆品工业诞生以来，我就一直对它爱恨交加。我很小的时候就对护肤、化妆和护发有着强烈的好奇和热情。我的热情并不表现在热衷于购买市场上各种新奇的化妆品，而是想要解决我自己的皮肤问题，虽然我已经使

用了我能找到的各种产品，咨询了各个专家，皮肤却越来越差。对于一个十几岁的少女来说，那段日子真是生不如死。直到今天，当我回想起自己在那个阶段虽然年轻却不能拥有漂亮皮肤所面对的压力和尴尬时，依然痛苦万分。

从11岁起，我就开始为自己的超级大油皮和痘痘而烦恼，我全身超过60%的皮肤被令人绝望的湿疹所覆盖（因为湿疹让我不停地抓痒，我的手常常发炎疼痛，只能戴着手套握笔）。那个时候我对生活的唯一要求，就是有一种能真正实现化妆品公司所宣称的效果的产品。这个要求听起来并不过分，不是吗？月复一月，年复一年，一次又一次，我使用了各种不同的产品，每一种都宣称能解决我的问题。总有一种能行吧？然而，在那几年里，不管这些产品来自化妆品柜台、药妆店、美容院甚至皮肤科医生，每一种我勇于尝试的产品带给我的最后都是失望。无论那些产品的宣传和承诺多么美妙，使用后我的皮肤都毫无起色，而且还渐渐地越变越差！绝望无助的我，在一次次让人沮丧的循环中寻找能让我皮肤起死回生的产品——然后再次失望，再度痛苦。但是，就像大多数女人一样，我还是不死心，一次又一次地尝试。

终于，在我成年之后，我意识到大多数化妆品的宣传要么就是严重误导，要么就是完全错误，最好的也是承诺过头。我决心一定要找到关于皮肤和护肤的真相——现在这已经成为我无法抑制的习惯，最终让我迈出了进入化妆品领域的职场第一步。这条路并非一帆风顺，我在开始时并不知道自己会有今天这样的成就，我只觉得自己有一种使命感，而且我在这条路上行走时从来没有放弃和偏离这一终极使命。

从我的第一本书出版，到成千上万次媒体访谈，到对世界各地女性的演讲，再到那些我研发的产品，我决心让自己的皮肤变得更好，让我所认识的人的皮肤变得更好，让全世界所有人的皮肤变得更好，过去如此，未来也会如此。我不愿意看到别人经历我曾经经历过的痛苦。回顾我不断演进的职业生涯；我相信自己达到了大部分当初所设定的目标。但我不会就此停步！还

有许多工作和研究等着我进行。

## 改变宝拉一生的时刻!

早在 1977 年，我就开始了自己的化妆品职业生涯。在我早年从事化妆师和护肤品与化妆品销售工作时，我并不知道造成这么多护肤品和化妆品的真实效果离宣称效果相差十万八千里的具体原因，我只感觉到它们没有广告宣传的那么神奇。绝大多数产品的实际效果与宣传效果常常相差甚远。但在那个时候，我无法证实自己的感觉，想想吧，当年可没有现在这样的互联网，甚至大家都没有个人电脑。

大概就在那个时候，发生了一件事，堪称是化妆品界最具历史意义的事件之一。1977 年，美国食品药品监督管理局 (FDA) 起草了《公平包装与标识法案》，它几乎是一部专门针对化妆品行业的法案，彻底改变了这个行业的规则，也改变了我的人生轨迹。经过多年的法律诉讼和谈判，最后落实的是，强制要求所有化妆品在其外包装上按含量从多到少依次列出其所含的全部成分。最前面的是含量最高的成分，最后面的是含量最低的成分。

现在已经很难想象这一事件在当时所具有的革命性和重要性。美国在 1977 年让该法案通过成为法律，第二个强制要求列出化妆品全成分的国家（澳大利亚）直到 1995 年才立法！而其他国家的加入大多是在 2000 年到 2009 年之间。

显而易见，我很高兴终于能够了解某款化妆品里到底含有哪些成分，但同时却又碰到了新问题，甚至感到失望，因为那么多成分在当时完全无法理解（现在也一样）。标签上有了这么好的信息，我却不知道自己所读到的到底代表什么，要知道，可能被化妆品设计师选来加入产品的成分多到成千上万种。

它们让我头疼，不过也正是它们激励了我立志看懂这些成分，并将我学到的东西传播给其他需要的人——这也导致了后来我的书以及宝拉珍选护肤品的诞生。

因为我大学学的是理科，而且有去图书馆看科学期刊的习惯（都是图书馆里的那些大部头，要知道那时候谷歌还未出现），我便开始了搜寻。我把自己淹没在生物学和生理学著作以及与皮肤相关的各种科学和医学期刊里（这个习惯我一直保留至今，并与我的团队分享，虽然在资料搜集方面现在比那时方便了许多）。

## 仅仅知道成分是不够的

虽然终于知道产品里到底含有哪些成分，且这些成分到底是有效或有益的还是有损皮肤的是一件大好事，但这还不够。换句话说，虽然我现在已经知道产品配方里每一种成分的功能，但在这方面依然有一些根本和复杂的问题需要解决。我还要知道每种成分的含量、针对的是什么样的皮肤和什么样的皮肤问题（痘痘还是皱纹、干性皮肤、酒渣鼻、油性皮肤、混合性皮肤、晒伤、失去弹性、黑头等）、处在什么样的产品里。而且，如果一个人的皮肤有各种问题，比如油性皮肤有皱纹，偶尔又有痘痘发作，或者干性皮肤酒渣鼻加晒伤，又该怎么办？很多人，包括我自己，困扰于这种复杂状况，如何解决这些看上去相反的症状并不是一件易事。

只要想想当初为了解决自己的问题和达成自己设定的目标时所参考的汗牛充栋的科学和医学文献，就让人崩溃，更何况这类问题数不胜数。

其中最基本的问题，就是在各种基本护肤方式的框架下，哪些产品可以组合在一起，以及摒弃哪些不需要的产品，才能解决某个人的皮肤所面对的

所有问题，获得漂亮健康的皮肤。

一个更复杂的问题是，大多数护肤品成分在起有益作用的同时，往往还有一些让人讨厌的副作用（或潜在的伤害皮肤的可能性）。例如，不是在同样的配方里任何成分都能保持稳定，但某些成分一旦与另一些成分以某个比例共同存在，就能保持稳定。还有一个问题，就是产品中某种成分需要多少含量才能获得最佳效果。

涉及植物提取物时，事情变得更加复杂。因为就算是同一种植物，不同部位的提取物会有不同的性质。以绿茶为例，在产品成分表里，它可能被列成茶（*Camellia sinensis*）。研究显示，绿茶是一种很好的护肤成分，但哪个部位的提取物最好？你用的是叶子、花、根，还是茎？我逐渐认识到，对于每种成分都会有这种细节问题。

我走进图书馆，在里面花了无数时间寻找这些问题的答案。足足花了五年时间，我搜集到了足够多的数据和细节，了解了对于各种类型的皮肤以及各种皮肤问题哪种配方最有用，而且更重要的是，哪些成分或配方会对皮肤造成严重伤害或刺激。

这些信息的集大成者就是我的第一本书《别再用蓝色眼影了》，出版于1985年。两年之后，我第一次作为嘉宾出现在奥普拉秀中，后来我又14次出现在这个系列里。

## 古老智慧并不聪明

至少在护肤方面，古老智慧并不聪明！每次我完成一本书，我就对自己说，这一次我终于说完了我想说的一切，人们终于能够像我一样，找到解决自己皮肤问题的方法，获得最好的皮肤，我再也不需要写另一本书了。显然，事

实并不如此，因为后来我又写了更多的书、更多的文章。我多么希望我的第一本书就能够涵盖一切，但随着数不胜数的新研究以及新发现被发表，人们对于护肤知识的了解也有了发展和变化，相应地，我们对什么东西对皮肤有用（或无用）的结论与推荐也有了改变。

随着科学研究不断演进，我们的工作也在发生变化，因为我们总是将经过最新研究证实对皮肤有益的信息整合到我们的推荐之中。每一本新书都反映出当时显著且意义深刻的新成果，让你能够从中获得借鉴并让你的皮肤获得最好的护理。和以前的每一本书一样，这本书（以及宝拉珍选护肤品）所关注的唯一话题就是美丽的皮肤！

许多人问我们：为什么护肤这么复杂？相信我，我们也希望护肤简单一点，可是事实并不尽如人意，虽然我们理解有些人对此充满怀疑。有的女性这样对我说：“我祖母就用肥皂洗脸，她看起来很不错！”我一点都不怀疑她的祖母是个美女，但我同样不怀疑你现在用的是手提电脑而非继续使用打字机——或还在用着座机而不用智能手机——仅仅因为你祖母用她的打字机和座机很顺手。与手提电脑和智能手机一样，护肤领域知识的进步反映在研发今天的最佳产品时必须使用最新科技的发展之中。

保养皮肤可能与航天技术一样复杂，但尽管护肤有着多面性和复杂性，我们还是会尽量将它以浅显易行的方式讲述出来，让你能做出最有利于你皮肤的选择。

我无意冒犯上一代和古老的智慧，但以前一些常用的护肤方式和产品的确往往会带来灾难性的后果，它们并不能让你的皮肤变美，也无法解决你的皮肤问题。不要用那些上古的护肤误区来欺骗你的皮肤。仅仅在20年之前，人们还没有关于防晒重要性的信息，也没有认识到抗氧化剂、促进胶原蛋白生成、防止环境因素对皮肤伤害等方面的重要性。

另一个要点是你要记得在护肤产品中不存在某个奇迹成分。这是本书想



要传达的事实里较难被接受的一个，你发现它难以接受，是因为化妆品公司接连不断地开发出新成分，并天花乱坠地跟你讲述各种引人入胜的故事以及它们在护理皮肤方面令人难忘的神奇功效。要拒绝这些持续不断的诱惑是很困难的。你要尝试拒绝下一个某种稀有植物的提取物、精油或新合成的成分带给你的诱惑，因为，这些信念只会让你的肌肤遭受磨难，无一例外。并不是因为这些新成分没有意义，或者不具有对皮肤的潜在好处，而是因为皮肤太复杂了，绝对不可能只使用某一种奇迹成分，一切问题都能解决。事实恰恰相反：皮肤需要一大堆成分才能维持和恢复健康，保持年轻光滑，并且看上去完美无瑕。

## 宝拉珍选的诞生

宝拉珍选护肤品诞生于1995年，我对我们开发的产品十分自豪。它的诞生大约在我的第一本书出版后的十年，想起来这真是一个非凡的旅程，我相信未来也同样如此！

创建我自己的护肤品产品线是一件有争议的事，因为我一直对化妆品行业持强烈批评的态度。开发自己的产品是不是意味着我弃明投暗了呢？我又如何能在产品评鉴中做到公正无私？任何一个熟悉我过去几年工作的人都会知道，这个因素从来没能让我在原则性和公平性上作出分毫让步——你会看到恰恰相反。我和我的团队对于开发产品了解得越多，与出色的化妆品化学家合作得越深入，我们对于护肤行业及护肤产品的知识就越深刻。所有这些经验都增加了我不仅要创造一系列好的产品，更要提供可靠的有研究数据支持的化妆品信息的动力。

当初我之所以创立宝拉珍选护肤品的原因在很大程度上来自我的朋友、