

www.allskin.cn
allskin
安芙美颜指导

DISCOVER THE TRUTH OF COSMETICS

护肤品全解码

100 款超人气护肤品成分大检阅

Kenji
Alex T / 著

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

www.allskin.cn
allskin
安芙美颜指导

DISCOVER THE TRUTH OF COSMETICS

护肤品全解码

100款超人气护肤品成分大检阅

Kenji
Alex T 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

护肤品全解码 : 100款超人气护肤品成分大检阅 /
Kenji, Alex T著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-115-35810-3

I. ①护… II. ①K… ②A… III. ①皮肤用化妆品—
基本知识 IV. ①TQ658.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195814号

-
- ◆ 著 Kenji Alex T
责任编辑 宁茜
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 14 2015年2月第1版
字数: 501千字 2015年2月北京第1次印刷
-

定价: 69.00元

读者服务热线: (010)81055339 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

内容提要



现在美容杂志、美容书籍琳琅满目。一些书籍和杂志的介绍过于简单和笼统，而那些公众人物出书介绍自己的美容心得，又掺杂太多主观情绪。由于个体差异，他们用着好的产品不代表其他人用了同样好，所以可以借鉴的参考价值不大。

本书正是填补了国内现有美容书籍的这一空白，从成分的角度来分析护肤品，力求用科学而不高深、专业而不复杂的语言，客观评价现在众多的护肤品。

除了100款热门产品的分析之外，本书还由浅入深地介绍了皮肤护理知识，先向读者讲解了不同功能的有效成分，接着分析了各种皮肤类型的特点，然后有针对性地推荐合适的产品，使读者能更加轻松准确地找到适合自己的产品。

序言

有多少自认为理智的人，在遭遇护肤品后，从此踏上一条“败家”不归路！从大牌、小牌、名牌、私牌（DIY）、植物牌、精油牌、药妆牌一路“败”下来，气势恢宏！怪只怪那些瓶瓶罐罐的广告做得太诱人，看到新产品、听到别人说某产品如何好，就立马费尽心机买回家，不管三七二十一地往脸上抹，恨不得第二天就旧貌换新颜。往往希望越大，失望越大，可还是“长草不止，败家不息”。

既然已经上了护肤美容这条“贼船”，那如何在这条充满陷阱的“航线”里安全航行呢？成分就是值得信赖的指南针。被花花绿绿广告看花眼的您也许不禁要问：

为什么要看成分？

我们买衣服会看是纯棉还是化纤布料，买食品会看原料和热量，那对于护肤品，自然是更加马虎不得，这可事关“面子”。

很多人买护肤品，除了看那些让人心痒的广告外，更多是听朋友推荐，看网友的心得。可他人的使用感受，带着很强的主观意识，更何况判断一个护肤品是否安全有效至少需连续使用1个月才能做出比较客观的评价。最重要的是，由于个体差异，同一个产品，可能甲之熊掌，乙之砒霜！

这个时候，成分就绽放出“理智的光芒”了。万变不离其宗，护肤品都是由各种成分构成的，一个产品的功效就是这些成分共同作用的结果。所以，从分析产品成分的特性针对不同肤质作出护肤的指导和产品推荐，这样就客观科学得多了。

成分表会告诉我什么？

很多人从来不看化妆品成分表（对，就是瓶子背面那堆密密麻麻的英文！），他们被那堆化学名词弄得不知所以然，于是在对大牌的盲目崇拜与各种诱人广告轮番轰炸下，心甘情愿掏钱做“小白鼠”，全然不顾产品是否有使自己过敏的成分，是否有对肌肤毫无益处的香料和色素，不知不觉对皮肤造成难以挽回的伤害。

如何将功能各异的成分良好地组合起来，如何让产品既能保证有效安全又能让大部分消费者得到感官上的享受，这绝对是有责任感的化妆品厂商追求的目标。如同饮食，光有健康的食材但是口感差劲，肯定无法让人产生食欲，而只追求味道忽略健康，美味佳肴也变成了慢性毒药。

成分表能告诉我们，这款产品中的配方是否真的适合自己的肤质，哪些成分是真正对肌肤问题有效的，哪些成分使用时需要特别注意（如光敏性成分，使用后就需加强防晒）。

成分表是本写满真理的“圣经”吗？

看成分表只是从一个侧面了解产品，产品的实际使用效果，还受很多其他因素影响。所以仅凭成分表无法给一个产品下定论，但结合了使用感受以后，就能对其作出大体的评价，以后挑选产品更加得心应手。

护肤品的使用感受，是一个感性的认识过程，而阅读成分表，是一个理性的分析阶段，这两者可能会有冲突，理论和实际的反差肯定会让人多多少少对这门科学感到丧气，但至少你知道了这个产品更多的真实信息而不是虚幻的承诺。

这些艰涩难懂的化学名词虽然没有任何艺术或者美感可言，但是你有必要知道了解自己的皮肤需要和不需要什么，把钱用在刀刃上，才对得住

自己的健康和钱包。

深入地了解护肤品，不仅对得起自己那张脸，更对得起钱包！无需再盲目地从商场抱回一堆产品，一样一样地试用，节省下来的钱可以开开心心地外出旅游，心情好，皮肤自然更好！

配方理想、价格合理的护肤品会有更大的竞争力，从而促进化妆品行业往健康的方向发展，受益的还是我们这些爱美一族。

此书作为国内第一本关注护肤品成分的美容指导书籍，得到了不少业内人士的支持与帮助，在此我代表两位作者向宁茜、王晓宇、叶雯斐、陈肖棣、戴颐、叶菁，表示诚挚的感谢！

张万里

Allskin 安芙美颜指导 创始人

皮肤为人体最大的器官，好似一件无缝紧身衣覆盖在身体上，总重量约占个体体重的16%。成人皮肤总面积约为 1.5m^2 ，新生儿约为 0.21m^2 。

不包括皮下组织，皮肤的厚度约为 $0.5\sim 4\text{mm}$ ，存在较大的个体、年龄和部位差异，如眼睑、外阴、乳房的皮肤最薄，厚度约为 0.5mm ，而掌跖部位皮肤最厚，可达 $3\sim 4\text{mm}$ 。表皮厚度约为 0.1mm ，真皮厚度可达 $0.4\sim 2.4\text{mm}$ 。

这层组织，不仅构成人体最重要的屏障，也是我们的个性化标志之一。

目录

第一章 认识你的皮肤.....	1	丝塔芙	52
认识你的皮肤.....	2	娇韵诗	54
第二章 满足你的皮肤.....	13	娇韵诗	56
基础护理	15	倩碧	58
清洁篇	16	多芬	60
滋润篇	21	雅诗兰黛	62
防护篇	24	FANCL	64
特殊护理	29	佰草集	66
美白篇	30	珂诺诗	68
抗敏篇	35	魅可	70
抗痘篇	37	奥蜜思	72
抗老篇	40	植村秀	74
第三章 产品推荐及成分分析.....	45	雪花秀	76
卸妆清洁.....	47	茱莉蔻	78
雅漾	48	化妆水.....	81
贝德玛	50	倩碧	82
		雅诗兰黛	84
		嘉娜宝	86
		科颜氏	88
		高丝	90
		魅可	92
		曼秀雷敦	94
		无印良品	96

宝丽	98	芭比波朗	144
乳液膏霜	101	娇韵诗	146
雅漾	102	黛珂	148
碧欧泉	104	雅顿	150
香奈儿	106	雅诗兰黛	152
娇韵诗	108	宝拉珍选	154
博瑞特医生	110	杰森贝克	156
高夫	112	果漾	158
水之澳	114	科颜氏	160
海蓝之谜	116	理肤泉	162
朗仕	118	兰蔻	164
兰蔻	120	欧莱雅	166
美伊娜多	122	Neoteric	168
宝拉珍选	124	玉兰油	170
资生堂	126	宝拉珍选	172
希思黎	128	彼得罗夫	174
施泰福	130	资生堂	176
斯佳唯婷	132	修丽可	178
艾斯黛拉	136	贝佳斯	180
DHC	138	阳光防护	183
精华素	141	雅漾	184
雅漾	142	娇韵诗	186
		FANCL	188

嘉娜宝	190	我的美丽日记	236
理肤泉	192	底妆	239
MyChelle	194	奥比虹	240
资生堂	196	芭比波朗	242
眼部护理	199	肌肤之匙	244
雅漾	200	珍爱芮德	246
倩碧	202	迷尚	248
雅顿	204	RMK	250
雅诗兰黛	206	身体保养	253
EYLIPLEX-2	208	多芬	254
REVISION	212	eos	256
蓓丽	214	科颜氏	258
彼得罗夫	216	欧舒丹	260
彼得罗夫	218	茱莉蔻	262
面膜	221	欧舒丹	264
雅漾	222	美体小铺	266
伊索	224		
相宜本草	226		
雅顿	228		
娇兰	230		
悦木之源	232		
希思黎	234		

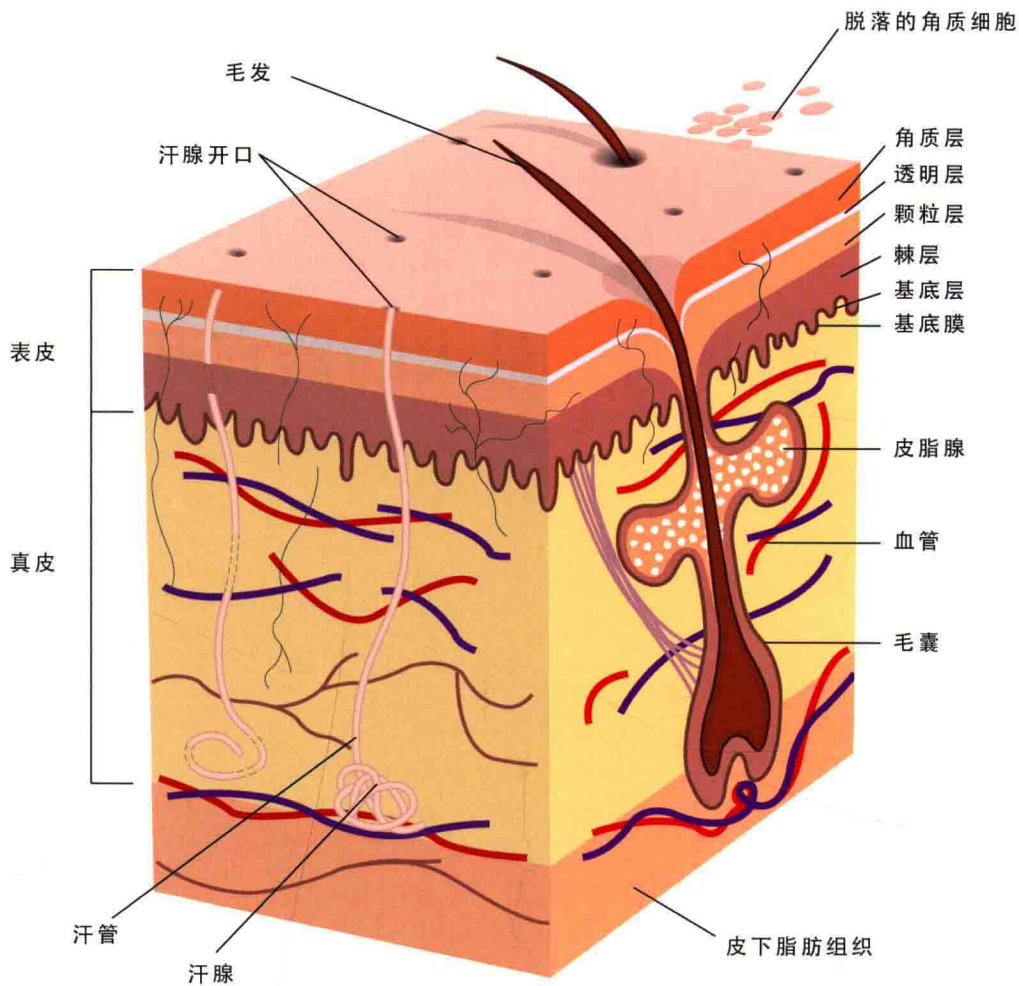
第一章

认识你的皮肤

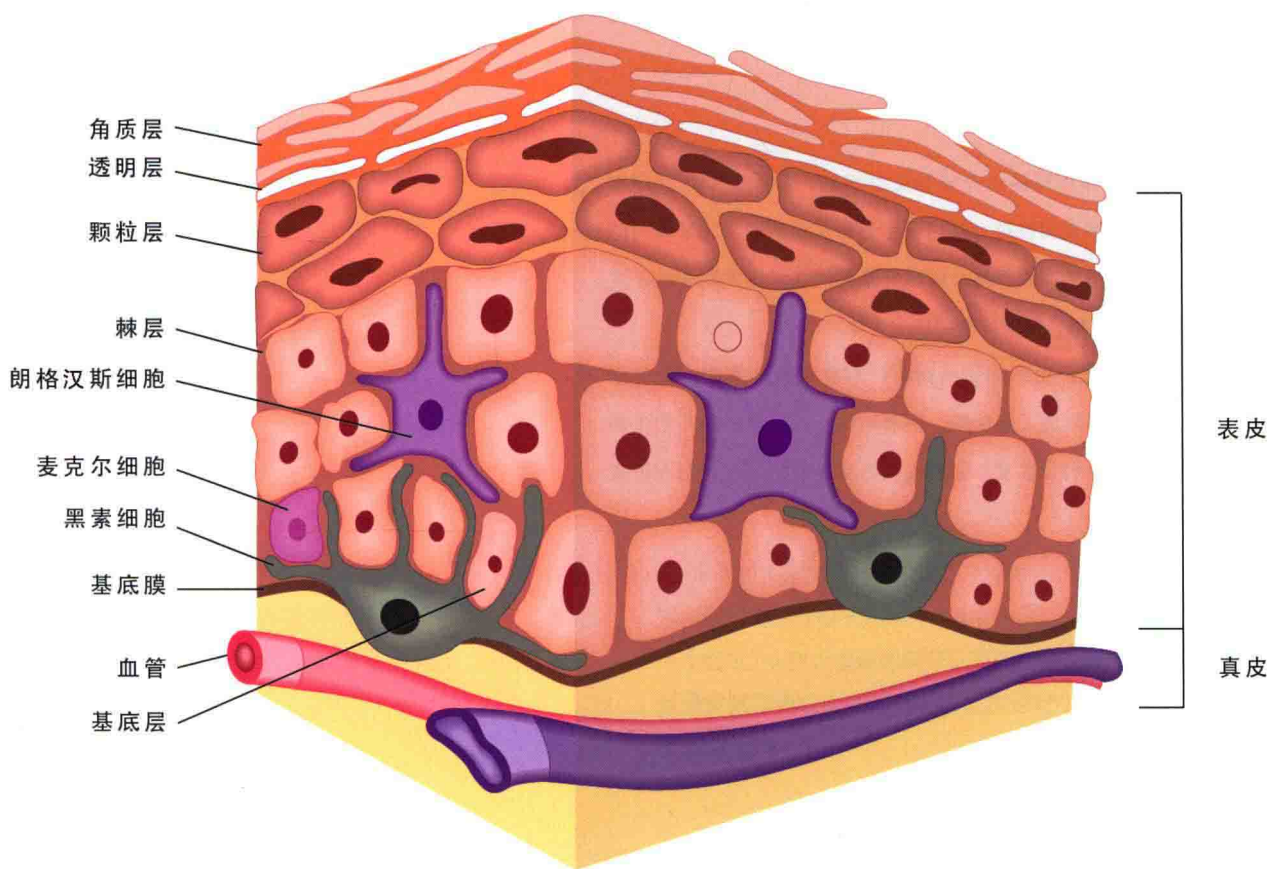
爱自己，就从身体最大的器官开始！

认识你的皮肤

首先我们来看两张比较专业的解剖图，虽然名词晦涩，但是掌握这些最基本的概念对我们理解护肤这个过程会有更理性的帮助。在阅读接下来的各章节时，你可能会时不时地需要回顾这张图片的内容。



皮肤的组织结构决定了其屏障、保护和代谢功能。



皮肤的生理功能

表皮

具有抗摩擦、防止水分蒸发、防止体外物质进入体内、反射和吸收紫外线、保护内部组织等功能。角质形成细胞是表皮数量最多也是最重要的细胞，根据不同功能在角质层的各个层面呈现不同的形态。另外还有3种主要的特殊细胞，朗格汉斯细胞负责免疫调节，黑素细胞产生黑色素吸收紫外线保护皮肤，麦克尔细胞与触觉有密切关系。

真皮与皮下组织

真皮的主要作用是输送养分和免疫细胞，并同时带走代谢废物，此外还参与感觉和抗拉力作用。脂肪有保温防寒、缓冲外力的作用。皮下组织中的弹力纤维、胶原纤维和网状纤维共同构成了皮肤与肌肉之间的支架，保持皮肤弹性。

角质形成细胞产生的细胞间脂质，与皮脂腺产生的皮脂和汗腺产生的汗水一起形成了皮脂膜，呈弱酸性。这层动态循环的生物膜，能够起到减少水分散发、保障皮肤细胞环境稳定、抑制有害微生物生长等功效。

你不可不知的皮肤生理小常识

我们所指的皮肤，就是表皮和真皮。表皮决定了皮肤的最原始外观，如干燥或油腻，肤色黝黑或白净。而真皮和皮下组织则决定了我们皮肤的平整和饱满程度。

皮肤的生长周期有严格的规律可循，正常情况下约30%的基底层细胞处于核分裂期，新生的角质形成细胞有次序地逐渐向上移动，由基底层移行至颗粒层约需14天，再移行至角质层表面并脱落又需14天，共约28天。我们也可以这么理解，在使用护肤品时，至少需要28天才能评判其有效性。

美丽关键——角质层

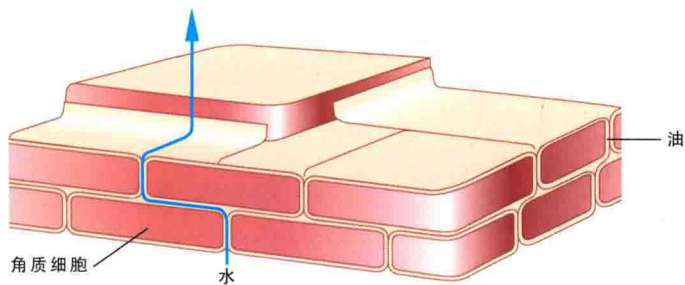
我们直接接触到的皮肤外层就是角质层，位于表皮最上层，由5~20层已经死亡的扁平细胞构成，在掌跖部位可厚达40~50层，因为没有非常紧密的细胞连接，这一层细胞时刻处于脱落-移行的动态平衡中。

脱落过度——干燥，脆弱易敏感

脱落不足——晦暗发黄，粗糙，无生气的外观

脱落不均匀——干燥起皮

角质层的正常与否对于维持皮肤含水量至关重要，首先我们来看一个模型。



这是一个典型的角质层模型，称为砖墙结构学说。角质细胞（墙砖）与细胞间质（水泥）的结合，形成稳定的屏障，同时避免水分过度散失，保持皮肤光滑、滋润的外观。

扩展阅读

亲水成分——与水结合，存在于角质细胞内和角质细胞外

成分名	所占百分比
氨基酸	40%
PCA钠	12%
乳酸盐	12%
尿素	7%
矿物离子	18.5%
糖类	8.5%
其余	2%

亲脂成分——封闭作用，存在于细胞外

成分名	所占百分比
神经酰胺	40%~50%
胆固醇	20%~25%
脂肪酸	15%~25%
胆固醇硫酸盐	5%~10%

——细心的读者一定会发现，所有的保湿产品，都是按照皮肤正常生理模式为指导概念配制而成，即水+结合型亲水性成分+封闭型亲脂成分，而且许多明星成分，其实都是皮肤本身含有的成分，因此能够起到湿润角质层、减少水分流失的效果。

皮肤类型

在使用保养品之前，应当先判断自己的肤质，才好对症下药。判断的方式有很多种，基本的原则其实大同小异，在这里，我们采取一个比较简单的测试，让你对自己的肤质有初步的认识。

干-油程度

问题皮肤

I型：耐受性差皮肤

W型：老化性皮肤

A型：痤疮型皮肤

P型：色素型皮肤

基础皮肤测试，干性-油性

1. 早晨起床后先用纸巾轻轻按压面部皮肤，1分钟后取下，观察纸巾上的透明油渍：

- A 无明显透明油渍
- B 少量透明油渍，少于2点/cm²
- C 中量透明油渍，2~5点/cm²
- D 大量透明油渍，大于5点/cm²，相互融合

2. 用温度30℃~40℃的清水清洁面部，用毛巾吸干皮肤多余水分，室内活动2小时后，此时你的感受：

- A 皮肤紧绷感明显，伴有痒、痛感
- B 皮肤稍感紧绷，可以忍受
- C 皮肤状态适中
- D 皮肤开始有油腻感

3. 与此同时，在明亮的环境下观察面部皮肤，发现：

- A 皮肤干燥，灰白色皮屑分布于面部皮肤
- B 皮肤粗糙感，无皮屑
- C 皮肤处于正常纹理，与平时无明显差别
- D 皮肤有光亮感

4. 再靠近一些观察皮肤的毛孔状况：

- A 看不到明显的毛孔
- B 可以看到针尖般大小的毛孔
- C 明显看到毛孔
- D 明显看到毛孔，伴有黑头和白头状况

5. 用一根手指轻轻按压面部皮肤，然后用同样的方式和力度按压上臂内侧皮肤，得到的感受：

- A 面部皮肤比上臂内侧皮肤僵硬
- B 面部皮肤比上臂内侧皮肤感觉粗糙
- C 面部皮肤与上臂内侧皮肤触感无明显区别
- D 面部皮肤比上臂内侧皮肤感觉更油腻些

6. 这时，你是否需要使用保湿产品？

- A 必须立刻使用，否则皮肤不适感无法缓解
- B 涂上保湿产品，皮肤会感受更舒适
- C 可以用，但不是必须
- D 完全可以不用

A得1分，B得2分，C得3分，D得4分

分数合计

分值越低越干燥，越高则越油腻，16分左右基本上可以认为是比较理想的中性皮肤。

6~9分：D+型皮肤，中重度干性皮肤

10~12分：D型皮肤，轻中度干性皮肤

13~15分：N型皮肤，中性皮肤

16~18分：O型皮肤，轻中度油性皮肤

19~21分：O+型皮肤，中重度油性皮肤

不同类型的皮肤在护理步骤以及使用产品上有区别，详见皮肤护理章节，即第二章的3个基础护理章节。

如果你有别的皮肤困扰问题，请进入下面的进阶测试。

你是否被下面的皮肤状况所困扰：

使用某些化妆品后，皮肤有红肿、刺痒或者脱皮情况出现。——请继续做I型测试。

平时有黑头、白头和粉刺，不定期发炎变成突起的痤疮。——请继续做A型测试。

肤色不均匀，有肉眼可见斑点。——请继续做P型测试。

皮肤有肉眼可见的皱纹，皮肤松弛无弹性。——请继续做W型测试。

I型测试

1. 你的皮肤在受到某种刺激（例如外力、使用化妆品、突然的冷热刺激）后是否会迅速产生红肿、刺痒的感受？

A 少，上一次发作的时间不太记得清

B 偶尔会发生

C 经常

2. 你是否明确知道哪一种刺激会导致这种皮肤不适的发生？

A 从未注意

B 不一定，有时会

C 可以明确说出刺激的因素

3. 市面上的化妆品，你产生不适反应的几率？

A 低，较少碰到

B 时不时碰到这样一些产品

C 很多产品都不能使用

4. 皮肤上是否有肉眼可见的毛细血管？

A 某些部位可以看到细如发丝的红色血管，散在分布

B 鼻翼和两颊某些部位看到红色血管，聚集成团

C 明显发红的皮肤，范围扩大到整个面部，几乎掩盖了肤色

5. 你佩戴戒指或者其他饰物部位的皮肤发红几率？

A 较少

B 有时候

C 经常

6. 你是否曾经被湿疹、皮炎或不明原因的身体皮肤长丘疹这些情况困扰？

A 很少