

刘晓玲……著

Moxoryl sx

维A酸

Ve

Fragrance

Niacinamide

Panthenol

角鲨烷

鲸蜡醇

六胜肽

Glycerin

# 成分主义

熊果苷

QMC

Mineral Oil

## 大牌化妆品贵得有没有道理

Carbomer

BHT

胶原蛋白



蜂蜡

MAP

水杨酸

Retinol

Diso

ETA

MAP

MAP

ingredientism

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

刘晓玲……著

# 成分主义

大牌化妆品贵得有没有道理

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

成分主义 / 刘晓玲著. -- 南京 : 凤凰出版社,  
2010. 11

ISBN 978-7-80729-984-4

I. ①成… II. ①刘… III. ①化妆品—基本知识  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第200578号

---

### 书 名 成分主义

---

著 者 刘晓玲

责任编辑 王 卓

设计制作  ISCC  
15314693701

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京泽宇印刷有限公司

开 本 700×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 152千字

版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-984-4

定 价 28.00

---

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

# 目录

- 千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面 \_\_\_\_\_ 5
- 紫外线不会因为是冬天就宅在太阳里面不出来 \_\_\_\_\_ 8
- 不是所有的防晒都称职 \_\_\_\_\_ 12
- 专柜BA告诉你，用了隔离还要用防晒，好纠结 \_\_\_\_\_ 17
- 眼霜解决不了我的千年黑眼圈 \_\_\_\_\_ 20
- 化妆品是不分性别的 \_\_\_\_\_ 24
- 谁说BB霜就是baby cream的？ \_\_\_\_\_ 27
- 防腐剂不是洪水猛兽 \_\_\_\_\_ 30
- 护肤品不是读卡器，不讲究N合一 \_\_\_\_\_ 34
- 铅汞都是重金属，你知我知大家知 \_\_\_\_\_ 37
- 准妈妈们不是所有东西都可以用的 \_\_\_\_\_ 41
- 准妈妈们也是可以打扮成万人迷的 \_\_\_\_\_ 45
- 我们都不是埃及艳后 \_\_\_\_\_ 48

我是青春美少女，所以大牌会产生依赖？ \_\_\_\_ 51

美容院，去还是不去，纠结中…… \_\_\_\_ 55

北京是个沙漠 \_\_\_\_ 58

皮肤会吸氧，那还要鼻子干吗？ \_\_\_\_ 62

SK-II其实挺冤的 \_\_\_\_ 64

化妆水不是清洗剂，干吗非要擦下脏东西 \_\_\_\_ 68

电视购物中的神奇化妆品 \_\_\_\_ 71

用了护肤品会排毒？ \_\_\_\_ 74

名人推荐的化妆品也需要理智对待 \_\_\_\_ 77

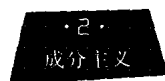
我想为矿物油喊个冤 \_\_\_\_ 80

化学品就是不好的？ \_\_\_\_ 85

我们不是科学家，更不是配方师 \_\_\_\_ 88

改变基因？OMG，我要变成超级塞亚人 \_\_\_\_ 91

没有最贵，只有更贵！ \_\_\_\_ 93



- 不是挖个坑栽颗苗就叫有机植物 \_\_\_\_ 96
- 婴儿产品大家都是可以用的，反之则不可以 \_\_\_\_ 100
- 化妆品必须成套使用吗？ \_\_\_\_ 102
- 有没有完全不含防腐剂的产品呢？有！ \_\_\_\_ 105
- 我想让我的睫毛变成扇子 \_\_\_\_ 109
- 防晒霜到底应该怎么涂？涂多少？ \_\_\_\_ 112
- 防晒霜的那么多参数都是虾米意思啊 \_\_\_\_ 115
- 减肥是女人一生的事业 \_\_\_\_ 118
- 皮肤年龄应该如何界定 \_\_\_\_ 121
- 脸皮不是蛋挞皮，不是涂得层数越多越好 \_\_\_\_ 123
- 选择吸油面纸，也是门学问啊 \_\_\_\_ 126
- 丰胸是个永恒的话题 \_\_\_\_ 129
- 国货当自强 \_\_\_\_ 132
- 什么先用什么后用也是科学 \_\_\_\_ 135

我要白得像卫生纸 \_\_\_\_\_ 138

谈洗脸 \_\_\_\_\_ 141

怎么能少得了胶原蛋白 \_\_\_\_\_ 146

我恨假货我爱淘宝 \_\_\_\_\_ 148

再贵的洗发护发产品也拯救不了一头烂草 \_\_\_\_\_ 151

说眼霜是化妆品界最大的谎言之一毫不夸张 \_\_\_\_\_ 154

到底什么是药妆 \_\_\_\_\_ 157

小小包装盒也是门大大的学问 \_\_\_\_\_ 161

护肤品不是太上老君炼丹炉里的仙丹 \_\_\_\_\_ 165

抗老成分大起底 \_\_\_\_\_ 168

美白成分大起底 \_\_\_\_\_ 172

我的爱用榜 \_\_\_\_\_ 178

声明 \_\_\_\_\_ 188

## 千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面

把这篇文章作为整本书开篇的念头，是我写目录的时候跳入大脑的。当然，这句白居易的《琵琶行》里的名句，形容的并不是我的书，而是我国的国家强制性标准 GB5296.3—2008《消费品使用说明化妆品通用标签》的发布以及实施。比起美国以及欧盟的同类规定，实在是发布得太晚，而且很多规定也不尽完善，估计执行力度也不能令我们完全满意，所以，这句“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面”真是再适合不过的形容了。

真要我把整部标准写出来摆在这儿，估计也没几个人愿意看，所以，我就挑几个值得我们关注的方面给大家念叨念叨。

这部规定带给我们最大的改变，就是要求标注全中文的化妆品成分表（但是生产工艺和原料中带入的可以不标注），这条规定等得我眼泪哗哗的。每当我看着美国、欧盟甚至近邻日本和韩国的化妆品包装上的完整成分表时，我都无比深情地期待有一天能在我们国家看到全中文的成分表。终于让我在有生之年等到这一天啦！撒花……

也许会有人说标了全中文的成分表又有啥用，我们又看不懂。是的，普通的消费者有可能看不懂，但这毕竟是我们应该享有的权利，我们必须保证我们的知情权。而且有些皮肤如果对某些成分过敏，也可以提前筛选过滤掉。



再者，有时候我们经常会看到化妆品的广告宣传中说一些看起来很高级的名词，比如说创新科技 CL-300 复合成分，看着跟生化武器似的，还不知道是啥高级玩意呢，其实没准就是维生素 C 衍生物加了几个植物萃取。新的规定，会帮助我们不盲目地被一些不知所谓的假象所迷惑。

但是在这方面，咱们还是不尽完善，规定中注明如果是赠品，可以不标注完整的成分表，但是你如果留意过你在进口化妆品柜台所拿到的试用装，揭开它们的中文贴纸，里面肯定也是有完整成分表的。

另外，关于成分表标注，还有一点需要注意的是，虽然要求是按照成分含量的多少降序排列，但如果含量在 1% 以下，就可以随便排了，商家一般会把一些功能性成分排在前面，尤其是化妆水这种东西，水的含量相当之高，成分表位置的功能性成分含量，真的是少之又少。

再者，成分表的标注，有时间上的要求，那就是在 2010 年 6 月 17 日之后生产的国产化妆品必须完全标注，2010 年 6 月 17 日之后报关的进口化妆品必须标注，之前的可以销售到保质期结束，所以，要想见到祖国山河一片红的大好局面，还是要静待几年啊。

还有一条值得提一下，那就是关于生产日期和保质期的标注，规定要求可以有两种标注方式：

1. 标生产日期和保质期

比如，生产日期 20100426，保质期 三年

2. 标生产批号和限用日期

生产批号由厂家自行确定，限用日期可以写成 20130101 等字样。

但是很明显，相对美国和欧盟来讲，我们的规定又少了一项，那就是开盖保质期，不要小瞧这个东西，商品保质期在严格意义上讲是未打开、在密封状态下的最佳保质时间，一旦打开，与空气、与手指接触，会加速细菌滋生，所以，标注开盖保质期是相当必要的。希望如果有下一次的修订，可以加上这条内容。

至于其他方面，要求标注相关批准文号、生产商名称和地址、原产国地址，还有特殊产品的警示语，与之前没有太多的差别，就不再拿出来唐僧啦。

虽然说新规定的出台是经历了千呼万唤，还抱了琵琶半遮了面，但也好歹出来了不是，这就是进步嘛，希望下次，把那边脸也露出来，就更好了。

# 紫外线不会因为冬天就宅在太阳里面不出来

说到紫外线，我禁不住在文章开头就唐僧一回，大家一定要记得做防晒工作啊，不管是冬天还是夏天。

太阳真是一个叫人又爱又恨的星球啊，如果没有了太阳，地球就不会公转，地球上的植物也就不会进行光合作用，人类估计也不会存在了，可是太阳的紫外线对人类可能造成的伤害在多年前也被科学研究证明。

我们先来段科普，学习一下我们要防的到底是什么。众所周知，太阳光线分为红外线波段、可见光波段、紫外线波段，在红外线波段主要产生热效应；在可见光波段表现为各种颜色；紫外线波段则以光生物反应为特征，紫外线的这种光生物反应作用在人体皮肤上，产生的结果就是皮肤被晒黑，更严重的就是会造成细胞行为的异常或者遗传信息的改变，皮肤癌就是其中的恶果之一。

这上面是科学家说的，用我的话来说，就是红外线波段让你觉得热；可见光波段赤橙黄绿青蓝紫让你觉得挺好看；紫外线波段会对你的皮肤造成伤害，我们要视紫外线为敌人，严加防范！

我们再来看需要防范的紫外线长啥样，紫外线，英文名 Ultravioletray 或 Ultravioletradiation，简称 UV（好多防晒霜的英文名是 UV cut，就是这个意思）。波长越短，辐射能越大，波长越长，辐射能越小，这对于紫外线来说同样适用。我们平时需要注意的是波长范围为 100—400 nm 的紫外线，这部分紫外线可以分为三个部分，即 UVC、UVB 和 UVA。

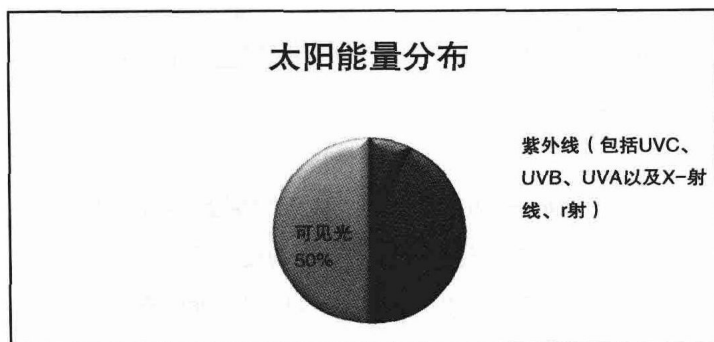
UVC 的波长在 100—290nm 之间，这部分可以完全被臭氧层吸收，所以对人体一般不会造成伤害。不过谁知道呢，现在臭氧层被人类活动破坏，臭氧层空洞越来越大，将来臭氧层还能不能给我们带来良好的保护还真难说啊。哦，对了，UVC 不会让我们被晒黑，但是有可能会出现红斑。（唐僧一下，保护环境真的很重要，不要认为保护环境只是对子孙后代有利，它也会体现在我们自己身上，我们自己也是既得利益者。）

UVB 的波长在 290—320nm 之间，这部分臭氧层可拦不住，会进入到地球表面，UVB 也是紫外线对皮肤产生光生物反应的主力军，它会作用于表皮层，引起红斑或者晒斑。如果经常性或者长时间地暴露在强烈的 UVB 下，就可能会损害 DNA 哦。

UVA 的波长在 320—400nm 之间，这部分紫外线是最可怕的，它的穿透力远远强于 UVC 和 UVB，它可以穿过臭氧层，可以穿过云层，甚至可以穿透玻璃窗，并穿透你的表皮层直达真皮层，它会使你的皮肤变黑、色素沉着、产生晒斑，时间长了会引起皮肤老化，更严重的结果就是皮肤癌。



总的来说，UVB 会引发即时和比较严重的皮肤损害，而 UVA 却会引发长期的比较缓慢的损害，但是 UVA 的渗透能力远远强于 UVB。长期暴露在 UVB 和 UVA 下，都有可能造成皮肤癌变，所以，我们必须一手抓 UVB，一手抓 UVA，两手都要硬！



好啦，现在我们知道夏天要防紫外线了，而且 UVB 和 UVA 都要防。那么冬天呢？冬天我们感觉很冷，太阳一点也不热情，那是不是就不需要涂防晒了呢？当然不是！先搞清楚冬天是怎么来的吧。对于我们来说，冬天是因为太阳直射在南回归线附近，对于我们没有直射，所以我们会感觉冷，但是太阳因为没有直射我们就减少了它的热情了吗？当然没有！紫外线依然存在，依然会对我们的皮肤产生潜在的威胁，当然有可能透过来的紫外线没有夏天那么多，但也是存在的。

同时，大家要学会看天气预报的紫外线指数，紫外线指数是表示紫外线的强度，指数越高，表示紫外线的强度越大，就需要进行相应等级的防护。夏天阳光充沛的时候，紫外线强度很容易就可以达到 10 甚至以上，这个时候大家出门就要做好所有的防护，或者干脆减少出门。海边由于海水会反射，因此更容易被晒黑和晒伤，所以去海边一定要涂抹高倍数的防晒产品。冬天的紫外线指数大多在 3—4 级之间，这个时候也是建议大家涂上防晒霜的。

所以，篇尾再唐僧一次：一年四季都要防晒哦！但是你可以选择相应防护力度的防晒产品。

## 不是所有的防晒都称职

又到一年艳阳照，每年一到这个季节，我就开始低头勤奋地写防晒产品，即使是大品牌，也有不合格的防晒，其实说不合格也不完全正确，只能说是不完全防晒。

上篇文章我们看过了啥叫 UVB 和 UVA，同时也就知道了，一个好的防晒，肯定应该满足同时防护 UVB 和 UVA。当然，你要是想要多涂几层，用两个防晒，分别来防这两个，也是可以的，只要你不觉得麻烦和啰嗦。我是懒人，所以我只想用一个产品来防护所有的紫外线。

我国的化妆品标签相关规定中，要求防晒产品标注 SPF 值，如果有 UVA 防护功能，还要同时标注 PA 值。

防晒嘛，其实可以分为三种，一是物理防晒，完全用物理防晒成分，杰出代表为倩碧的城市隔离；二是化学防晒，完全用化学防晒成分，此列的杰出代表为欧莱雅集团的防晒品；第三种嘛，那就是物理加化学防晒，同时用了物理和化学防晒成分，此种的代表为日系防晒。

咱们先来看纯物理防晒，纯物理防晒很容易判断出来在防护上是否称职，那就是二氧化钛和氧化锌同时出现，前者可以防到 350 nm，后者最多可以到 370—380nm，我国的化妆品标注规定，防护大于等于 370nm 的可以标称广谱防晒。

至于化学防晒，在 UVB 方面的化学防护成分很多，很常见的是 OMC，中文名称：甲氧基肉桂酸辛酯，防护波段大约在 290—315nm 之间，使用浓度上限为 10%，还有一种较常见的就是奥克立林。

至于 UVA 方面的防护，这里就要提到欧莱雅集团的那两个专利成分了，麦素宁滤光环，即 mexorylsx (TerephthalylideneDicamphor Sulfonic Acid)，中文名称：对苯二亚甲基二樟脑磺酸；Mexoryl XL (DrometrizoleTrisiloxane)，中文名称：甲酚曲唑三硅氧烷，防护波段可以达到 400nm，是目前世界上优秀的 UVA 防护剂之一，所以我对欧莱雅集团旗下品牌的防晒在防护力度上一向很放心，需要考虑的只是油腻或者清爽，稠厚或者稀薄，以及是否搓泥的问题。我一直对理肤泉的防晒存在怨念啊，好好的防晒，防护挺好的，可为嘛就是搓泥呢？不过如果在用之前用很滋润的保湿霜，并且改打圈涂抹为轻拍涂抹，会好一些。

UVA 相对于 UVB 来讲，防护成分要少了很多，除了上面欧莱雅集团的两个专利，目前用得最多的还有 Avobenzene，中文标准名称为：丁基甲氧基二苯甲酰基甲烷，也有叫阿伏苯宗，但是这个防晒成分本身相当不稳定，尤其是与 OMC 搭配一起使用的话，更加速了它的分解。因此，你如果见到某款防晒中 UVA 防护部分只有 Avobenzene，且跟 OMC 同时出现，那你就需要考虑一下是否购买了。

虽然 Avobenzene 不稳定，但也不是完全无药可救，比如露得清一直使用的宽谱防护的“Helioplex”光防护技术，Avobenzene+Octocrylene（奥克立林）+DEHN 的组合保证了防晒霜的广谱及稳定性，就是用其他的一些 UVB 防护成分来帮助稳定 Avobenzene，露得清的防晒产品基本都使用了这



个技术。

另外一种 Avobenzene 的稳定技术，是香蕉船所宣称的 AvoTriplex 技术，照我看，两者跟双胞胎兄弟一样相似，就是哪儿多了个痣，哪儿少了块雀斑的区别。也就是用其他一些 UVB 防护成分来稳定 Avobenzene，只不过浓度上与露得清有些区别，或者是 A 换成了 B，大同小异，这里不是写专业书籍，只是想告诉大家，香蕉船的防晒，在防护上跟露得清差不多，你需要选择的也就是肤感了。

另外，还有两个 UVA 防护成分，Tinosorb S 和 Tinosorb M，是瑞士 ciba specialty chemical 公司在 2000 年研发出来的产品，目前在欧盟已经是被批准使用的，优点一是广谱防护，二是稳定性强，三是不易被皮肤吸收。雅漾的清爽防晒喷雾 SPF30+ 中有用到这两个成分，同时又加了氧化锌和二氧化钛，200ML 还挺大支，我倒是想弄支去海边喷喷。

最后咱再来说说日系常用的物理加化学防晒。日系产品的最大特点是清爽度高，当然这点他们还喜欢加上酒精帮助实现。我对化妆品里加酒精偶尔还可以接受，但是要长期使用就不喜欢了，这里的长期使用不是说你用一支产品的几个月，而是长年累月，好几年好几年。扯远了点，再回到防晒上来，日系的产品很喜欢这样用，用 OMC，再加二氧化钛和氧化锌，资生堂、嘉娜宝、SOFINA 都喜欢这样用。不过资生堂的安耐晒 2010 年新版倒是彻底改头换面，除了上面提到的成分外，又加入了 Uvinul A plus 和 Tinosorb S，在 UVA 方面的防护更加强了，倒是让我挺期待的，可惜目前国内专柜卖的好像都是旧版。