

〔韩〕姜润周◎著
程匀◎译



화장품에 홀릭하다

润周医生教你 用对化妆品



越晚知道润周医生，你的损失就越大！

倩碧品牌经理车贤淑、《东亚日报》记者金贤秀、皮肤科医生崔成宇、首尔大学动物细菌学博士杨正鲜 **强力推荐!**

一本帮助你正确识别、选择、使用化妆品的实用手册
不同皮肤类型的女性都能找到最适合自己的最佳单品

汕头大学出版社



润周医生

教你用对化妆品

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

润周医生教你用对化妆品 / (韩) 姜润周著; 程匀译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-81120-649-4

I. 润… II. ①姜…②程… III. 化妆品-基本知识 IV. TQ658

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113632 号

Addict to Cosmetics

Copyright © Kang Yun-Joo (姜润周), 2007

ALL rights reserved.

Chinese (Simplified) Translation copyright © Shantou University Press.2009

Published by arrangement with Woongjin ThinkBig Co.,Ltd

through Eric Yang Agency,Korea

著作权登记号 图字: 19-2008-037 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

润周医生教你用对化妆品

作 者: [韩] 姜润周

译 者: 程 匀

责任编辑: 胡开祥 李 颖

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

ISBN 978-7-81120-649-4

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 14.75

字 数: 210 千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



序言

Preface



我是来自 韩国的化妆品专栏作家 润周医生

◎我小时候的梦想是当一名小学老师

小时候，每当人们问我：“你长大以后想干什么？”我都会昂首挺胸地回答：“我想当老师！”记得我上小学二年级时的班主任特别慈祥可敬，是她让我觉得上学是一件非常开心的事。可自从三年级换了一位严厉的班主任后，上学几乎可以和恐怖画等号了。所以从那时起我就立下志愿，长大以后一定要成为一名关爱学生的好老师，决不让我的学生们厌烦上学。

◎后来我喜欢上了化妆品

大学毕业前，我参加了“爱茉莉太平洋”，当时还叫太平洋的国内第一化妆品集团的国际品牌 IDEA 招募比赛，我竟然意外地获得了大奖。把公司内部参赛的专业人员都晾在了另一边，这简直太难以置信了。“也许我真的有化妆品营销策划方面的才能？”想做老师的梦渐渐淡去，我朦胧地觉得我今后的工作也许与化妆品有关。

在某个时刻，我自然而然地成为了化妆品专栏作家

2001年1月，我在DAUM网站上用我的昵称开设了一个化妆品论坛——“润周医生的化妆品世界”。为了和大家分享更多更好的化妆品信息，我开始尝试使用各种各样的化妆品，并逐渐从喜欢化妆品发展到了为化妆品而痴迷的程度。我的文章在论坛会员中间获得了热烈的反响，大家都说我是“对化妆品最了解的人”。从那时起，我开始陆续收到多个美容时尚类杂志的约稿邀请。

这之后就到了2005年。我开始定期为某个杂志撰写专栏，成为了一名化妆品专栏作家。这标志着我从此迈入了化妆品的世界，并把这当成了我的职业。现在，我作为化妆品专家活跃在多个媒体领域之中。刚开始人们习惯称我为“美容专栏作家”，但我总是纠正他们，不是“美容”，而是“化妆品”。因为我认为美容所包含的内容非常广泛，相比而言我的美容知识可谓少之又少。像我这样一个普通人怎么敢站出来向大家介绍美容这样一个宽广的领域呢？其实我最想成为的还是韩国第一个化妆品专栏作家，一个帮助大家选择和正确使用化妆品的人。

◎我是一个对化妆品有着独特视角的专栏作家

纵观市面上关于化妆品的书籍，有些只分析化妆品的成分，把它当做药一样来介绍；有些还把化妆品称为“毒药”，似乎都没有从一个正确的视角来帮助大家了解化妆品。我是一个一听到化妆品这个词就能兴奋得蹦起老高的人，一个能记住所有因化妆品而欣喜若狂的瞬间的人。我既是化妆品专栏作家，也是一个纯粹的化妆品热爱者。多亏了化妆品，我才能随时解决各种皮肤问题。虽然我已经三十多岁了，但我的皮肤却保养得非常好。

在韩国，超过自身需要而滥用化妆品的现象非常普遍。作为专栏作家的我强烈主张改变这一现象。但同时，我又是一个对化妆品极度热爱，并为自己生在了一个化妆品异常发达的时代而兴奋不已的人。

◎ 2007 年我开始写我的第一本书

事实上，从 2007 年秋天我就开始筹备开设化妆品评论网站的工作了，希望通过这个网站将化妆品评论做一个系统的整理。几年前我有过一次失败的创业经历，当时从母亲那里借来的启动资金全部打了水漂，所以这次我下了非常大的决心。谁曾想就在这时，我接到了写书的建议。实际上我也曾经有过写书的想法，但现在这个时间明显比我的计划提前了许多。不过我最终被对方的诚恳打动了，同时也确实感到现在市场上还没有一本全面地向大众传授各种化妆品相关知识的书。这样的书早一天面世，对需要的人来说是一件有意义的事。网站计划也只好推迟到书写好之后再进行了。

写作并非难事，在写这本书之前我确实是这样认为的。可现在我才意识到，写一本印有自己名字的书是一件多么辛苦、责任多么重大的事情。有的时候精神无法集中，写字好像挤牙膏；有的时候精神又太过集中，长时间坐着写作导致手腕酸痛，消化不良。我开始打心眼儿里对这个世界上所有的作家肃然起敬，佩服不已，甚至怀疑他们是否具有超能力……

写书和写专栏根本就是两件无法比较的事情。我承认写书是一个非常辛苦的过程，我也承认当初信誓旦旦保证这本书一定既通俗易懂又幽默风趣，但现在看来也并非如此。但我保证书中的每个字、每篇文章都是我抱着极其严谨和认真的态度写下来的。

◎ 还有就是，我——姜润周

虽然没能成为老师，但我热爱孩子的那颗心永远不会改变。通过国际儿童抚养机构“韩国 Compassion”，我和很多国家的孩子们成为了朋友。虽然他们非常贫穷，需要物质上的支援，但在精神上，他们是绝对的“富翁”。他们在信中提到会常常为我祈祷。每当想起他们为我祈祷时握紧的那双双稚嫩的小手，我的心中总是充满着感激，有时甚至感动地流下眼泪。我想，能够顺利地完成本书，也是托了他们的福吧。

我买化妆品的开销可谓巨大。这可能与喜欢喝酒的男人们花在酒上的钱性质类似。我的购物清单中一半以上都是化妆品。用于存款的账户也常常空空如也。各式各样的化妆品摆满了我的化妆台和浴室柜，甚至连洗脸池和浴室的地上都是。我还特意买了一个专门放置化妆品的专用收纳柜，由此可见我的化妆品有多少！可即使是这样，我还是继续开心地“败”不停。因为这可不是奢侈浪费，而是职业需要。

但是，我每次还是尽量少买一些化妆品，这样我每个月就能给那些需要帮助的朋友们多寄些钱。这会让我觉得更加有意义，也会让我更加安心。就像吃饭睡觉是很自然的事情一样，为那些贫困的朋友们奉献自己的一份爱心也应该是一件很自然的事。只要能够帮助他们实现自己的梦想，花再多的钱也值。

相信这本书的读者中会有相当一部分是不惜花巨资购买昂贵化妆品的女性朋友。虽然化妆品的吸引力巨大，但如果你能够少买几件化妆品，把这些钱花到更有意义的地方，那么你的内心也会像你的外表一样变得更加美丽！

◎ 献给我第一本书的读者们

化妆品绝对不可以过量购买，这是一贯坚持的原则。购买使用那些昂贵的化妆品，或是以收集几十个某品牌的润唇膏为荣，都是不可取的行为。盲目地热衷于消费，化妆品也只不过是奢侈品罢了。因为化妆品的销售价相对于其原料的价格来说，确实是高出了许多。

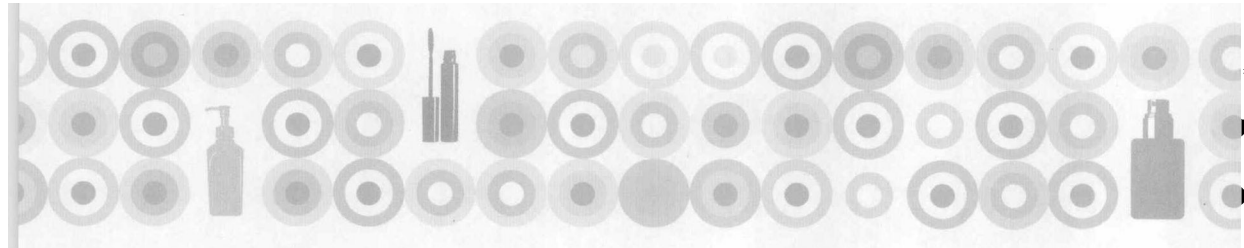
另外，只因为听别人说好就买回来的一堆各种各样的化妆品只会加重你皮肤的负担。皮肤因此而变差就说是化妆品的原因，真可谓“冤假错案”。其实，我们首先应该确定自己真正需要的是哪类化妆品，明确目的再购买，并正确地使用它，它才会成为你的好朋友。和化妆品愉快地相处是变美的最简单方法——这是我希望通过此书与大家分享的第一真理。

姜润周



目录

Contents



Part 01

化妆品，你有多了解它，它就能让你变多美

——购买化妆品前必须知道的几件事

- 化妆品对女人来说是一个特别的存在 4
- 女人为了化妆品能拼命 6
- 爱上化妆品会让你的人生更美好 8
- 了解化妆品后就会自然知道的三件事 11
- 皮肤分为六大类型 14
- 了解自身的皮肤问题 17
- 真正的化妆品达人不在乎品牌 19
- 非常遗憾，完美的皮肤是用金钱打造出来的 21
- 买化妆品，听自己的 25
- 购买化妆品是为今后十年或更远的未来投资 27

Part 02

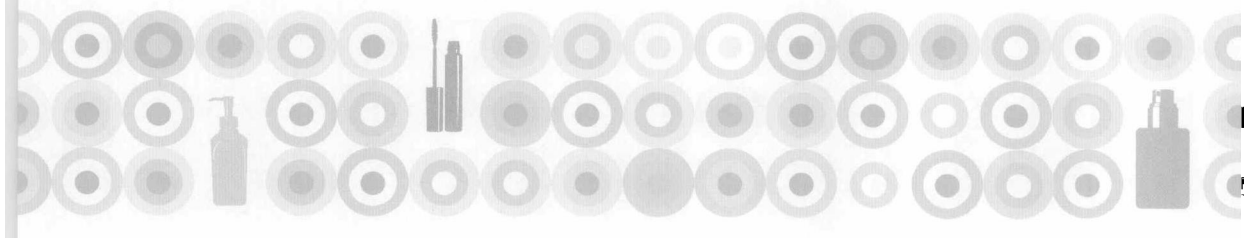
为了变美，你必须知道的 28 个误区和习惯

——记住了以下内容，购买化妆品就再也不会失败！

走出这些误区，你会变得更美

- 泡沫丰富的洗面奶不一定是好的 33
- 我不赞成只用卸妆油洁面 36

● 不要因为皮肤干燥就一味地购买大量化妆品	39
● 在炎热的夏季，只用化妆水反而对皮肤更有益	42
● 去皮肤科接受医疗美容护理纯粹是浪费金钱	44
● 电视购物超人气商品 1：黄土面膜的“外衣”	49
● 电视购物超人气商品 2：BB 霜的秘密	51
● 一年前生产的化妆品能买吗	56
● 洗桑拿对皮肤有好处吗	59
● 消除必须使用粉饼的偏见	61
● 无油化妆品并非真正无油	64
● 植物性化妆品并非 100% 由植物成分制成	66
● 纤体护肤品不会减掉赘肉	70
● 男士并非只能用男士护肤品	73
想变美吗？那就努力培养这些习惯吧	
● 化妆也要分场合	77
● 使用化妆水时，用化妆棉比用手好	80
● 如果你家不是温泉入户，那就试试用淘米水洗脸吧	82
● 局部彩妆必须用专用卸妆液卸除	84
● 挑选防晒霜时，应仔细确认 PA 值	87
● 皮肤最渴望的不是化妆品，而是睡眠	91
● 冰块——夏季的最佳护肤品	94
● 眼部护理最好从高中毕业开始	96
● 用完化妆品后一定要将瓶口擦净	100
● 粉底刷必须每天清洗	103
● 坐飞机时最好带一瓶面部喷雾	106



- 还没有粉底刷吗？赶紧买一支吧 109
- 清洁肌肤不必非用搓 113
- 今天滥用化妆品，明天排队皮肤科 116

Part 03

给因皮肤问题而苦恼的你 献上润周医生的化妆品处方

——解决皮肤问题虽然没有标准答案，但却有最佳的化妆品可以应对！

- 水润妆容更适合干性皮肤 120
- 妆前乳——水嫩肌肤的一等功臣 125
- 按照不同的目的选择不同的遮瑕产品 131
- 按需选购去角质产品的秘诀 139
- 七大秘诀，教你怎样在繁忙的清晨快速打造完美妆容 145
- 把痘痕消灭在萌芽状态 150
- 如何挽救干燥肌肤？拼命补油吧 153
- 让你的化妆品“减减肥” 158
- 钱要用在“刀刃”上 165




Part 04

把它们放到你的愿望清单中吧!

润周医生为你担保的最佳品牌

——最值得关注、最值得购买的十大品牌

悦诗风吟 (innisfree)	172
倩碧 (CLINIQUE)	177
巴黎欧莱雅 (L'ORÉAL)	182
兰芝 (LANEIGE)	187
依泉 (URIAGE)	192
魅可 (M.A.C)	196
契尔氏 (Kiehl's)	200
波比布朗 (BOBBI BROWN)	204
娇韵诗 (CLARINS)	208
兰蔻 (LANCÔME)	212



客观地告知你
关于化妆品的一切

.....

Part 01

女人真的离不开化妆品吗？

即使是一本够分量的书也无法容纳所有关于化妆品的信息。

化妆品真的那么重要吗？

是的。的确如此。

对于女人来说，化妆品不只是一种奢侈品。

如果说车是男人痴迷的对象，那么女人则可以因为化妆品和皮肤而疯狂。

为什么唯独化妆品对女性存在着巨大的吸引力？

为什么她们会眼睛眨都不眨一下地买下那么贵的化妆品？

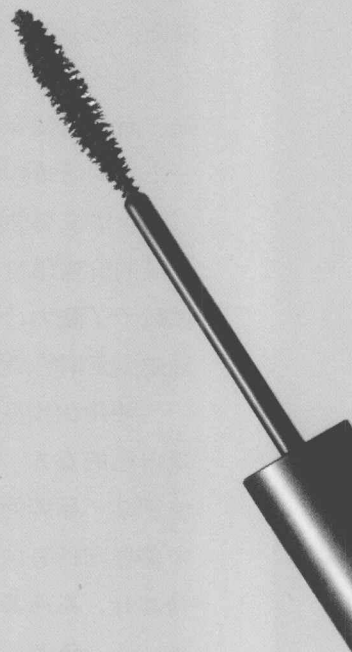
为什么每次出国游计划一旦确定下来就开始为即将到来的免税店化妆品血拼而兴奋不已？

如果你正在使用化妆品，难道不应该思考一下这是为什么吗？



——购买化妆品前必须知道的几件事

化妆品，你有多了解它，
它就能让你变多美



化妆品对女人来说 是一个特别的存在



男人大都将化妆品看做是和日常使用的牙膏或是剃须刀一样的普通消耗品。只有在面试或结婚，以及皮肤出现严重问题时，化妆品才会变得特殊些。

但是，化妆品对女人来说，除了是一种日常用品外，还有着特别的意义。如果你问一个女人为什么要使用化妆品，她肯定会滔滔不绝地说出许多条理由。就像衣服不仅仅是为了遮体一样，化妆品也不只是为了清洁、保湿或是修饰，它还包含着更深层次的意义。

化妆品可以助你打造出干净、健康的肌肤，还能解决皱纹、皮肤弹性下降、面色暗黄等诸多皮肤问题。它既是一种掩盖面部缺陷的工具，也是表达一个人的情绪和内心世界的手段。跟风明星们爱用的化妆品，希望自己有朝一日也能变得像明星一样漂亮，这样的梦几乎每个女人都做过。所以即使化妆品的价格昂贵，她们也不惜为了拥有更靓的皮肤而一掷千金。化妆品仿佛被赋予了魔力，让女人们欲罢不能。因此，我们只有时刻保持头脑清醒，才能避免无谓的消费。

使用化妆品是一种自我修饰的行为。一方面可以证明自己是一个懂得疼爱自己的女人，另一方面也有助于提升自己在别人眼中的形象指数。另外，使用某一品牌的化妆品，从一定程度上也能说明你对该化妆品的推广理念或审美导向持有认同的态度。比如乐活（一种健康和可持续的生活方式。即简约其行，高尚其志，强健其身，和谐其境，这就是乐活，是后现代的生活时尚。——译者注）一族会选择使用有机环保型的化妆品，使化妆品的使用与自己的生活方式保持一致。她们推崇那些提出“真正的美在于坦然接受衰老