



美丽圣典

全球平价美妆单品真人试用大推荐

[英] Sarah Stacey Josephine Fairley 著
Rox 梅馨文 译

收录数以百计的平价美妆品实用心得
包括彩妆、护肤品和护发产品
全部附带真人评测



beauty bible
**beauty
steals**

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目录 Contents



美妆工具

抗衰老眼霜	12
神奇的面霜	14
舒缓沐浴产品	18
醒活沐浴产品	20
腮红粉	22
腮红霜	24
润体霜/身体黄油	26
身体乳	30
身体润肤油	34
身体磨砂	36
身体清洁	38
修容	40
眉笔	42
抗橘皮组织产品	44



面部按摩

洗面奶	48
洁面巾	50
化妆水	52
遮瑕	54
眼影粉/膏	56
睫毛夹	60
眼线	62
眼部卸妆	64
对抗眼疲劳	66



如何让沙龙保养的效果停留更久? 68

面部去角质	72
面膜	74
面部精华油	76
面部除皱消纹笔	78
锉足板	80
足部霜	82
粉饼	84
粉底液	86



比金钱更闪亮:

如何使妆容看起来更高贵 88

发膜	92
洗发水	94
护发素	97
柔顺精华	100
美发摩丝/啫喱	102
定型喷雾	106
手霜	108



如何索要赠品 112

润唇膏和润唇精华	114
唇线笔	118
唇彩	120

丰唇产品	122
唇膏	124
持久唇膏	126



聪明女孩的平价美容秘诀	128
-------------	-----

睫毛膏	130
矿物质粉	134
日霜	138
晚霜	140



美容替代秘笈	142
--------	-----

多功能霜膏	145
甲油	148
洗甲产品	150
指缘护理	152
护甲产品	154
粉饼	156
散粉	158
点痘产品	160



日光浴产品	162
-------	-----

美黑产品	164
日用美黑	166

腿部美黑	168
带有SPF15防护值的保湿霜	170
面部防晒	174
身体防晒	176
晒后护理	178
镊子	180



相信自己的美丽无敌	183
-----------	-----

品牌名录	184
献辞与作者简介	187
特别鸣谢	188



美丽圣典

全球平价美妆单品真人试用大推荐

beauty bible **beauty steals**

[英] Sarah ~~Stacey~~ Josephine Fairley 著

Rox 梅馨文 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽圣典 : 全球平价美妆单品真人试用大推荐 /
(英) 史黛丝 (Stacey, S.), (英) 法利 (Fairley, J.)
著; 梅馨文译. — 北京: 人民邮电出版社, 2013.5
ISBN 978-7-115-30982-2

I. ①美… II. ①史… ②法… ③梅… III. ①化妆品
—介绍 IV. ①TQ658

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第025107号

版权声明

BEAUTY STEALS: Hundreds of Fab Beauty Bargains-cosmetics, skincare, hair products-Tried and Tested, written by Sarah Stacey and Josephine Fairley.

Authorized Simplified Chinese translation edition published by the Proprietor.

ISBN 978-1-85626-905-6

Text copyright©Sarah Stacey and Josephine Fairley 2009

Illustrations copyright©Orlando Hoetzel/larkworthy.com 2009

Layout and design copyright©Kyle Cathie limited 2009

Printed in China by POSTS & TELECOM PRESS under arrangement with Kyle Cathie Ltd.

本书简体中文版由Kyle Cathie Ltd. 授权人民邮电出版社出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

美丽圣典——全球平价美妆单品真人试用大推荐

- ◆ 著 [英] Sarah Stacey Josephine Fairley
译 Rox 梅馨文
责任编辑 宁 茜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 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: 9.4
字数: 320千字 2013年5月第1版
印数: 1—5 000册 2013年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2010-6167号

ISBN 978-7-115-30982-2

定价: 58.00元

读者服务热线: (010)67132837 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

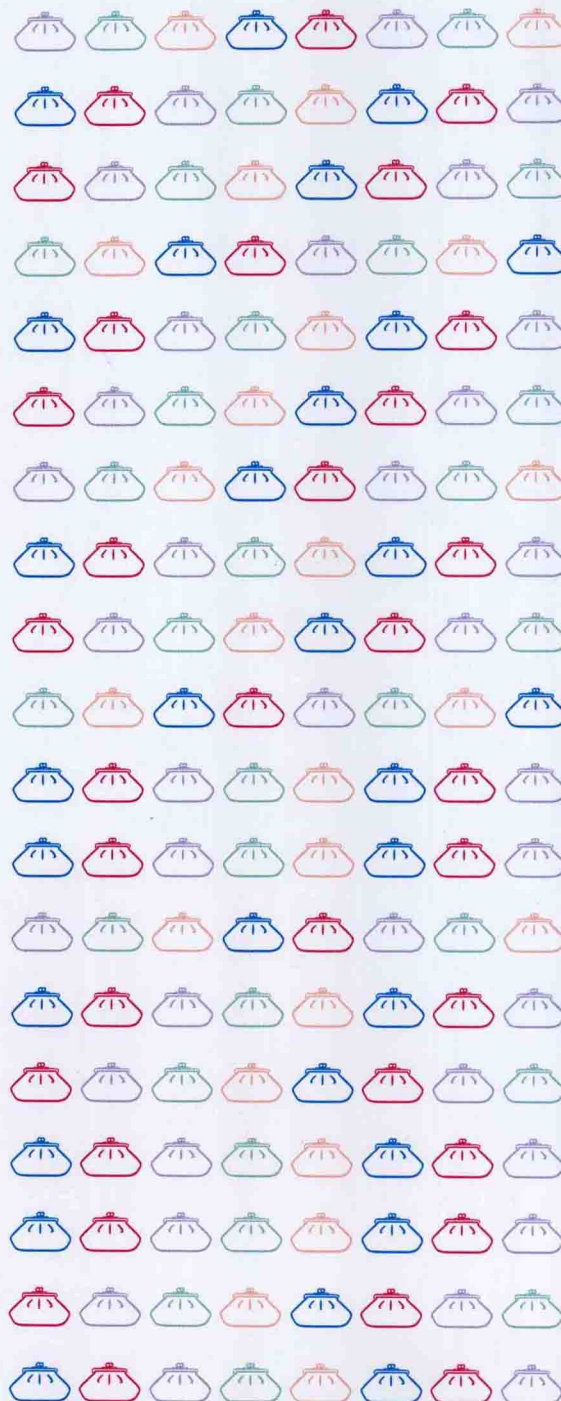
广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

内容提要

本书收录了数以百计的平价美妆品实用心得，包含彩妆、护肤品和护发产品，并附带真人评测。从各种神奇的面霜到毛鳞片顺滑液，从唇膏到睫毛膏，《美丽圣典》的作者约瑟芬·费雷（Josephine Fairley）和莎拉·斯泰西（Sarah Stacey）将带给你数百款“平价美妆品”的实用真相。

这是一本真正意义上独立的参考指南，每件产品都有10位女性试用评测，值得信赖。同时，书中将教你如何索要更多的赠品，在较少的花销预算内，找到看起来非常奢华的前瞻性彩妆，以及可以一物多用的产品，同时还包括莎拉和约瑟芬私人衷爱的“好货”。

不要再在昂贵的产品上花费不必要的钱财了！本书介绍的这些平价美妆品不会令你花销到“破产”，但同样能带给你奢华的美丽。







成百上千、好评如潮的平价美妆品，
化妆品、护肤品、美发品，无一不经过
真人测评。



致亲爱的《美丽圣典》的追随者



我们的使命是一如继往地帮助你节省时间和金钱，快速找到真正有用的产品。事实上，很久以前，全球性的金融危机迫使我们面对如何花销这样的问题，我们将指导你不必花很多的钱，就可以在整个产品线中找到最值得购买的美妆产品。

当我们开始写“美丽圣典”系列的时候，始终贯彻将平价美容产品包含在每一个试用和评测中。事情的源起是在次贷危机发生之前，Jo 去美国中西部参加一个家庭婚礼，在路上她弄丢了行李，于是不得不在斯皮里特湖的沃尔玛超市货架上重新采购美妆产品（我们没必要骗你）。她来到超市，采购了如欧莱雅、芮谜、露华浓和蜜丝佛陀等品牌的产品，买下这些非常了不起的产品只花了很少的钱。很多人都知道 Jo 的美妆行头，从前她是离不开那些昂贵的乳液、水、面霜和粉的。



所以，书中获奖产品非常平价，几乎没有超过 10 英镑（约合人民币 100 元）的产品，除了一些神奇的面霜、眼霜和抗橘皮组织产品。我们认为 20 英镑左右的价格对于它的神奇效果来说并不算是浪费（它们真的具有不错的抗衰老功效）。当你看到某个产品标记为“超级平价”时，它意味着价格低于 5 英镑——太不可思议了，特别是当你读到所有试用者的报告时。

我们试用每个产品——超过数百种产品，将它们分为 67 个产品小栏目，从彩妆到防晒产品，从头发护理、身体护理到抗衰老产品——通过 10 名生活在现实世界中的女性组成的评选委员会，然后由她们填写密集的问卷。在关键的产品栏目中，我们要求测试者只试用半边脸，以便和另半边做对比。真正有效的产品很快就显示出了不同的结果，这触发了测试人员非比寻常的欲望，想要把产品用在另半边脸上——因为变化产生得非常明显，不仅对于我的勇敢的测试者，还有她们的丈夫、同事、朋友……

我们请你在购物的时候把这本书带在身上，因为在高档购物街区有很多平庸可笑的

护肤品、护发产品和身体护理产品（以及彩妆）。本书收录的产品都有很好的口碑，并且效果不凡，可是却在别的地方获得了不公正的评价。在一个产品上花费 5 英镑应该不会让你担心破产——而这 5 英镑的花费比其他浪费的花销要值得。

在超市、高档药店（甚至包括互联网）购买化妆品和彩妆产品的缺点是没有试用产品，也没有美容顾问，谁有时间去审定每一个产品的成分表，或彻底弄清相同包装的防晒产品究竟有何差异，它到底是带有防晒值的产品还是专门的高倍防晒霜？在放大镜和相关品牌公关办公室的消费者热线的帮助下，我们试图了解这些包装中的信息，近乎陷入半疯狂状态。

所以，让这本《美丽圣典——全球平价美妆单品真人试用大推荐》成为你的随身美容顾问。更深一层面的，这是一本能给你直接参考的书——我们全面的、完整的、100% 独立的评估机构。

当然，我们希望你能享受一些我们曾经学到的省钱的美丽小秘密：如何让沙龙保养的效果更持久？如何索要更多的赠品？拥有双重功效的产品以及其他更多的美容小技巧。

所以我们的底线原则是：为什么要花更多的钱？

欢迎访问 www.beautybible.com。

这个标志意味着什么？

这本书中所有的产品都是“平价美妆品”，大部分售价低于 10 英镑（约合人民币 100 元），较少部分（如一些神奇的面霜），超过了 10 英镑的上限，但不会超过 20 英镑。



大部分产品非常便宜，这意味着它们的售价低于 5 英镑，它们将被标记为化妆包中必备的“超级平价品”！

有些产品在它们的品名边有 3 朵小菊花图标，这意味着它们含有天然成分：

✿ 标有一朵小菊花的产品意为主要的活性成分为天然植萃和/或矿物，含有少量的人工合成或石化成分。

✿✿ 标有两朵小菊花的产品意思同上，但是没有人工合成或石化成分。

✿✿✿ 标有三朵小菊花的产品意味着该产品为有机产品并至少通过了一项主要的有机认证。

目录 Contents



美妆工具

抗衰老眼霜	12
神奇的面霜	14
舒缓沐浴产品	18
醒活沐浴产品	20
腮红粉	22
腮红霜	24
润体霜/身体黄油	26
身体乳	30
身体润肤油	34
身体磨砂	36
身体清洁	38
修容	40
眉笔	42
抗橘皮组织产品	44



面部按摩

洗面奶	48
洁面巾	50
化妆水	52
遮瑕	54
眼影粉/膏	56
睫毛夹	60
眼线	62
眼部卸妆	64
对抗眼疲劳	66



如何让沙龙保养的效果停留更久? 68

面部去角质	72
面膜	74
面部精华油	76
面部除皱消纹笔	78
锉足板	80
足部霜	82
粉饼	84
粉底液	86



比金钱更闪亮:

如何使妆容看起来更高贵 88

发膜	92
洗发水	94
护发素	97
柔顺精华	100
美发摩丝/啫喱	102
定型喷雾	106
手霜	108



如何索要赠品 112

润唇膏和润唇精华	114
唇线笔	118
唇彩	120

丰唇产品	122
唇膏	124
持久唇膏	126
	
聪明女孩的平价美容秘诀	128
睫毛膏	130
矿物质粉	134
日霜	138
晚霜	140
	
美容替代秘笈	142
多功能霜膏	145
甲油	148
洗甲产品	150
指缘护理	152
护甲产品	154
粉饼	156
散粉	158
点痘产品	160
	
日光浴产品	162
美黑产品	164
日用美黑	166

腿部美黑	168
带有SPF15防护值的保湿霜	170
面部防晒	174
身体防晒	176
晒后护理	178
镊子	180
	
相信自己的美丽无敌	183
品牌名录	184
献辞与作者简介	187
特别鸣谢	188

美妆工具

beauty tool kit

使用正确的刷子可以让便宜的彩妆品看上去像百万美元打造的效果。彩妆造型师珍妮·乔丹在她位于伦敦北边的美妆工作室里为我们试用了许多款的刷子。她认为好产品的标准是——柔软，不脱毛，形状适合上妆并不易变形。

记住：上手的技巧就是混合，混合，混合……

粉底刷：No.7 Foundation Brush

No.7 粉底刷

珍妮：“它非常柔软、有型、不掉毛。可以使液态粉底和干的矿物粉都很好地贴合，它的形状允许你用来正确的画眼线。它售价10英镑（约合人民币100元）多一点，真的非常值得拥有。”

散粉刷：Eco Tools Powder Brush

Eco Tools 粉刷

珍妮：“这个产品有一个美丽的圆顶形

状，虽然刷毛轻且松散，但是有很好的抓粉力。刷起来的感觉非常朦胧柔美，它不像那些刷毛偏硬的产品。到目前为止它的用感是最奢华的（当然也有非常合理的价格）。”

腮红刷：Avon Blusher Brush

雅芳腮红刷

珍妮：“斜角刷可以很好地应用于颧骨，它们轻绕着把色彩刷在你的颧骨周围，而且不需要沾取很多，来回刷在颧骨周围。这不是我用过的最柔软的产品，但是它的切面很适合用来刷腮红。”



眼影刷：Prestige 104 Shadow Sweep

Prestige 104 眼影刷

珍妮：“忘记那些海绵头的眼影刷吧。使用一个柔软的平头刷沾取眼影，涂满你的眼皮去创造一个惊艳妆效。它让你看起来和感觉上都非常高贵。”

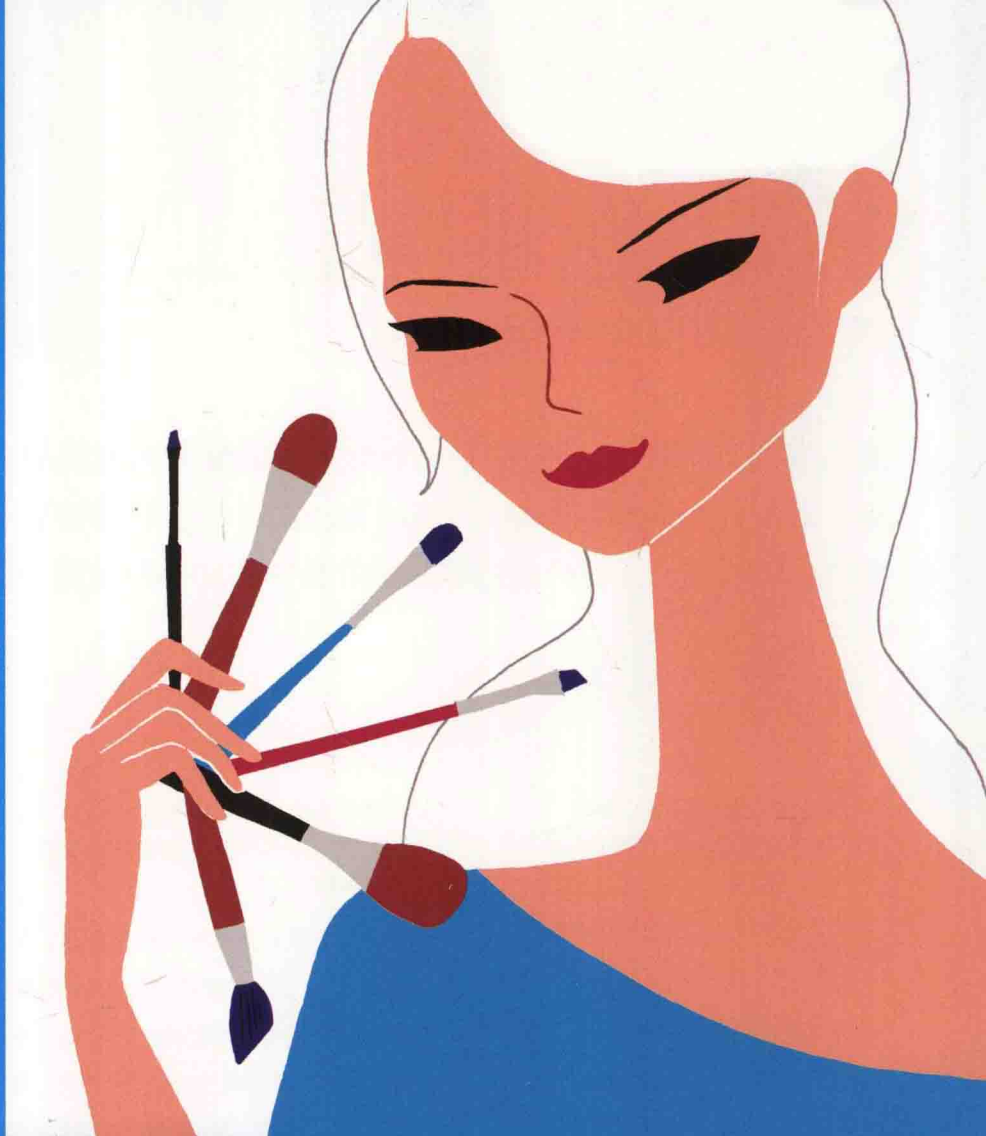
眼廓刷：Revlon Contour Shadow

露华浓眼廓刷

珍妮：“沾取眼影，然后涂于眼眶骨的内外侧，使眼睛看起来更加立体。这个刷子非常柔软，形状真的很好而且效果很好。”

小贴士 *tip*

对于所有有关美丽的琐事来说，棉签（和棉片）是非常重要的工具，包括沾取眼部卸妆产品，清洁画错的眼部下方污迹——当然，你可以尝试一下 Smudgees Eye Make—Up Smudge Removers——20个独立包装的小棒，加一起不到5英镑（约合人民币50元）。这绝对是天才的小发明。



唇刷: Elegant Touch Lip Brush

Elegant Touch唇刷

珍妮：“一个真正的特价产品，虽然不是可伸缩的，但它有个盖子，可以方便随身携带：你所要做的就是将少量唇膏涂在刷头上。如果能很好地勾勒出轮廓和涂抹填

充，再涂一些唇蜜，这样会让你的嘴唇看起来更性感/丰满。”

遮瑕膏刷：

珍妮：“从任何艺术品店买一个细小的绘画刷，沾取遮瑕膏然后点涂在痘印上，或者画在深度皱纹里。它也可以用于画眼线，但更好的选择是绘画睫毛线。”

小贴士 *tip*

把旧睫毛刷洗干净，用它们来梳理睫毛和眉毛。

试用与评测

抗衰老眼霜

anti-ageing eye creams

抗击眼周的细纹和皱纹对于一个女人来说是最大的挑战，必须睁大眼睛去找合适的产品，即使几个产品稍微超过了我们设定的10英镑（约合人民币100元）上限，这些便宜的抗衰老眼部产品得分超过那些标价是它们10倍甚至更多的品牌。

Liz Earle Naturally Active Skincare Daily Eye Repair ❁

总分10分
得分7.68分

Liz Earle自然活能修护眼霜。我们一直认为Liz Earle的产中有极好的性价比——这款密集的眼霜产品包含高浓度的植萃成分，如狭叶松果菊提取物、提亮色素和非常实用的SPF10防晒值。

试用者：“看到明显的效果实在是太神奇了，我的眼睛用了这个产品之后好多了，淡化细纹的效果很出色。”“细纹即时变淡。对于浮肿的效果非常好，还可以掩盖黑眼圈。”“吸收非常快。”“遮瑕产品前打底非常适合。”“它应该标为眼唇修护产品：这些区域都看到了明显的改善——更加紧致的拉提。”

L'Oréal Age Re-Perfect Pro-Calcium De-Crinkling Eye & Lip Contours

总分10分
得分7.4分

巴黎欧莱雅金致臻颜眼霜。哇哦，这是欧莱雅3款入选本栏目中的第一款产品，欧莱雅宣称Pro-Calcium是一种可以被皮肤吸收的稳定形态的钙，增强皮肤的屏障功效。售价略高于10英镑。

试用者：“皱纹减少了很多，细纹看起来消失了。眼周看着更加明亮，黑眼圈有减淡，浮肿减少。”“人们说我看起来不那么疲惫了。”“我想这是熟龄肌肤非常适用的产品。”“我不敢相信它真的很适合我，黑眼圈减少了，眼睛下边的皮肤摸起来和看起来都更强韧了。”

L'Oréal Wrinkle De-Crease Collagen Filler Eye

总分10分
得分7.4分

巴黎欧莱雅胶原淡纹眼精华。我们要求试用者测试这个产品作为即时的“填纹产品”（这方面它也很出色，详见第76页），但是它挑战长期使用的效果更好。据厂商的使用标准所说，眼周肌肤会看起来更加饱满、柔软和明显的年轻。

试用者：“对于提亮眼周的效果非常出色，我的黑眼圈几乎消失了，也能感到水润亮泽。”“即时的光彩让皮肤看上去宛若新生，细纹减少。”“完美的质地黏度，即刻就能推开。”“没有特别神奇的效果显现，但是很好用。”



Nivea Visage Expert Lift Eye Cream

总分10分
得分7.39分

妮维雅紧实眼霜。Expert Lift系列的目标客户是50 ~ 65岁的女性，包含“Bioxilift”，一种提取自茴香的100%的天然活性成分，它被认为可以刺激胶原蛋白增生，并且产品中含有透明质酸。

试用者：“非常好的质地和黏度，吸收非常快而且感觉水润。细纹变平滑了一点，眼周提亮，浮肿消失，对抗我的黑眼圈比较有效。”“我使用后明显感到皱纹变浅了。”“连续使用这款产品可以减少鱼尾纹的数量和长度。老实说，我原来3条长的鱼尾纹变成两条短的了。”

Yes to Carrots Eye Can See Clearly Now Eye Contour Cream

总分10分
得分7分

Yes to Carrots醒眸净亮眼霜。这次试用中最便宜的眼部产品也表现不错，它含有抗炎的绿茶成分，加上舒缓的芦荟以及这个品牌大量常用的复合抗氧化成分。

试用者：“我爱这个眼霜，霜体看起来很像Angel Delight（一种草莓奶昔），很容易推开，皮肤感觉非常水润，皮肤纹理好像也明显变柔和了。”“比我用过的其他产品更加水润，价格非常有竞争力，很美妙的保湿度，细纹变得不明显了。”“很大一瓶！它真的有用，眼周变明亮了，皱纹明显减少，浮肿消失。”

L'Oréal Derma-Genesis Cellular-Youth Nurturing Eye Contour Cream

总分10分
得分7分

巴黎欧莱雅创世新肌源眼霜。这款清爽丝滑的产品有提亮效果——有即刻“彩妆”的伪装效果，用于下眼周黑眼圈会消失。关键的抗衰老成分是Pro-Xylane玻色因，具有“饱满、收紧、均匀肤色、提亮”的功效。

试用者：“我喜欢这个产品的用感，得到了专业的效果！皮肤感觉柔滑，在它上面平滑地上妆，眼周看起来更年轻。”“能减少浮肿。”“使用6周之后细纹明显减少，皱纹变得更浅，整个眼周看起来更加紧实、年轻，黑眼圈有改善——我非常高兴。”

试用与评测

神奇的面霜

miracle creams

我们的极致《美丽圣典》最大的特色就是挑选真正可见的实际效果，而且已经有使用评价确认其效果的面霜，帮助你逆转衰老的时钟。与此同时，对比结果还显示出，平价面霜和昂贵产品之间差别很小。

这一栏中我们选择了售价高过20英镑（约合人民币200元）的产品，这主要因为，正如我们已经注意到在这本书之外的地方，所有涉及“抗衰老”的护肤品，价格都普遍偏高。我们知道这在一定程度上反映了生产企业用此回报高昂的研发支出，但是我们也知道那是对女性渴望抗衰老产品有效暗示，为了阻止衰老，她们自愿付出（或浪费）几乎所有代价（品牌非常清楚这点）。但是在这个年代，价值1500英镑（约合人民币15000元）的抗衰老产品——天啊！——它们实在是太廉价了（译注：作者的反讽）。

L'Oréal Derma-Genesis Cellular-Youth Nurturing Night Cream

总分10分
得分8.3分

巴黎欧莱雅创世新肌源晚霜。这一栏从众多品牌中挑选了超过60款较便宜的抗衰老美容产品，在前9名的产品中，三分之一来自欧莱雅研发中心（包括卡尼尔的产品），这个结果反映了他们在抗衰老研究上的巨大贡献。这款晚霜和我们评测并获好评的眼部抗衰老产品同属一个系列，它含有高浓度的可令皮肤饱满的透明质酸，添加了欧莱雅专利的Pro-Xylane玻色因成分（注：有一位试用者使用此产品出现过过敏反应）。

试用者：“这是一款非常好的产品，薰衣草色的轻质乳霜，吸收非常快而且用感愉悦。第一次使用后早晨醒来发现我的皮肤很有光泽且明显变得饱满。两周之后，

从额头到嘴边的法令纹明显变浅，颈部皮肤更光滑，肤色也戏剧性地变得更加明亮——人们看见我都这么说。”“很高兴发现了这样一款买得起又如此有效的产品。”“富有营养且用感愉悦。”“皮肤光滑且饱满。”“数周之后，特别干燥的部位也不需要额外保湿了。”“皱纹有明显改善，肤色变得更好。”“对于浮肿的效果非常好，还可以掩盖黑眼圈。”“吸收非常快。”“遮瑕产品前打底非常适合。”“它应该标为眼唇修护产品，这些区域都看到了明显的改善——更加紧致的拉提。”

Neal's Yard Remedies Frankincense Nourishing Cream

总分10分
得分8.25分

Neal's Yard Remedies乳香溢养面霜。这款产品在我们的其他书中经常出现，但是我们再次评测了它，它得到了褒奖（除了少数试用者觉得它有点厚重外）。这是款富含植粹成分的面霜，含有丰富的天然成分，添加了高浓度的乳香精油。乳香精油曾经用于木乃伊的