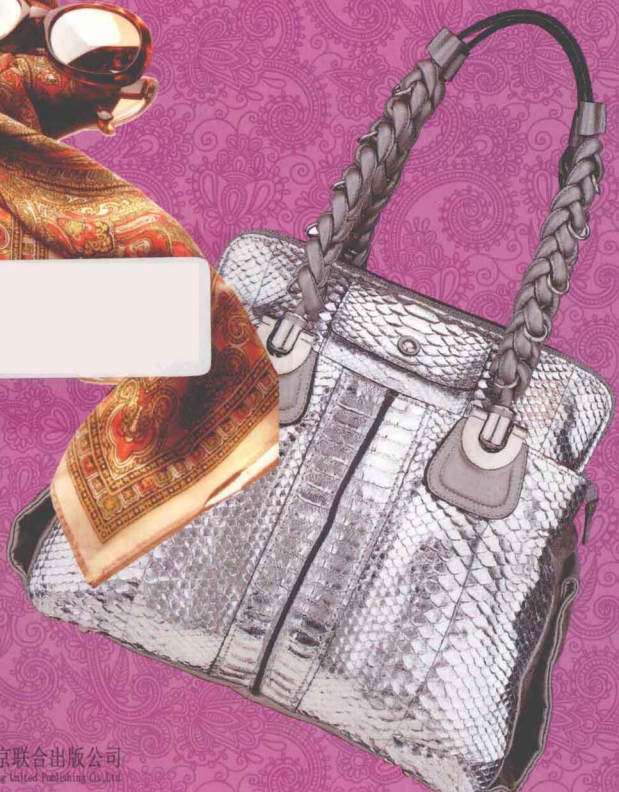
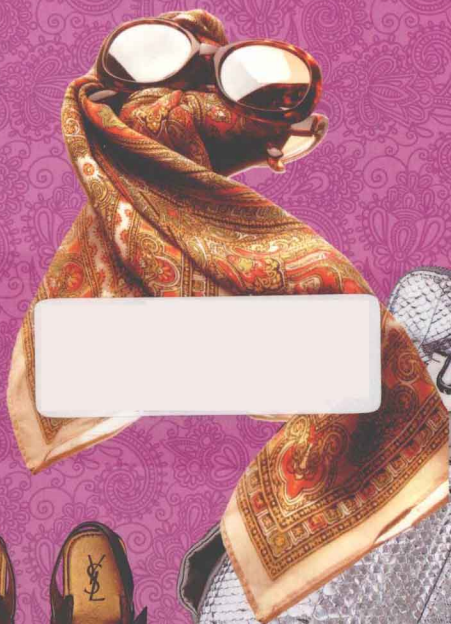


丽质美人必修课

内容全面○版式精美○实用性强○好看易懂

# 护肤 秀发 美甲 彩妆 装扮 一本全

齐琳 / 编著





# 护肤 秀发 美甲 彩妆 装扮 一本全

齐琳 编著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

护肤秀发美甲彩妆装扮一本全 / 齐琳编著. -- 北京 :  
北京联合出版公司, 2013.11

ISBN 978-7-5502-2071-3

I . ①护… II . ①齐… III . ①女性—皮肤—护理②女性—  
头发—护理③女性—指(趾)甲—化妆④女性—化妆  
⑤女性—服饰美学 IV . ① TS974 ② TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 247521 号

# 护肤 秀发 美甲 彩妆 装扮一本全

编 著: 齐 琳

责任编辑: 史 媛

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 杨玉萍

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数 350千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2071-3

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: ( 010 ) 64243832 82062656



# 前言

## 女人美丽一生的必修课

**俗**语说：“爱美之心，人皆有之。”爱美是人的天性。哪个女人不渴望拥有光洁嫩滑的肌肤、靓丽出众的容貌、曼妙窈窕的身姿和优雅得体的气度。美丽的容貌和优雅的气度不仅能让女性成为最引人注目的焦点，给她们带来充分的自信和发自内心的幸福感，而且能给她们带来更多更好的人生机遇。为了实现自己的美丽梦想，使自己青春永驻，许多女性在追求美丽的过程中不惜花费金钱和精力，付出百般努力。但是，由于没有科学的指导，不少人盲目听信那些错误的观念和销售人员的花言巧语，购买了各种似是而非的化妆品，或是采用不够合理的美容美肤方法，或是看到别人好看的装扮就直接效仿，结果却总是收效甚微，有时甚至适得其反，不但没有变得美丽，有时可能会带来损害，让人苦恼不已。

为了给广大女性提供科学且行之有效的美容、化妆和装扮技巧，解决广大女性的扮靓难题，我们精心编写了这本《护肤 秀发 美甲 彩妆 装扮一本全》。全书包括五大篇，详细讲解了肌肤的保养、秀发的造型、玉指的美化、彩妆的描画以及服饰的整体穿搭。其中，护肤篇主要讲解了如何了解你的皮肤，如何简单识别护肤品的标签和了解其有效成分，选择护肤品，制定日常护肤方案，以及应对色斑、各种因素引起的红肿、黑眼圈、血管破损、皱纹、肤色不均、黄褐斑等皮肤问题的方法；秀发篇主要讲解了基础护发知识、头发的日常洗护方法，烫发、染发的门道，选择适合自己的发型，教你做出各种漂亮发型，以及一系列出席各种场合时的发型等内容；美



甲篇主要讲解了美甲工具和各种美甲产品及用途，手把手地指导你护理自己的指（趾）甲的基本方法，以及给指甲上色和不同风格的涂甲技巧，让你在家就轻松做出漂亮美甲，同时教给你保护双手、处理指甲边缘的倒刺和老茧等方法；彩妆篇主要讲解了基本的化妆品、化妆及化妆工具常识，教你如何挑选最适合自己的产品，手把手地教你最实用的化妆技巧及经典彩妆打造，以及如何解决化妆中的各种难题等内容；装扮篇主要讲解了妆扮的基础知识，如何根据自己的体型选择适合自己的服饰，打造属于自己的完美风格和气质等内容。

本书推崇自然的美学理念，同时又超越传统，大胆创新，用现代修饰技巧，将现有护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮技巧作为基础，通过审美法则的灵活运用，与人体生命活力美及个性气质美有机融合，从而使自己的整体形象设计达到最佳状态。具体而言，有如下鲜明特点：

一是内容全面。本书信息量强大，涵盖了女性扮靓技巧中的护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮等全部内容，可谓最全的扮靓宝典。

二是版式精美。本书图文并茂，在版式设计上更加时尚、新潮，图片更加精美，给读者带来极具视觉冲击力的观感。

三是实用性强。本书为读者提供了大量可供参考的实用的方法，操作简单易行，堪称爱美女性提高美丽指数、自信指数和成功指数的实用百科全书。

对于女性而言，如何让自己变得更美丽、更健康是一生的必修课。因此，女人无论处在任何年龄阶段，始终都应坚定深爱自己的信念，让自己美丽一生。希望本书成为天下爱美女性最知心的朋友，并对全面提升女性朋友的生活质量有所裨益。



# 目录



## 第一篇

### 护肤篇 /1



#### Part 1 基础护肤入门 /2

肌肤密码全揭秘.....	2
什么是皮肤.....	2
皮肤类型.....	3
护肤用品要会选.....	5
十大护肤用品.....	5
查看护肤品的标签.....	6
选择你需要的成分.....	10
毒物警报!.....	18
皮肤护理要分类.....	20
油性皮肤的清洁方法.....	20
干性皮肤的滋养.....	21
混合性皮肤的平衡保养.....	22
保持中性皮肤的良好状态.....	23
敏感性皮肤的保养.....	24

#### Part 2 肌肤的日常养护 /25

水嫩肌肤“洁”出来.....	25
清洁皮肤.....	25

去除角质.....	29
靓丽肌肤“养”出来.....	32
滋养面部肌肤.....	32
面膜的奇效.....	36
天然自制面膜.....	37
巧用精油滋养皮肤.....	54
阿育吠陀美容法.....	62
眼部皮肤的保养.....	64
晚霜.....	65
皮肤特殊护理品.....	67
10种抗皱方法.....	68
滋养体肤.....	69
DIY体肤保养.....	70
芳香按摩.....	72
吃出美丽肌肤.....	73
足部保养.....	74
消灭脂肪团.....	76
无瑕肌肤“护”出来.....	78
防晒.....	78
护肤问题解答.....	78
假日护肤.....	81





## 第二篇

### 秀发篇 /85

#### Part 1 基础护发课堂 /86

解读秀发密码.....	86
头发的结构.....	86
头发的质地.....	88
头发的类型.....	89
日常洗护有方法.....	90
不同年龄阶段的护发要点.....	90
洗发.....	93
护发.....	94
DIY 护发膜.....	97
假日护发.....	100
饮食护发.....	101
干发.....	103
吹干的基本过程.....	103
梳理.....	103
选择发梳.....	103
梳发技巧.....	104
剪发.....	105
剪发前须知.....	105
头发的修剪.....	106

#### Part 2 时尚美发秘籍 /108

选对发型是关键.....	108
发型与脸型.....	108
短发.....	110
中等长度的头发.....	111
长发.....	114
时尚烫发有门道.....	116

烫发.....	116
巧为秀发添色彩.....	118
染色的类型.....	118
选择染发剂.....	120
选择颜色.....	121
染后护理.....	122

#### Part 3 看我百变造型 /124

玩转造型工具.....	124
造型剂.....	124
各类工具.....	125
日常造型有“新”意.....	128
长发造型.....	128
短发造型.....	146
盛装造型也时尚.....	150
晚宴造型.....	150
婚礼发型.....	152

## 第三篇

### 美甲篇 /159

#### Part 1 美甲之前先护甲 /160

准备工作不可少.....	160
了解指甲的基本结构.....	160
呵护指甲从家开始.....	161
拯救不完美指甲.....	164
使用假指甲的注意事项.....	171
指甲护理工具.....	172
手指甲护理指南.....	177
第一步：备好工具.....	177
第二步：修剪和打磨.....	178
第三步：指皮护理.....	181

第四阶段：收尾工作.....	182
<b>脚趾甲护理指南.....</b>	<b>184</b>
第一步：备好工具.....	184
第二步：准备.....	185
第三步：修剪和成型.....	185
第四步：指皮护理.....	186
第五步：去除死皮.....	187
第六步：收尾工作.....	187

## Part 2 花样美甲显个性 /189

<b>美甲第一步：准备.....</b>	<b>189</b>
工具.....	190
手势.....	190
涂坏指甲的补救.....	192
<b>美甲第二步：着色.....</b>	<b>194</b>
白色和透明色.....	196
中性色.....	196
粉色.....	197
红色.....	198
红褐色.....	198
前沿色彩.....	199
法式指甲.....	200
抛光打造天然美甲.....	200



## 第四篇

### 彩妆篇 /203

#### Part 1 彩妆轻松入门 /204

了解基本常识.....	204
化妆基本常识.....	204
认识化妆工具.....	205
化妆工具.....	205

## Part 2 基础彩妆轻松“练” /207

<b>按“部”就班练彩妆.....</b>	<b>207</b>
粉底.....	207
遮瑕.....	209
腮红.....	210
眼妆.....	211
唇妆.....	213
<b>各色皮肤的彩妆选择.....</b>	<b>215</b>
冷色皮肤，金发.....	215
暖色皮肤，金发.....	216
冷色皮肤，黑发.....	217
暖色皮肤，黑发.....	218
冷色皮肤，红发.....	219
暖色皮肤，红发.....	220
黄色皮肤，黑发.....	221
东方皮肤，黑发.....	222
浅黑色皮肤，黑发.....	223
黑色皮肤，黑发.....	224
<b>实用化妆技巧锦囊.....</b>	<b>225</b>
解决化妆中的 18 个难题.....	225
50 个美容秘诀.....	227
50 个省钱的美容妙方.....	229
10 大化妆问题解答.....	232
让你变年轻的 6 个步骤.....	233

## 第五篇

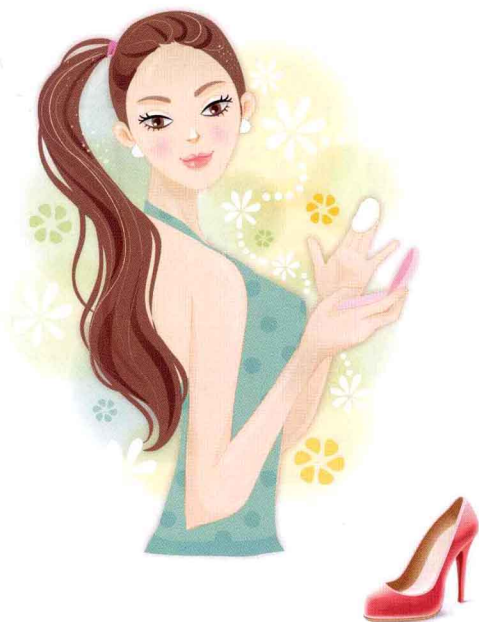
### 装扮篇 /235

#### Part 1 基础装扮课堂 /236

了解你的体型.....	236
认识自己的体型.....	236
由内而外的 7 层着装.....	240







## Part 2 完美风格装扮 /255

### 穿出好身材..... 255

快速颜色搭配.....	255
彰显优势.....	261
合身为本.....	261
协调全身各部位.....	268

### 各个年龄段的着装..... 273

二十多岁.....	274
三十多岁.....	276
四十多岁.....	278
五十多岁.....	280
六十多岁.....	282

### 巧用配饰..... 283

鞋子.....	283
手提包.....	290
珠宝首饰.....	293
帽子.....	295
腰带.....	296
手套.....	296
袜类.....	297

### 特殊场合装扮..... 298

职场.....	298
休闲.....	302
晚宴.....	307

适合自身体型的服装.....	241
选择最好的.....	247
贴身内衣：第二层皮肤.....	247
穿着层次要领.....	247
选择领口的诀窍.....	247
选择合适的尺寸.....	250
平衡性和均衡性.....	251
<b>找到属于自己的风格.....</b>	<b>254</b>

第一篇  
护肤篇





# Part 1

## 基础护肤入门

### 肌肤密码全揭秘



#### ◀ 什么是皮肤

皮肤是人体最大的器官，覆盖并保护着整个身体的表面。保持美丽健康肌肤的秘诀就是要了解皮肤的功能，这可以帮助你正确地保养皮肤，令它更坚韧细致。皮肤主要有两层——表皮和真皮。

#### 表皮

这是皮肤最上面的一层，也是你实际看到的皮肤。表皮保护你的身体不受侵害和感染，同时锁住水分。表皮由几层活细胞组成，这些活细胞层被死皮细胞层覆盖。表皮不停生长，在其底层生成新细胞。新细胞很快死去，被另外的新生细胞推至皮肤表面。这些死皮细胞最终会脱落，也就是说每次当新的皮肤层形成的时候，你的肌肤都会重新变得柔软光滑。

活细胞层由血液从底部供给营养，所以只需给表面的死细胞层补充水分，就可以确保皮肤一直饱满柔滑。

表皮决定了肤色，因为表皮控制皮肤的色素。表皮的厚度因覆盖身体部分的不同而不同。比如，足底的表皮比眼睑部分的要厚很多。

#### 真皮

处在表皮层下面的是真皮层，它完全由活细胞组成。真皮层内有无数强韧的纤维，这能



▲ 像美容师一样了解皮肤有助于你对皮肤进行必要的保养，并了解什么对皮肤有益、什么会损害皮肤。

保持皮肤的弹性、稳定性和活力。这里也分布着血管，为这一部分组织提供重要的营养。

表皮通常具有自我修复和恢复的功能，可以更新皮肤，但是真皮会因受伤而被永久破坏。真皮层中有以下几部分：

#### 皮脂腺

这些微小的腺体通常通向皮肤表面的毛囊。它们产生一种油性分泌物，叫作皮脂，是皮肤天然的润滑剂。皮脂腺主要存在于头皮和脸部

## 小贴士 ♡

## 皮肤的主要功能

- 皮肤是自动调温器，能保持热度，或通过出汗给身体降温。
- 皮肤能抵御有些有害物质。
- 皮肤是废物排泄系统。一定的废物每天 24 小时通过皮肤排出体外。
- 皮肤能感觉到触碰，这能使你与他人互动和交流。

皮肤中，分布在鼻子、颧骨、下颌和额头周围，因此这里也是最易出油的区域。

## 汗腺

汗腺遍布全身，有上百万个。汗腺的主要功能是控制和调节体温，当皮肤表面有许多汗时，体温会降低。

## 毛发

毛发从毛囊中生长出来，它们将空气保存在毛发下，从而能够保持体温。足底或手掌不长毛发。



▲ 皮肤的状态是健康的重要标志。压力、饮食不良和睡眠不足都能通过皮肤表现出来。注重保持皮肤健康十分重要。



▲ 皮肤是情感的晴雨表。当你局促不安时，皮肤会变红。皮肤还能迅速显示出你的压力感。



▲ 皮肤可以自动清洁、修复甚至更新。如何使皮肤有效地完成这些功能，在一定程度上是由你自身决定的。



▲ 皮肤能感觉到疼痛、触摸和温度，为身体提供保护，排除废物。

## ◀ 皮肤类型

如果你购买的护肤品并不适合你的肤质，并且你因此攒了一堆各种各样用过的瓶子，就没有必要再在昂贵的护肤品上花费大笔的钱。怎样的皮肤保养对你行之有效，关键要先分析一下你属于哪种皮肤类型。

## 皮肤类型小测试

要更好地了解你的皮肤，知道哪种护肤品最适合你的肤质，先回答下列问题吧。然后把你的得分加起来，对照后面的答案表，你就能知道你属于哪种皮肤类型了。





✿ 用洁面凝胶和清水洗完脸后，你的皮肤感觉：

- A. 紧绷，就好像对你的脸而言，皮肤太小了
- B. 光滑，舒服
- C. 干燥，发痒
- D. 非常舒服
- E. 有些地方较干，有些地方很光滑



✿ 用洁面乳洗完脸后，你的皮肤感觉：

- A. 比较舒服
- B. 光滑且舒服
- C. 有时感觉舒服，有时发痒
- D. 非常油
- E. 有些地方油，有些地方很光滑



✿ 多长时间脸上会冒出小痘痘：

- A. 很频繁
- B. 偶尔，或许是因为月经来潮的关系
- C. 偶尔
- D. 经常
- E. 经常在 T 字区



✿ 使用爽肤水时，你的皮肤的反应是：

- A. 刺痛
- B. 没有问题
- C. 刺痛发痒
- D. 感觉清爽
- E. 有些地方感觉清爽多了，有些地方会发痒



✿ 使用营养晚霜时，皮肤的反应是：

- A. 感觉非常舒服
- B. 舒服
- C. 有时感觉舒服，有时感觉受到刺激
- D. 皮肤因此非常油
- E. T 字区很油，双颊感觉舒服



✿ 中午的时候，你的皮肤通常看起来：

- A. 有脱皮现象
- B. 清爽干净
- C. 脱皮并且有些发红
- D. 泛光
- E. T 字区有油光

### 结论

现在将你所选的 A、B、C、D、E 各自相加。选择最多的字母所对应的就是你的皮肤类型。

- A 最多：干性皮肤
- B 最多：中性皮肤
- C 最多：敏感性皮肤
- D 最多：油性皮肤
- E 最多：混合性皮肤

### 美丽锦囊

你要非常了解你的皮肤对于不同物质的反应，因此在购买护肤品之前，测试一下你属于哪种皮肤类型。即使以前已经有人告诉过你你的皮肤类型，也不妨再做一下这个小测试，因为经过一段时期，你的肤质会发生改变。



## 护肤用品要会选



### ◀ 十大护肤用品

在你制订最适合你的护肤方法并为你的皮肤做特殊保养之前，你需要了解主要的护肤用品都有怎样的功效。

#### 基础护肤品

从以前的香皂到液体洁肤用品，如今的皮肤护肤品已经发展成为一系列的现代产品。

#### 洁面胶

洁面胶与水混合产生的泡沫能清洁皮肤表面的污垢、灰尘和残留的化妆品。

#### 洁面乳

对于干性皮肤的人来说，最好是使用洁面乳，它的成分温和、不黏稠，能很容易地涂在皮肤上。洁面乳中含有的油性物质能清除皮肤表面的污垢和化妆品，洁面乳也能很快地被



▲ 洁面乳能同时清洁和营养皮肤，是干性皮肤的首选。



清洗干净。

### 洁面皂

普通香皂会令大多数人的皮肤感到干燥。现在你可以使用专门的洁面皂，它丰富的泡沫能清洁你的皮肤，并锁住水分。洁面皂令油性皮肤的人感到面部清清爽爽，同时能清洁毛孔，防止出现粉刺和黑头。

### 爽肤水和收敛水

用化妆棉蘸取爽肤水或收敛水涂于面部，能使皮肤清爽并镇定，而且挥发得很快。它们能吸走皮肤表面多余的油。收敛水的酒精成分含量较高，只适合于油性皮肤。爽肤水性质较温和，适用于正常皮肤和混合性皮肤。干性和敏感性皮肤的人应避免使用这样的护肤品，因为这会令皮肤更加干燥。如果护肤品令你的皮肤感到刺痛，那么就应选择性质温和的一些的产品，或者在其中加入几滴蒸馏水（在药房可以买到）以起到稀释的作用。

### 保湿产品

保湿产品的主要功能是在皮肤表面形成一层保护膜，防止水分流失，令皮肤更柔滑。一般而言，你的皮肤越干，就越应选择保湿功能较强的产品。所有肤质的人都需要保湿产品，其最重要的功能之一就是防止紫外线。这就确保了你的保湿产品能常年保护你的皮肤不被太阳光线晒伤。

### 眼部卸妆产品

普通的洁面产品不能够彻底清除眼部的化



▲ 基础护肤用品对保养皮肤非常重要。

妆品，这就是为什么要使用这种专门的产品。如果睫毛膏是防水的，那么你需要确定你使用的洁面产品能够洗去睫毛膏。

### 特殊护肤品

除了要备有基本护肤品，你还需要一些额外的用品。

#### 面膜

面膜能深层清洁皮肤，增强保湿功效。

#### 面部磨砂用品和去角质用品

这些乳状或凝胶状的产品含有上百个磨砂微粒。在湿润的面部上按摩时，这些微粒能去除皮肤表面的死皮细胞，露出下面年轻的新生细胞。



▲ 定期使用去角质用品可以保持肌肤的活力。

#### 眼霜

眼部周围细嫩的皮肤通常是衰老的首要标志。乳状或啫喱状的眼霜能抚平细纹。同时还能消除眼部水肿和黑眼圈。

#### 晚霜

深层滋养晚霜在睡眠期间能保养你的皮肤。你晚上并不需要化妆，因此晚霜较稠。

## ◀ 查看护肤品的标签

从你的必需类或不确定类护肤品中任意挑选一种进行研究。与大多数护肤品一样，该产品也应该有两个标签。在正面的标签上，你会看到品牌名称、产品名称与所谓的功能名称，也就是制造商对产品功效的承诺。

产品背面的标签信息就不尽相同了，这取决于产品的整体包装。如果该产品没有外包装盒，那么产品背面的标签会标注使用说明与成分说明。如果该产品有外包装盒，那么这些信息很可能会标注在外包装盒上面——我们大多数人都会在使用产品前丢掉外包装盒。其实，我们应该注意一下上面的信息。

有些产品的成分列表非常简洁——只会列出几种主要成分。还有一些产品的成分列表密密麻麻，如果印刷字体太小看不清楚，还需要

使用放大镜!

## 功能名称中的名堂

让我们回到正面标签上。产品是否真的具有产品功能名称所述的功效?在某种程度上是这样的。

大部分产品都会声明能够改善某些肌肤问题,比如皱纹、毛孔、痤疮等,但并不保证能够彻底解决这些问题。

对于普通消费者而言,商品标签上的功能名称大同小异,不过是文字游戏而已。然而,不久的将来,功能名称与实际功能的关系或许将会变成争论的焦点。有些制造商进行了实验室研究,活体切片检查显示在使用了某种成分以后,皮肤中的胶原蛋白有所增加——这是产品真正有效的迹象。这就不再仅仅是表面问题了,胶原蛋白较多的肌肤确实皱纹较少。

## 解析成分列表

现在再来看背面的标签,特别要关注成分列表。我们不仅要知道产品中含有哪些成分,而且要知道各种成分的含量,这一点至关重要,因为某些成分只有在浓度适当的情况下才会发挥作用。

以甘醇酸为例。市面上几乎所有的护肤品中都含有这种成分。在诊所,甘醇酸会被作为“医用强效制剂”出售;在百货商场、沙龙、水疗中心与网店中,它则以所谓的中和剂或缓冲剂的形式出现。

什么是甘醇酸?其实就是蔗糖酸,它经常被当作天然的活肤品出售。其实,大部分甘醇酸都是人工合成的,而不是从蔗糖中提取的,但这并不意味着其功能有所降低。甘醇酸是目前恢复肌肤活性最为有效的成分之一。它能够去除死皮细胞——角质层;能够修复活性细胞——表皮层;还能够增加胶原蛋白、弹力蛋白与透明质酸,并改善肌肤的水合作用。

几乎所有对化妆品成分略懂皮毛的女性都想把甘醇酸产品添加到日常护肤方案之中。然而,并非所有的甘醇酸都名副其实。正因如此,你才需要学习如何解读成分标签,不要轻信功能名称的声明。浓度适当的甘醇酸对于产品的效用至关重要;反之,则起不到相应的作用。

你在药店与百货商场所能买到的甘醇酸产



▲ 如果含有某种价格并不低廉成分的化妆品的售价过低,其成分含量必定达不到规定值。

品都比医用强效制剂浓度低,其pH值大约为6,接近于皮肤的平均pH值。甘醇酸产品的pH值越高,过敏与红肿的几率就越小。但是与此同时,这些产品的疗效也不如医用强效制剂明显。这并不是说商业产品不管用,而是说它们的浓度较低,有效改善肌肤所需的时间较长。

因此,当你看到产品标签上标注的甘醇酸的浓度时,要意识到它与产品的出售地点有关。药店与百货商场出售的标有“甘醇酸浓度为10%”的产品,其实并不含10%的纯甘醇酸,而是将浓度为10%的制剂进行中和之后,制成的符合安全标准的产品。

更为准确地描述产品浓度的方法是:在产品被中和以后,明确标注甘醇酸的“现有含量”。因为如果消费者使用了浓度为10%的纯甘醇酸,其肌肤可能会严重过敏、脱皮。大众使用的甘醇酸制剂都被稀释过,因此,其现有浓度大约都在2%~3%之间(虽然标签上写着10%)。也就是说,产品标签上标注的浓度并没有反映出产品中甘醇酸的真实含量。

请你记住:与厂家生产的甘醇酸化妆品相比,未经中和的医用强效制剂,其浓度一般都会高出数倍。



## 学会解读标签

为了帮助你掌握解读产品标签的技巧，我们来看两种产品。这是从一知名化妆品系列产品中选取的两款洁面乳，它们是皮肤学家们钟爱的老品牌，因此这些产品完全值得信赖。

第一款产品的正面标签上写着：

产品名称：美肤抗皱去斑洁面乳（Healthy Skin Anti-Wrinkle Anti-Blemish Cleanser）

功能名称：洁净、平滑肌肤

其他功效：水杨酸疗法，有助于预防色斑

规格：每管 144.6g

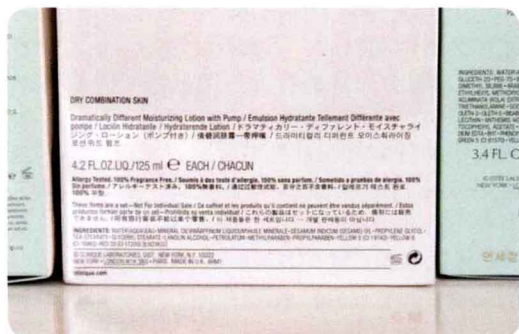
现在来看看背面的标签，非常有趣。

活性成分：0.5% 的水杨酸

非活性成分：水、甲基椰油酰基牛磺酸钠（sodium methyl cocoyl taurate）、椰油酰胺丙基二甲胺乙内酯（cocamidopropyl betaine）、椰油酰两性基乙酸钠（sodium cocoamphoacetate）、乙二醇二硬脂酸盐（glycol distearate）、甘醇酸（glycolic acid）、乳酸钠（sodium lactate）、椰油酰胺丙基 PG-二甲基氯化铵（cocamidopropyl PG-dimonium chloride phosphate）、聚季铵盐-11（polyquaternium-11）、四乙酸二氨基乙二钠（disodium EDTA）、香料

我们可以看到该标签把成分分成了两大类：活性与非活性。如果含有活性成分，那么该产品通常被视为具有特殊功效的非处方药物，制造商应明确各种活性成分的比例（浓度）。通常这类产品包括防晒霜或是这里所说的抗痘类的产品。

这款洁面乳中只含有一种活性成分：水杨酸，浓度也只有 0.5%。水杨酸是具有毛孔清洁与去死皮功效的成分，非常适合用作洁面乳。



▲ 最好购买具有中文说明的化妆品，这样你才能更清楚其所含的成分。

此外，它还具有抗痤疮的功效，正因如此，正面标签上才会标有去斑的字样。

非常直观，是吧？现在，我们再来看看非活性成分，这是解读标签的难点所在。这款洁面乳的非活性成分列表非常典型，其中有很多外来的化学术语，但却没有标注浓度，因此，你并不清楚各种成分的含量。

如前所述，所有成分都会按照其浓度降序排列，也就是说在这款洁面乳中，含量最多的成分是水。没错，水是一种必要的媒介，它能够把水杨酸与其他菁华传输给你的肌肤。

第二种成分甲基椰油酰基牛磺酸钠，又名牛胆汁。这是一种常见的乳化剂，而且顾名思义，它是从阉牛的新鲜胆汁中提取出来的，用在肌肤上非常安全，但是，提取胆汁时，牛可是非常痛苦的。因此，如果你是动物保护主义者，或是更加青睐于“非动物试验”产品，那么你也或许会与该产品“划清界限”。

第三种成分叫作椰油酰胺丙基二甲胺乙内酯，这种成分在眼妆卸妆液中很常见，它是从椰油与甜菜中提取出来的混合物。

第四种成分椰油酰两性基乙酸钠是一种表面活性剂，它可以使洁面乳中的水分子迅速扩散，且更容易渗透。

乙二醇二硬脂酸盐，是另一种表面活性剂。内含甘油与硬脂酸，这两种物质呈脂肪状，类似于黄油，可以使产品呈膏状，如同护手霜一般。

在介绍完水与表面活性剂之后，我们要来了解一下甘醇酸与乳酸钠。这两种成分都是果酸，非常适合添加在护肤产品中。此外，它们还具有清洁毛孔、去除痤疮与抗皱的效果。

只要你在成分列表中看到“acid”（酸）的字样，就意味着该成分未经稀释或中和。比如这款洁面乳中的甘醇酸，就是一种纯酸。这是一个非常重要的信息，因为，我们说过，甘醇酸经过稀释之后，功效会降低。与此形成对比的是，乳酸钠是为了减少乳酸（源自牛奶）的刺激性，而用氢氧化钠将其稀释，某些人也会觉得它的功效较弱。

接下来的成分叫作椰油酰胺丙基 PG-二甲基氯化铵，它是从椰油中提取出来的，通常用作泡沫剂。聚季铵盐-11 提取自氯化铵，是除臭剂的主要成分。如果你对除臭剂过敏，那么