

What's in your Cosmetics?

怎样正确选择化妆品

◎〔美〕欧珀莱·汉普顿 著

王建华 吴茜茜 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

**怎样正确选择化妆品 / (美) 汉普顿著 ; 王建华, 吴茜茜译 . — 北京 : 新华出版社 , 2002.5
(新世纪生活译丛)
ISBN 7-5011-5708-1**

I . 怎… II . ①汉…②王…③吴… III . 化妆品—基本知识 IV . TS974.1

**中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第031078号
京权图字 : 01-2000-2329号**

What's in Your Cosmetics?

Copyright (C) 1995 by Aubrey Hampton

Chinese translation copyright (C) 2002 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

怎样正确选择化妆品

**新华出版社出版发行
(北京市石景山区京源路8号 邮编 : 100040)
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷**

**850×1168毫米 32开本 8.5印张 130千字
2002年5月第1版 2002年5月北京第1次印刷
ISBN 7-5011-5708-1/Z · 678 定价 : 16.00元**

作者简介

欧珀莱·汉普顿出生于印第安纳州乡下一个农庄，在纽约市受的教育。9岁时，他开始师从其母学习如何制造植物化妆品。

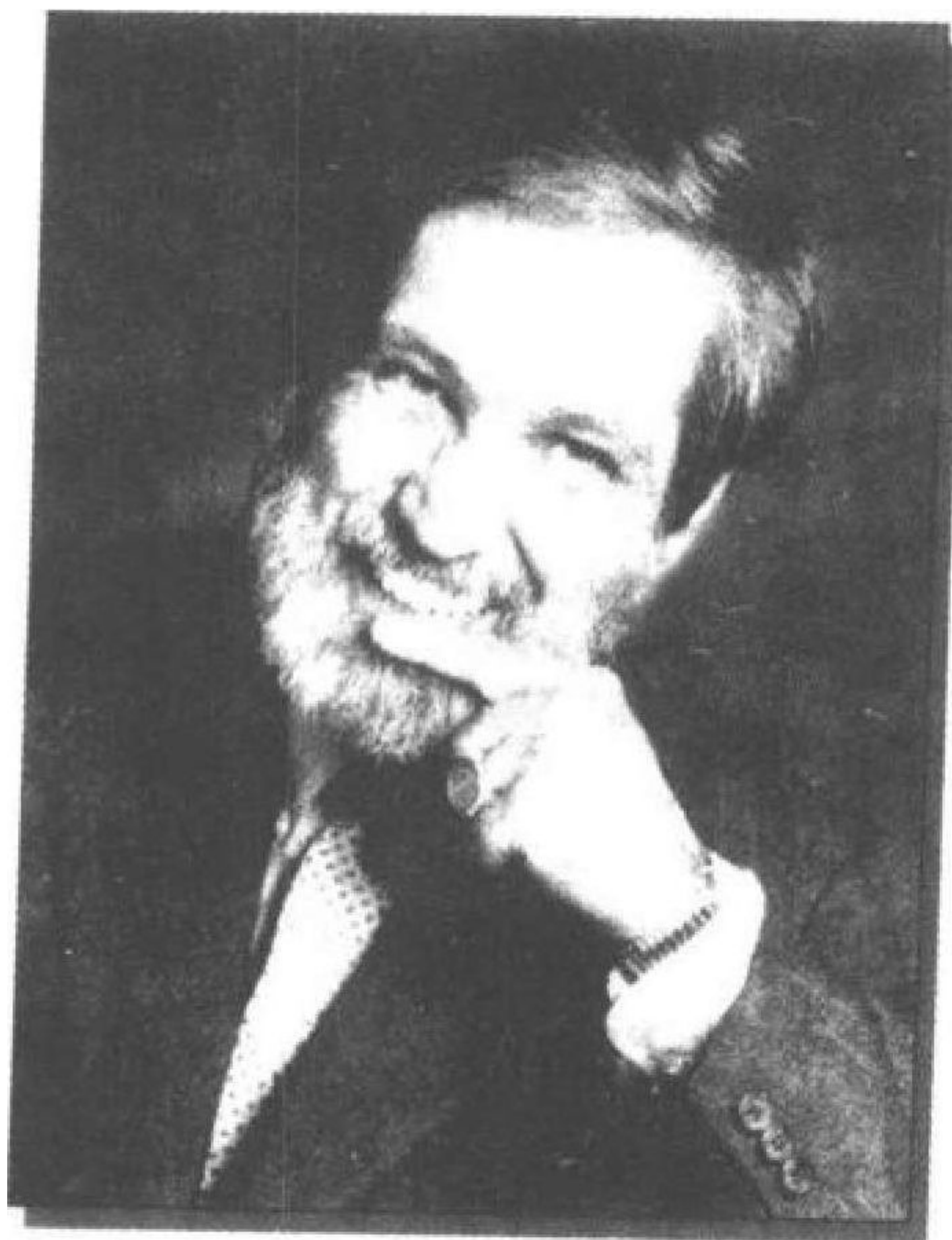
汉普顿于1967年创立了欧珀莱化妆品公司。这是一家生产纯天然化妆品的公司。从那时以来，他向市场推出了200多种他亲自参加研制的天然护发、护肤和润肤产品。几乎每家美国健康食品店和许多家欧洲、亚洲和世界各地的健康食品店都出售他的化妆品。

作为一位植物化学家和药用植物栽培者，他在世界各地举行过研讨会，向人们演示如何制作不会污染环境和无需做动物试验的纯天然化妆品。1990年，文化与动物基金会提名他为1990年度的杰出人士，以表彰他为促进动物和环境保护所作的贡献。

1969年，汉普顿开始发行《有机世界通讯》。翌年，他又创刊《有机季刊》杂志。此杂志至今仍在出版。目前的发行量为十多万份。

1989年，汉普顿撰写的有关萧伯纳的传记戏剧《萧伯纳及其同伴》，被提名伯纳德·休伊特奖和乔治·弗雷德纪念奖。科林·威尔逊称这部戏剧是“绝妙之作，欧珀莱·汉普顿对萧伯纳的了解不亚于萧伯纳对莎士比亚的了解”。

1991年，汉普顿发表了《狼三部曲》。维多利亚·莫兰说，这部剧作“并非说教，而是娓娓道来备受人们偏见的狼同我们人类的生命同样宝贵，这对我们未来十年的环境和未来的生活都是一个宝贵的启示”。



汉普顿的剧本《混血儿：一部有关创造艾滋病病毒的戏剧》受到美国全国剧评家们的好评。《纽约人》杂志称这“或许是第一部，也是惟一一部对艾滋病世俗观念提出挑战的剧作”。《俄勒冈人》杂志说，这部剧作“对艾滋病是如何起源的戏剧理论提出了挑战”。

ORGANICA出版社为汉普顿出版的第一部书《天然护发护肤法》，现在已第5次再版。售出了20多万册。他与苏珊·赫西合著的新著《掌握美容》现已出版。

序 言

如今人们倾向于使用天然维生素和化妆品，食用天然食品，因为人们在使用这些天然制品时感觉更好，这些天然制品对环境保护更为有利，还因为这可以勾起人们对从前草药郎中、农夫和手工艺匠人以简单的方法制作这些产品的怀旧之情。

不幸的是，“有机的”这个词有着明确的法律定义，而“天然的”这个词却没有。一种标明“不含人工色素或防腐剂”的产品可能含有许多种其他人工合成化学物质。而了解这些的惟一办法就是阅读商品说明，可是所有这些化学名称又意味着什么呢？

如果一种香波成分说明中列有“十二烷基硫酸钠（提炼自椰子油）”的话，这是否就是天然产品呢？它不仅不是天然产品，一般说来它甚至不是用椰子油制成的。

本书不仅告诉你化妆品中的哪些成分是天然的，哪些成分是人工合成的，还会告诉你哪些成分有可能

引起过敏反应以及各种化学物质在生产和处理过程中会对环境造成什么样的影响。本书还解释了对人的皮肤和头发有好处的很多种天然化妆品的成分，例如问荆、款冬、白山茶花油、希蒙得木油和乳白蛋白等等。本书概述了我从9岁起便师从我的母亲，50余年来制作纯天然和有机化妆品所得出的经验——天然的便是更好的。

欧珀莱·汉普顿

目 录

作者简介.....	1
序言.....	1
第一章 怎样阅读化妆品的说明.....	1
解读化妆品标签，天然成分与 合成成分的比较	
第二章 护肤护发自然方法.....	24
以图解方式介绍有效自然的护肤、 脸部按摩和护发的步骤	
第三章 化妆品中的成分以及相关术语.....	52
化妆品中所含上千种天然成分、 合成成分以及解释性术语	
本章索引.....	245

第一章 怎样阅读化妆品的说明

制作化妆品曾经是一门手艺。那时的化妆品都是纯天然的，从植物中提取后小批量手工制成。

如今，人们一年用于化妆品的消费超过了150亿美元，由于存在着这样诱人的一个市场份额，一些公司想方设法地促使顾客购买它们的产品。化妆品行业是一个相互模仿的行业，制造商相互间抄袭对方创造的速度快得惊人，以至于产品的推陈出新往往是换汤不换药，区别仅在于新产品的说明上注明此产品使用了一种新的人工合成化学物质或是颜色不同而已。

大多数化妆品生产厂家都会利用一切动听的口号使你忽视它们产品中所含的化学成分，其中包括甲醛、苯和许多石化产品。这些化学物质既污染环境，又与你的头发或皮肤格格不入。食品和药品管理局列出的“一般被认为是安全的”名单，其本意在于保护化学工业，而不是消费者本人。

以下部分将天然香波与人工合成香波、天然保湿

剂与人工合成保湿剂的说明加以对照，然后我再对它们的成分做出评价（但不提及产品的牌子）。最后，我将探讨一下化妆品生产商所用的不同种类的天然与人造化学成分。（如果你碰到了你所不了解的专业术语，可在第三章中查阅。）

天然香波说明

白山茶与茉莉护发香波

水，椰子油香皂，植物甘油，水解小麦蛋白，芦荟，白山茶花油，蔷薇（Rosa Mosqueta），蔷薇果油，澳大利亚坚果油，杏仁油，天竺葵油，薰衣草油，橙花油，茉莉花油，法国玫瑰水，天然维生素E油，柑橘精和维生素A、C、E。

椰子油香皂：使用这种香波清洁你的头发的方法有好几种，现介绍其中的一种：将本品涂在湿发之上，它将与你头发上的天然油脂结合，并清洗掉上面附着的灰尘，若再加上少许小麦蛋白的话，将会产生大量的泡沫，洗净度更高。植物甘油：一种使化妆品变得较为浓稠的天然保湿剂（使发质润泽）。化妆品厂商常常为达到同样的目的而在配方中使用丙二醇（这是一种廉价的以矿物油为基础的代用品）。水解小麦蛋白：可增加发质的亲和性，使发质手感浓密，并可在头发上形成一层保护层，从而达到修复受损发质的效果。芦荟：一种对发质和头皮都具有极好保养作用的物质。白山茶花油：东方国家有用其作为化妆品的传统。润发和润肤的脂肪酸中这种油的含量很高。

蔷薇：这种出产于南美洲的植物油对干性和受损的发质效果极佳。澳大利亚坚果油：保湿性极佳而油脂少。杏仁油：具有极好的发质保湿性。天竺葵、薰衣草、橙花和茉莉花油：这些都是具有镇静作用和带有芳香特性的香精油。玫瑰水：这是一种天然芳香剂。作为用于护发和护肤品中镇静和保湿配料已有数千年的历史。古埃及医师曾使用它作为化妆品。天然维生素E油：因其具有防老化的特性而用作添加剂，具有防止油脂变质和防腐的作用。柑橘精和维生素A、C、E：一种保护水质和油质化妆品的天然防腐剂。目前人们正在研究利用柑橘和葡萄柚籽提取物解决酵母污染的问题。

人工合成香波说明

适用于金发的散沫花香波

水，散沫花萃取精华，洋甘菊提取液，烯烴磺化钠，可可氨化合物，三乙醇胺月桂基硫酸盐，MYETH硫酸盐钠，三乙醇胺月桂醇硫酸盐，维生素醇化物，小麦胚芽油，十六碳烷基醇，单硬脂酸乙二醇酯，氨基硅油，柠檬草油，柠檬酸，对羟基苯甲酸甲酯，咪唑烷基脲，香料。

水：什么样的水？（蒸馏水最佳。）散沫花萃取精华：这种萃取精华的浓度怎样？它是从水中还是其他什么地方提取出来的？它是否是天然（即无色）的散沫花？洋甘菊提取液：如何提取的？浓度如何？烯烴磺化钠：人工合成洗洁剂，或许对毛发和皮肤有刺激性和使其脱水的副作用。可可氨化合物：泡沫稳定剂和增稠剂，人工合成品。其中的二乙醇胺成分可能混有亚硝酸杂质。MYETH硫酸钠盐：人工合成洗洁剂，不可生物降解，可能会使发质干燥而无光泽。三乙醇胺月桂醇硫酸盐：人工合成洗洁剂。洗净度强于以上几种化工原料。与三乙醇胺合成以中和香波的酸度并使香波变得浓稠。可能混有亚硝酸杂质，还可能

对皮肤有刺激性，使发质干燥。维生素醇化物：维他命原B5。用作使发质手感浓密的添加剂。小麦胚芽油：含有丰富的维生素E。但须添加抗氧化剂。因其具有润发润肤特点而用作添加剂。十六碳烷基醇：又称十六烷醇。有可能是天然的，也有可能是人工合成的。用作润发、润肤的添加剂。氨基硅油：咪唑烷基脲的商品名称。一种人工防腐剂。可在摄氏10度以上时释放出甲醛。香料：有可能是天然的，也有可能是人工合成的。消费者对此有知情权。香料是引起过敏反应的主要原因。

天然保湿剂说明

蔷薇果油保湿膏

脂肪酸底膏，芦荟，蔷薇果油，问荆，款冬蒲公英，荨麻，蓝棕果，元宝草，金盏菊，甜杏仁油，作为防腐剂而添加维生素A、C和E的柑橘精。

脂肪酸底膏：用作化妆品中草药和香精油的载体和吸收剂，为椰子脂肪酸制成的天然配料。芦荟：这是从芦荟植物中提取的液体“冻胶”，用作皮肤保湿剂效果极佳。蔷薇果油：从南美野玫瑰果中提取的油脂的商品名。南美野玫瑰果为生长在安第斯山中的野玫瑰的红色种子，从这些种子中提取的油脂含有丰富的脂肪酸和维生素C，有使皮肤轻松滋润之功效，其另一个显著的作用就是除皱和美颜。问荆：效果极佳的护发、护肤植物。硅（含量7%）、硫磺和脂肪酸酯含量丰富，这些物质皆为皮肤和头发的组织形成剂和保湿剂。款冬蒲公英：这种植物中的硅和半胱氨酸一类的氨基酸含量丰富，它们对头发和皮肤至关重要。荨麻：含有对皮肤和头发具有极好护理作用的植物甾醇类。据说草药医生用它来刺激头发生长。这种植物还是一种温和的皮肤收敛剂，含有丰富的蛋白

质、氨基酸和多种维生素。蓝棕果：具有极好的轻松皮肤的作用，性温，疗效显著。从古时起法国人便将它作为洗眼药水使用。元宝草：从这种植物提取的精华有轻松皮肤的功效，对敏感性皮肤效果尤佳。金盏菊：有轻松皮肤之功效。甜杏仁油：众所周知的润肤剂。含维生素A、C和E的柑橘精：用作防腐剂。

人工合成保湿剂说明

无油植物保湿剂

金盏花、黄瓜、苍白松果菊、芦荟、洋甘菊、银杏、蔷薇果、荨麻和天竺葵浸剂，丙二醇，硬脂酸甘油酯，辛基羟基硬脂酸盐，辛基琥珀酸盐淀粉，鲸蜡醇，聚山梨醇酯，环甲基硅油，透明质酸，天然滋润素，维生素原B5，乙二胺四乙酸四钠，卡波姆940，对羟基苯甲酸甲酯（尼泊金甲酯），对羟基苯甲酸乙酯（尼泊金乙酯），咪唑烷基脲，香精（精华油）。

金盏花、黄瓜、苍白松果菊、芦荟、洋甘菊、银杏、蔷薇果、荨麻和天竺葵浸剂：这些名称听上去很动听，但令人不得其详。首先，浸剂的浓度是多少？1%还是3%？与什么类型的水融合？蒸馏水因质地纯正而效果最好。丙二醇：价格低廉的人工合成保湿剂。原料为矿物油。请选用植物甘油（丙三醇）。硬脂酸甘油酯：珠光剂、乳化剂和遮光剂，人工合成品。可能引起刺激性反应并致使毛孔堵塞。辛基羟基硬脂酸盐：脂肪酸酯、润肤剂和乳化剂，人工合成品。可能会引起刺激性和过敏性反应。辛基琥珀酸盐