

# 最敢說的化妝品評鑑報告



[最敢說的化妝品評鑑報告\\_下载链接1](#)

著者:寶拉・培岡

出版者:采實文化事業股份有限公司

出版时间:2010-9

装帧:平装

isbn:9789866228056

●「歐普拉脫口秀」強力曝光

●全球熱銷超過250萬冊！

瞭解保養化妝品的「全盤真相」，你才能選對產品變美麗！

每天塗塗抹抹保養品，皮膚還是一樣糟糕？從今天起，別再白花冤枉錢！

名模藝人不敢說的真話，全球知名化妝品警察【寶拉．培岡】告訴你！

美麗魔咒1：昂貴的保養品不一定比較好！

美麗魔咒2：其實根本不必用眼霜！

美麗魔咒3：不要使用廣口瓶裝的保養品！

最敢說的化妝品警察 寶拉．培岡最新力作

AVEDA【肯夢】、AVON【雅芳】、CLINIQUE【倩碧】、BOBBI BROWN【芭比布朗】、The Body Shop【美體小舖】、Benefit、Biore【蜜妮】、Boots【博姿】、Burt's bees、CHANEL【香奈兒】、CLARINS【克蘭詩】、Clean&Clear【可伶可俐】、Cetaphil【舒特膚】、DHC、Dior【迪奧】、Dove【多芬】、Dr.Brandt、Elizabeth Arden【伊麗莎白雅頓】、Estee Lauder【雅詩蘭黛】、Jurlique【茱莉寇兒】、Garnier【卡尼爾】、Giorgio Armani、good skin、Kiehl's【契爾氏】、LANCOME【蘭蔻】、L'oreal Paris【巴黎萊雅】、M.A.C.、Maybelline New York【媚比琳】、MAKE UP FOR EVER、NARS【娜詩】、Neutrogena【露得清】、NIVEA【妮維雅】、NU SKIN【如新】、OLAY【歐蕾】、Origins【品木宣言】、REVLON【露華濃】、SK-II、SHISEIDO【資生堂】、shu uemura【植村秀】

【千種產品，調查報告大公開】

為你揭開【全球40家知名化妝品】產品成份

揭開化妝品產業最不願讓消費者知道的真相與祕密！

作者簡介

寶拉．培岡（Paula Begoun）

寶拉深諳化妝品產業，因此成為美國知名的化妝品消費專家。她以化妝品達人的身分定期接受電視、報紙、雜誌、電台等媒體記者與製作人的專訪。過去幾年來，她參加過數百場脫口秀節目，包括「觀點 (The View)」、「日線NBC (Dateline NBC)」、「早安美國 (Good Morning America)」、「20/20」、「今日 (Today)」、「今夜 (Later Today)」、「CBS晨間新聞 (CBS Morning News)」、「Hard Copy」、「加拿大早安 (Canada AM)」以及美國國家公共廣播電台等節目，此外也受邀參加「歐普拉脫口秀節目 (Oprah)」十多次。寶拉的兩個網站[www.CosmeticsCop.com](http://www.CosmeticsCop.com)及[www.Beautypedia.com](http://www.Beautypedia.com)經營得相當成功，全球婦女都將寶拉視為最值得信賴的資訊來源，只要有美容相關問題，透過她的網站都能得到最直接、正確的資訊。

著作：《最敢說的化妝品評鑑報告》、《美麗聖經》、《美髮產品指南》、《藍色眼影應該被禁止》。

作者介绍:

寶拉·培岡 (Paula Begoun)，深諳化妝品產業，因此成為美國知名的化妝品消費專家。她以化妝品達人的身分定期接受電視、報紙、雜誌、電台等媒體記者與製作人的專訪。過去幾年來，她參加過數百場脫口秀節目，受邀參加「歐普拉脫口秀節目 (Oprah)」十多次。

目录: 作者序 買化妝品之前，一定要看專業的評鑑報告  
皮膚濕疹、發炎、過敏、出油、長痘痘，全部都是我經歷過的肌膚問題  
「不要使用收斂水！」因為對顧客說真話，我被開除了！  
揭發化妝品公司誇大不實的廣告，成為我的終生事業  
廣告打越兇的昂貴化妝品牌，不一定是高品質產品  
Chapter1 「化妝品」也需要FBI全面調查！？  
買化妝品，需要這麼「專業」嗎？  
抗皺產品一定有除皺功能嗎？專家幫你鑑定這些產品是否「名符其實」  
廣告代言人說的話能信嗎？別中商人的圈套  
眼花撩亂的「產品成份表」，你看得懂嗎？  
根據實驗報告……，「造假的研究報告」充斥化妝品廣告文宣  
廣告說的話能相信嗎？只要付錢，就能讓研究實驗室說謊！  
「純天然、有機…」等熱門用語，背後有不為人知的真相  
「純天然或有機」，不等於「安全」  
「適合敏感性肌膚使用」，不等於沒有「刺激成份」  
「無香料」，就該完全不含香精或芳香成分  
「不會引發粉刺和不會致痘」，目前尚未研發成功  
「經皮膚科醫生測試」，沒有任何數據證實  
「精油」，對皮膚不見得是好的成份  
「藥用化妝品（藥妝品）」，只是高竿的行銷話術  
「神奇成分」，缺乏科學根據  
「熟齡肌膚」，只是一種行銷手法  
昂貴的產品不一定比較好  
別死忠的買同一種化妝品！  
Chapter2 買保養品之前，你一定要知道的事  
當「肌膚美人」很難嗎？  
用錯化妝保養品沒關係？亂買亂塗，遲早出問題！  
睜大你的眼，化妝保養品中，出現這些刺激成分，千萬別買！  
真的可以保濕嗎？忘了「保濕面霜」這個名詞吧！  
產品的質地不是重點，重要的是要適合你的膚質  
晚上肌膚的「吸收力」最好？白天夜晚，一樣重要  
肌膚最需要的「頂級」成分  
啊？根本不需要買眼霜？！  
不要用廣口瓶裝的保養品！  
貴的就是好貨？昂貴的洗臉產品，不一定比便宜的好用  
千萬不要用「擦」的方式卸妝，拉扯皮膚會導致下垂  
一年365天都要防曬，而且要「擦多一點」！  
臉部定期去角質，就像「幫腳跟去除一層厚厚的死皮」一樣  
你被騙啦！包裝華麗的產品，所說的「美白功效」只是一派謊言！  
對抗青春痘的方法  
4大重點，徹底消除春春痘的惡夢  
哪些藥品可以對抗青春痘、粉刺？  
抗皺及防止肌膚乾燥有方法  
找一罐最適合你膚質的保濕產品  
Chapter3 評鑑不是個人感覺，有憑有據！  
不是我們的感受，而是「數字科學」來說話

保養品的好壞，「成分配方」最重要  
「笑臉」＝很棒、「臭臉」＝不優、「無表情」＝尚可  
傳達真實的研究報告，是我們該做的事  
評鑑之前要先試用過嗎？跟食物一樣，先知道成份再享用吧！  
「保養品」的評價，是依據那些標準呢？

洗臉產品

卸眼妝產品

磨砂膏

果酸（AHA）和水楊酸（BHA）去角質產品

面膜

化妝水

保濕產品

油性肌膚使用的保濕產品

日霜與晚霜

防曬產品

仿曬產品

抗痘產品

「易長青春痘的肌膚」適用的潔膚產品

「易長青春痘的肌膚」適用的去角質產品及抗菌產品

吸油產品

美白產品

實際效果＝廣告宣稱的效果？？

看不懂成份表？掌握重點成份的功能

含有「植物成分」就是最天然的好產品？！

啊？「防腐劑」竟然是保養及彩妝產品的必要成分？！

「彩妝產品」的評價，是依據那些標準呢？

粉底

具有防曬功能的粉底

遮瑕膏

飾底乳

蜜粉

礦物彩妝

有防曬功能的蜜粉

腮紅

眼影

眼線產品和眉筆

唇膏、唇蜜、唇線筆

睫毛膏

臉部和身體亮澤產品

刷具

了解本書的評分制度

Chapter4 各廠牌商品評鑑

AVEDA【肯夢】、AVON【雅芳】、CLINIQUE【倩碧】、BOBBI BROWN

【芭比布朗】、The Body Shop

【美體小舖】、Benefit、Biore【蜜妮】、Boots【博姿】、Burt's

bees、CHANEL【香奈兒】、CLARINS【克蘭詩】、Clean&Clear【可伶可俐】、Cetaphil

hil【舒特膚】、DHC、Dior【迪奧】、Dove【多芬】、Dr.Brandt、Elizabeth

Arden【伊麗莎白雅頓】、Estee

Lauder【雅詩蘭黛】、Jurlique【茱莉寇兒】、Garnier【卡尼爾】、Giorgio

Aramni、good skin、Kiehl's【契爾氏】、LANCOME【蘭蔻】、L'oreal

Parpiss【巴黎萊雅】、M.A.C.、Maybelline New York【媚比琳】、MAKE UP FOR EVER

、NARS【娜詩】、Neutrogena【露得清】、NIVEA【妮維雅】、NU

SKIN【如新】、OLAY【歐蕾】、Origins【品木宣言】、REVLON【露華濃】、SK-II、S

HISEIDO【資生堂】、shu uemura【植村秀】等千種產品，調查報告大公開。

[最敢說的化妝品評鑑報告\\_下载链接1](#)

标签

护肤

美容

化妆品

宝拉·培冈

化妆

化妆品研发

女性

生活

评论

貌似作者是做个好几家化妆品的销售和什么的吧，讲的都是成分问题，值得看看

-----  
这比那个张什么什么配方专家的书要直接犀利多了啊~

-----  
没有初看《美丽圣经》时候震撼，要想有好皮肤，喝水充足睡眠，防晒，大抵就够了。

化妆品主要卖的是广告和虚荣心。“让自己懂得多一点，别因为我们的无知，而赔上皮肤和金钱”

-----  
Sep 9th Book:了不起！超级拔草机！

-----  
宝拉很有种！

-----  
虽然知道宝妈必定是为自己的产品做广告，但是还是忍不住对水杨酸这类产品长了草，果断入了2%精华液。

-----  
涉及到了一些有关好的护肤品成分的基础知识，挺好的，只是推荐的绝大部分产品在大陆都没有。

-----  
确实有用

-----  
算是本不全的字典吧!不适合作为普通护肤爱好者来读，这是本比较偏专业人士读的书，大部分都是在分析一些产品的好坏，有点像字典，有些观点存在较大的争议性。

-----  
有用，但并不完美，有些观点太过绝对了

-----  
昂贵化妆品不一定是高品质产品，抗皱产品无除皱功能，根本不需要买眼霜，不要用广口瓶装保养品，不要用「擦」的方式卸妆，一年365天都要防晒，而且要「擦多一点」，「美白功效」只是一派谎言！

-----  
[最敢說的化妝品評鑑報告\\_下载链接1](#)

## 书评

几个大集团的产品都很齐全，就是更新得不够快，如果想要看最新产品的评鉴还是要去葆拉的网站。

她基本上是看到植物精油成分就画叉叉，一方面因为刺激，一方面估计分子大了也不好吸收吧？反正我是觉得所有的纯植物系用下来基本和没用么有太大的差别，最起码是不会看到改善。。...

宝拉培冈的新书Don't go to the Cosmetics counters without me，中文译名是《带着我去化妆品柜台》。有时候肯定并不能完美表达出双重否定的意思，因为确实很多人怀疑到底要怎样背着这本几百页厚度堪比专业课本的大家伙去化妆品柜台。说起来我颇喜欢宝拉，2006年的时候大S姑...

前半辈子从几块钱的润肤露到上千块的都用过，充满实验精神，标准白老鼠；后大半辈子决定在脸上少花银子，唯一的办法就是了解真相。化妆品可以说是世界上最成功的营销，可能之一，可能唯一。至于什么是营销？就是用更高的价钱，让人更多次的重复购买，就算成功营销！ ...

如今的过节就等于花钱。三八节就是女人们购物的充足的理由。商场内一眼望去几乎都是女人，统统在据称是打折的的摊位前伫足。女人到商场的感觉和男人到赌场的感觉很相似，都象被施了魔法，丧失了理智。女人爱购物，女人爱占小便宜，女人相信青春永住，只要抓住这三点，就会生...

专业上看宝拉的知识无可挑剔,产品知识也很丰富.如果作为美国的消费者,它一定可以作为枕边书.可对我们来说,真的太多太多产品没听过,在万能的淘宝也难买到啊.再就是希望宝拉能够再拓展思路,把专业触角延伸到咱们亚洲的产品上来~个人觉得这本书前头的一些知识非常非常非常有益....

本来觉得就是4星，但看到很多逻辑混乱的中差评，只好给5星平衡下了。有的评论说，这本书上别家品牌的東西，就没有得到作者认可的。对此我只能\ ( / \ \ ) / 那么多+√的标志是选择性失明才导致没看见的吗？最后一章还专门列出来的啊…… 诸如此类的评论，让人觉得是某...

-----  
第一次看化妆品方面的书籍，书中是从原材料去分析化妆品的，把很多欧美大牌的化妆品品牌分析了一下，给我的感觉是大部分化妆品都是忽悠人的，哪怕是奢侈的香奈儿。作者一直推荐自己的品牌，让我觉得很虚假。看完这本书，我做了笔记，记下了化妆品的原材料，后来去商店购...

-----  
賣紙！ 非常的主觀。  
作者具有相當的專業知識，但表述出來的東西，來來去去就那幾條理論，仿佛洗腦一樣，看多幾遍覺得沒意思。  
被點評的品牌是怎樣挑選出來的沒有說，不知以怎樣的範疇去篩選。如果說，是比較偏向歐美的品牌，也還是很多眾所周知的大品牌中...

-----  
从N年以前买过英文版的第6版后，每次买化妆品前就查一下这本书。  
帮我拔掉了不少草。最主要的是根据宝拉推荐买来的东西又好用又便宜，而且还帮助我治好了多年的痘痘。看到最新版的中文版DG 感到好亲切：)  
推荐！推荐！

-----  
乳液乳霜凝胶精华液化妆水慕斯乳膏，读起来像绕口令。951页的大部头，有好几页字印重影了。看书的初衷只是想知道某些品牌的哪些产品比较赞，以供将来买来送人。结果发现真的好复杂，无数牌子听也没听说过，估计国内未必有实体店。  
思妍丽，恶评；玫琳凯，不含香料；悦木之源（...

-----  
其实这本书还可以起个名字叫：《欧美系护肤品分析》  
《让我们来看看哪些护肤品又贵又差》  
《觉得用海蓝之谜就高大上的亲也许是化学没有学好》或者  
《你看很多品牌都是靠营销最靠谱的品牌还是宝拉珍选》、( ̂ ∇ ̂ ) ̂  
但其实这本书讲的就是哪些化妆品值得买、为什么值得买...

-----

-----



这书豆瓣上只有两个点评 但在业界和geek都是大家学习的教科书额  
花了一两个月的时间断续又持续着消化掉了这本书 没有什么目的  
但确实是给自己的多年来看待化妆品护肤品的概念刷新了一遍 且彻底成为成分派  
在阅读产品线评测的之前 我认真看了正确护肤的原则 标准 同时还阅读了一...

-----  
对于大部分的欧美系护肤品和彩妆基本有概况，单从成分上评论还是比较客观，但对于日系和韩系的护肤品和彩妆评论较少，而且对于日系护肤品评价较低，但是对于宝拉自己的产品几乎一致性力推，有种此地无银三百两的感觉。

-----  
这本书写的很不错很值得借鉴。但是，问题的关键是，这本书太老了，日化品更新的速度太快，没等她的书出来，早已物是人非。只能说参考。了解大概。作用不太大，东西还是要自己试过才能相信是否好坏。

-----  
多年前，我遇到了一本神奇的书，它颠覆了我对化妆品的认识，也颠覆了我的梳妆台，它就是“化妆品警察”宝拉·培冈的《带着我去化妆品柜台》。我应该是中国最早的受益者之一。与所有年轻女孩一样，我对化妆品世界充满了好奇，对每一款广告中的“神奇”产品都跃跃欲试。也...

-----  
之前是看徐老师种草了这本书，前两天去柜台疯狂买买买之后又想起来要看。不说成分党是不是完全靠谱吧，但是想想那些天花乱坠的广告来自这个山那个海里的Xxx，就觉得嗯是要清醒一点会比较好啊。  
这本关于欧美护肤品的分类这些都挺详细的了，虽然更新有点慢，但是整体很不错。Aga...

-----  
[最敢說的化妝品評鑑報告\\_下载链接1](#)