

# 《花花们的第一本挑货书》

## 图书基本信息

书名：《花花们的第一本挑货书》

13位ISBN编号：9787806669907

10位ISBN编号：7806669906

出版时间：2008-1

出版社：广西科技

作者：网易女人频道

页数：151

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《花花们的第一本挑货书》

## 内容概要

《花花们的第一本挑货书》与普通的美容书不同，这些答案全部都是在“花窝”中征集而来的，由“花花们”撰写，来自真实的体验，因此更加贴近生活。数百位网友参与写作，30万网友千万次阅读，《花花们的第一本挑货书》是一份完全来自于民间的挑货指南，也是讲述平凡女性烦恼与快乐的小书。

# 《花花们的第一本挑货书》

## 作者简介

网易女人频道：口号是“做最好的自己”。频道自创办10年来一直致力于为女性朋友服务。是目前国内点击率第二高的女性类频道。拥有固定用户30万人，日点击量超百万。

# 《花花们的第一本挑货书》

## 书籍目录

清晨，在泡泡中醒来——洁面产品怎么挑 简简单单可能最好——化妆水怎么挑 岁月的记忆——面霜、乳液怎么挑 我们不用护肤品对抗时光——眼霜怎么挑 珍惜一小瓶比拥有一大瓶还幸福——精华液怎么挑 不爱那么多，只爱一点点——去角质产品怎么挑 把一整块的快乐时光存起来——面膜、眼膜怎么挑 生活需要一点点冒险——防晒霜怎么挑 自然，但不一定简单——粉底、隔离霜怎么挑 在流行的面孔下做自己——蜜粉、腮红怎么挑 这个蓝色很秋天——眼影、睫毛膏怎么挑 嘴唇是用来性感的——唇膏、唇彩怎么挑 送花的于，留花的香——护手霜、指甲油怎么挑 藏不住心思的头发——头发护理品怎么挑 热水是身体第一道护肤品——沐浴露、润肤乳、磨砂膏怎么挑

## 章节摘录

插图：花花心情在线聊天的时候接电话，吃饭的时候看电视，走路时和朋友聊天，看报表的时候喝水，只有敷面膜的时候，咔咔咔，一切伴随性活动都停止了。所以在工作很忙的时候，看到包包里放着一片面膜，就会觉得很踏实——看看吧，我已经给自己留出15分钟休息时间了，随时可以享受一下。绿茶味、玫瑰花味、牛奶味，美白、补水，总之都是美好的词汇。看看自己化妆台上，一片片、一包包、一瓶瓶的面膜产品，真好。这些都是我们储存起来的，宁静的时光、享受的快乐以及可预期的美丽。

**花花护肤语录** 我比较喜欢免洗型的面膜，首先是因为使用方便；其次我是混合性肤质，有一些过敏现象，水洗型面膜虽然清洁效果好，但是生产厂家为了保存其中营养物质的有效成分，往往会在产品内加入较多的防腐剂，所以敏感型的肌肤应该谨慎使用。我也喜欢免洗型的眼膜，可能是自己的心理作用，担心在清洗的过程中会让产品进入眼睛，所以我一般喜欢用那些直接涂上去而不用再清洗的眼膜。我最喜欢水洗式面膜，水洗式面膜性质比较温和，遗憾的是补水效果却不太理想。无纺布面膜在很多方面都不错，质量好的无纺布面膜精华液都非常丰富，补水、紧致、美白的效果都会很出色，而且基本所有无纺布面膜都是真空独立包装的，再次污染问题可以不用考虑。唯一担心的是加入防腐剂用量的问题。我对冻胶型面膜没兴趣，因为冻胶面膜一般水分含量很多，很容易滋生细菌，而且防腐剂问题也同样是令我担心的，当然冻胶面膜的好处是方便，补水效果也不错。泥状面膜的主要原料是矿物泥，这类面膜一般有很好的去角质、收毛孔的效果，而且使用会很方便，不过觉得这类面膜不够温和，敏感肤质的MM要小心选择这类面膜。免洗面膜是懒人面膜，不过我不太喜欢这种面膜，个人认为这类面膜跟面霜基本上没什么两样，性价比不高。眼膜我一般会选无纺布面膜，不过现在好多无纺布面膜都设计了眼帘部分，这样就省了另买眼膜的钱了。日常生活中，不使用面膜、眼膜就等于广东人没汤水喝，怎么行？面膜、眼膜是营养丰富的东西不能天天做，我1~2个星期做一次去角质面膜，每个星期做一次补水面膜、美白面膜和紧致面膜，面膜的种类太多时，我就每个星期选其中的一两样交替着使用。我会根据自己皮肤当时的状况来决定用什么功效的面膜和使用的频率。我是混合缺水性皮肤，到季节交替时又很敏感，一般来说，一周做2~3次保湿补水的面膜；每周做一次或2周一美白面膜。我家里还常备着抗敏面膜包括出游也会带上几片，根据当时皮肤的状况来使用。去痘排毒的面膜也是如此。比如我去成都旅游时，知道一定会吃很多辣椒，就带上几片排毒去痘的面膜；去四川黄龙和九寨时，知道是在高原地区，怕会过敏，就带上几片抗过敏的面膜。眼膜大多是在黑眼圈太严重的情况下才想起来使用。面膜眼膜我都用。一般皮肤状况差时，一个星期连续做五次面膜（一次去角质、一次美白、三次补水）；如果皮肤状态很好，一个星期只做一次补水面膜。眼膜就做的比较少，一周一次，使用补水型的眼膜，能减少眼睛里的红血丝和减少眼部周围的小细纹。

**花花挑货语录** 当不同类型肌肤遇到不同类型的面膜

**泥膏型面膜** 泥膏型面膜不仅能够有效清洁皮肤，而且保湿效果也不错，能非常有效地软化阻塞在毛孔口的硬化皮脂。经过泥膏型清洁面膜敷脸后，面部的黑头、粉刺很容易挤出来，尤其对不适宜用蒸气的干性皮肤是很不错的选择。不含特殊吸油成分的泥膏型面膜对中、干、油性皮肤都适用。但对油性皮肤来说，选择含较高岭土（也称中国黏土）或有添加吸油成分的面膜，效果才最佳。值得注意的是：泥膏型面膜虽然清洁效果很好，但因产品内含有较高的防腐剂以防止细菌在湿润的泥膏中生长，并且成分中矿物质的含量较多，所以敏感型的肌肤应该谨慎使用。

**撕剥型面膜** 撕剥型面膜的清洁原理与泥膏型相同，也是通过升高表皮温度，促进血液循环和新陈代谢。主要成分是高分子胶、水和酒精，其他的成分很少。由于撕剥面膜的使用过程需要等到面膜干燥才能完成，所以成分中不能添加保湿剂，这对干性皮肤不太适合，另外由于撕剥的动作，敏感型肌肤也不太适用。值得注意的是：撕剥顺序要自上而下，尤其要注意避开眼眶、眉部、发际及嘴唇周围的肌肤，防止撕剥时肌肤受到损伤。

**冻胶型面膜** 如果把冻胶型清洁面膜中的碱剂及界面活性剂拿掉，再加入一些保养成分，就成为冻胶型的保养面膜了。冻胶型面膜还可以再简单分为透明及不透明两种。透明的冻胶型保养面膜只能加入水溶性的护肤成分，所以比较适合油性肤质；而不透明的冻胶型面膜可以加入的成分比较多，干性肤质也可以使用。值得注意的是：涂抹冻胶型面膜要有一定的厚度。面膜的薄厚有讲究，不能是薄薄的一层，一定要盖住毛孔，这样面膜的成分才能更好地发挥作用。

**乳霜型面膜** 有的厂家将乳霜做得浓稠一点以面膜的形式推出，从原理上讲没有什么不对，但从皮肤保养的效果来讲，乳霜型保养面膜的效果与一般晚霜的效果差不了多少。乳霜型面膜质地跟护肤霜差不多，具有美白、保湿、舒缓等效果的面膜大多属于此类。它的使用也很方便，敷完后只要用面纸擦拭干净即可。因为质地温和，所以乳霜型

## 《花花们的第一本挑货书》

面膜适应面比较广，敏感性肌肤也能放心使用。 面具型保养面膜（无纺布面膜）无纺布面具型保养面膜是现在最流行便捷的面膜类型。无纺布面具型面膜就是将调配好的高浓度保养精华液吸附在绵布(纸)上，使用时撕开包装敷到脸上即可。无纺布面具型面膜的主要优点是从成分上易于控制并可添加多种养分，从机制上能大大提高有效护肤成分对皮肤的渗透量及渗透深度，并能迅速有效地改变皮肤含水量，而使用上又十分方便，避免了用后清洗问题。值得注意的是：无纺布面具型保养面膜没有清洁效果，不适合需要深层洁肤的人。 不管你使用的是哪一种面膜，使用15~20分钟后都要洗净或剥除。泥状面膜多半含有去脂、去角质等成分，使用过久会让脸有刺激、干燥等的不适。膜状的面膜虽然大部分有保湿作用，但是使用过久，待膜状物干掉之后，反而会吸收肌肤上的水分。况且，长时间让肌肤处于密闭闷热情况下，也很容易使皮肤过敏、发红。在敷面膜时，使用频率要视个人的肤质与气候做调整。一般的泥状清洁面膜比较适合油性肤质，在夏季每周可以敷1~2次；干燥肌肤可以每周做一次保湿面膜，到了秋冬季每周可以增加至2~3次。当然如果你是干燥、敏感肌肤，千万不要尝试敷泥状的清洁面膜。 眼膜属于“急救型”保养品，它能立即提供大量水分、养分，及时消肿，一般对于紧急缓解眼部问题比较有效。眼膜主要有三类，一种是片状的，贴在眼部位置，20分钟后就能揭掉；一种是水洗型的，可以抹在眼脸上，半小时后用清水或湿布擦洗掉；还有一种是眼膜霜，当眼霜用时轻轻抹，当眼膜用时则要厚厚地涂上一层。作为日常保养，一周用一两次眼膜就好，每次做眼膜的时间也不宜太长，否则使用过于频繁，可能会造成营养过剩，长出脂肪粒。特别需要注意的是，不能敷着眼膜睡觉，因为一旦眼膜中的精华液全部挥发，就会带走肌肤中的水分。一夜下来，原本光滑滋润的皮肤反而有可能因此受到伤害。

# 《花花们的第一本挑货书》

## 媒体关注与评论

这本书是一位朴实、真诚、实用的美容顾问，它把花花们的经验传播给大家，让更多爱美的女孩实现自己美丽的梦想。  
——《时尚芭莎BAZAAR》主编 苏芒

# 《花花们的第一本挑货书》

## 名人推荐

这本书是一位朴实、真诚、实用的美容顾问，它把花花们的经验传播给大家，让更多爱美的女孩实现自己美丽的梦想。——《时尚芭莎BAZAAR》主编 苏芒



# 《花花们的第一本挑货书》

## 精彩短评

- 1、是有点建设性，不过因为这个是网上收集出来编成书，感觉有些繁杂，很多东西重重复复。
- 2、花窝的书，网易女人频道的。看过了不少美容心得书了，买的时候有点犹豫。不管是大S个人美容想法上的斤斤计较；还是伊能静掏心挖肺地展露自己的产品目录；或是佐伯老太“化妆水先行”的务实观念；抑或ONLYLADY的产品喜好排行榜……实话说，关于护肤美妆，大家想知道多于怎么做，看了知道了，可是做下来、做得下来、做得真正百口相传的，实在没听说过。所以，点下这本书的时候，我还是念在对花窝的旧情上的，现在说说，也给大家一个感受吧。收到书时，觉得纸张、图案什么的不错，蛮淡雅的。含量上从护肤品到化妆品都有，连护发和沐浴产品都有，可谓大全了。内容上，有知识、有心得、有技巧、有推荐，基本都不夸张，东西也平价买得到，但咋一眼看，觉得讲得比较浅，不过仔细看进去，发现可以学到很多的科学的知识。以前只顾着买产品，用完了要么就感觉SOSO，要么就感觉无功无过，完全不清楚在用法上是不是出了什么问题——这是看了这本书后，得到的许多小知识。比如，用含维生素A成分的面膜，要先上乳液按摩再敷；长暗疮的皮肤要注意提前抗衰老；化学防晒剂在吸收紫外线的同时，也被氧化作用掉了，所以时间一长也就没有用了……个人觉得，这本书很中肯，看进去可以学到不少，可以推荐。
- 3、我是花想容论坛里的潜水员，支持论坛买了本，内容适合没泡过该论坛的护肤爱好者。我经常泡论坛，基本的内容其实都已经知道了，只是没有这么系统。
- 4、可能是因为搜集的是网上信息，所以有点乱也有点过于重复，像是一群人在个说个的，有点小失望。不过总体来说也不至于一点都不值，无功无过吧
- 5、看完之后没什么收获。如果你是个十足的门外汉，这本书能给你不少信息；如果你自觉已经入门，这本书绝对没有买的必要。
- 6、已经买了 感觉很不错~~
- 7、这本书倒是挺贵的,可是里面的字很少,写得也不是很好.东凑西拼的.
- 8、我对这些化妆之类的话题实在不敏感，读的时候抱着学习的态度在看。可能是因为本书是众多网友经验的汇总吧，总感觉在一个问题之下的众多回答和解决办法有点杂乱，不容易梳理。有些内容刚看完，在下一个类别中又会出现相似情形，但结论却不大一样，容易让人混淆。这本书我看了很多遍，就希望能理出一个头绪，但到底还是对其内容有力不从心的感觉。
- 9、书质量不错，内容有些帮助！
- 10、不是很好内容有些算是错误的设计营销很好。。每次为了凑赠品买的书都不咋地哎~哈哈
- 11、网上杂志上到处都能找到的内容拼凑一下 还贵 不实用不值得买 除非是一点点护肤知识都没有的新手 不然真是白扔钱
- 12、书的装帧不错，设计也很淡雅。书里的内容板块很清晰，从头到脚，连沐浴、洗头方面的都有，护肤品和彩妆品是两大块。个人感觉与其他书相比，倒不会看得心潮澎湃，恨不得马上出去冲动消费，基本上里面的知识讲解和产品推荐都是很中肯的，加之一些美容小知识也是一大亮点，值得推荐！
- 13、还是有一点收获的，不过也都是被人说烂的没什么新意！！
- 14、还是一本不错的挑货书，但里面提到的一些化妆品价格有些偏贵，不适合我们这样平民级的哦，而且也有很多建议不太实用。不过总的还可以的吧！！
- 15、能够解决最广大的女生挑选保养品和化妆品的疑问
- 16、拿到手上翻了下就后悔了，没有什么实质性内容，价格比较贵
- 17、还没怎么仔细看，但看了前面几章觉得还不错吧~  
特别对于初学者我想应该还是有点用的~
- 18、冲着“网易女性频道”买的，平时也爱在那边潜潜水，觉得还是可以学到挺多的。买回来看了内容，没让我失望。本来有些担心只是单纯网友帖子的结集。后来看来内容还是很充实，学的到东西，也用的上。书也做的不错，感觉比较精致。
- 19、还算有用，但是有点怀疑安全性
- 20、真得感觉是没撒用，虽然是很多MM们的经验之谈。。。不过啊，实在是觉得没撒用，很多都是道听途说的尝试着，然后算是拿出来大家分享下。。。
- 21、经常在花窝转悠，然后特别在当当上买了这本书。里面的内容在论坛里看过了，对于自己没有太

## 《花花们的第一本挑货书》

多的可取性，但是还是觉得很不错的书噢

22、如有时间，也不怕眼睛累，可以网站上一贴一贴看。

23、感觉一般般,对于我作用不大

24、整理出来的东西,把各方面都写进去了...总之，还是蛮全面的~

25、对于完全没有这方面经验概念的人来说，这本书很不错不过也是小有收益的，就是对于品牌的介绍不是很多，可能是怕白做广告了？

26、书的内容不多也很简单，简单的摘录一些网友的心得，说很有用不觉得，说没用又不是，反正...就一般吧

27、奇怪，为什么这个版本的评论那么少呢。书我买了看了，感觉比较实在，也不会说些理论的话糊弄人，知识体系比较完整，虽然网上也可以看到，但是个人以为还是学到了不少东西。

28、草根美容

29、装帧不错,就是和其他美容类书籍一样,内容太少,还是去花窝吧

30、还没怎么仔细看，但看了前面几章觉得还不错吧~特别对于初学者我想应该还是有点用的~

31、一般吧。没想象中实用。

32、额，太基础了，叫我自己也可以写出一大部分来，基本都知道的。

33、个人觉得知识比较完整，也不会太花哨说些多少天就变身完美女人，认真做好护肤、化妆、身体、头发的保养是女人的自身形象管理。虽然现在网上杂志上都可以看到不少这类的知识，不过都比较零碎，个人以为这本书比较实在，还不错。

34、有一点点用吧~

35、小时候买的，我的第一本美容科普书~

36、内容上确实是全面，作为普及的知识确实有用，问题是推荐的东西都太贵而且不好买，要是有一定没这方面基础但是不知道如何挑货的其实不推荐买了.....

37、这本书，其实是把花花们的心得集和成册。所以对我的启发不大，不如直接去网站看。

38、只适合什么化妆品都不懂的人，懂一点的都不要买，如果想知道书里面的内容，看任何一个关于美容的帖子，都要比这本书能学到内容。白花钱了！！

39、这是网易女人的书，里面许多东西都很实用，适合初级阶段的扫盲语言平实而仔细，都是一些热心的网友整理出来的精品信息而汇集成的书但是对于我这种天天泡在网上的人来说，信息爆炸是网络的一大特色，许多护肤的基础我都能在网上找到，所以用处就不是很明显了，不过对于不是可以随时从网上找到资讯的女孩们来说，这本书还是很有用的，毕竟都是些平易近人的方法。关于好货推荐的部分，我想自己买来试试看看。

40、花窝出的书竟然是这样的真是令人失望啊

41、一批买进的几本美容方面的书中，这本感觉有点一般般了。

42、书的有部分是网友言论的杂集，总体来说，个人觉得比我同期买的其他书要看得下去。里面毕竟没有其他美容书里夸大其辞、虽言之凿凿，却不能确可信据的问题，我觉得朴实里还是学到不少知识的，最重要的是做得来。

43、迫不及待的看了这本书，是想对自己选化妆品有个系统和全面的了解。但是看完以后虽然有一些收获，但是收获并不是特别大。我的感觉就是虽然她是从乳液，精华，面霜，眼霜等等分开来写的，但是内容还是不够全面。没有每一个小项目都从不同的肤质特性来写，也没有特别详细的写出怎么挑选化妆品。主要还是论坛上一个美容达人的建议。我觉得这个大家电子书看看就行了噢。

44、总的来书这本书还是可以的，不过内容少了一些

45、根本就没有收到！！！！叫我评论个毛啊！！！！！！

# 《花花们的第一本挑货书》

## 精彩书评

1、这本书声称是网易女人美容论坛“花想容教室”的精华，其实不然。我的意见是：如果你是个对护肤一无所知的女人，看看这本书可以当作一本启蒙教材来选择。如果你经常上美容论坛，或者对化妆品还略懂一二，那还是不要了。其实“花想容教室”作为国内曾经如今也屈指可数的美容论坛，的确名副其实，可惜这本书名不副实。记得我上大学时，无意间第一次“闯入”“花窝”的震撼，就好像一个住在山窝窝里的土包子一下来到了海边。那时我才知道，大牌除了CD,Lancome,Biotherm,Chanel,还有很多很多.....我像一个饥不择食的人整天泡在上面灌水，学习。这种热情,渴望在求学的时候都没有过。其实“花窝”还是不错的，虽然我现在觉得最好的是onlylady论坛，特别要提一句的是Onlylady很早就出了两本书，一本护肤，一本彩妆，都很不错。至于这本书为什么不好？第一，太简单，只是简单的讲了一些护肤的基本常识，你看几期“美丽俏佳人”也能知道。第二，推荐的产品很少，而且也不带产品图片，给人的感觉很不生动。假设，有一天你买了当期的《时尚》，结果一翻开，发现里面的内容不变，但是图片全没了，都是冷冰冰的汉字，你说是什么感觉。而且化妆品的名字千奇百怪，没有图片根本就没有直接的印象，谁能记得住。第三，这其实是最重要的一点。美容书跟美容产品一样，要有效果同时也要有好的氛围的营造。这就是为什么我们有时候只是看到杂志上的香水广告和美丽的香水瓶，甚至连味道都没有闻过就对那款香水心仪。道理其实很简单：我们是女人，是愚蠢的感性动物！我们会为高昂美容品吹嘘出的神奇效果一掷千金，但同时也会对包装简陋，朴实无华的化妆品提不起兴趣。这也是人的共性。所以说大S是个真正的女人，或者说真正的败家女，因为她了解女人。如果你上上淘宝就会知道几乎所有大S在她那本《美容大王》里提到的产品全部都常年稳居榜首。有很多是没有进驻大陆的产品，被大S一提一夜之间就炙手可热。为什么？因为大S有名？比她有名的多了去了；因为她漂亮？港台女明星有几个没她漂亮？其实只要你翻翻《美容大王》就明白了。她了解女人的心里。她知道我们渴望什么，想要什么。记得她在介绍宠爱知名的美白面膜的时候说，自己像日光灯一样的白就是拜这个面膜所赐。哪个女人听了这话能不心动？同样伊能静也在她的美容书里介绍过这个，大概用了一面纸来说怎么好，可是我都记不得了。美容书就是腐败就是在种草。何必要百出一副学究气呢？搞得四不像。建议大家就不要花钱了，姐妹们直接上花窝或是Onlylady，E天使和时尚好了。

# 《花花们的第一本挑货书》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)