

防晒宝书



[防晒宝书_下载链接1](#)

著者:Kenji

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-5-1

装帧:平装

isbn:9787115454454

作者介绍:

目录:

[防晒宝书_下载链接1](#)

标签

防晒

护肤

美容

皮肤

化妆

形象

生活

个人管理

评论

科普防晒的书，作为入门书籍来说还不错，就是比较全面。当然如果本来就对防晒有了解的话，可能会觉得书一般。如果语言更生动点就好了，现在看着更像百科

对于防晒知识薄弱的人来说，这本书非常有用...成分表那几页挺好用的。

就不评分了吧。对我来说，书里的新知识也有但很少。平时微信公众号也读到过太多防晒知识了。这本薄薄的书的字很大……里面还夹赠了一个兰蔻防晒的片装

平时一直关注啃鸡脚男神，所以书里的内容有些都是有过了解的，还是四星支持

所以红外线怎么防

无论新手还是老司机，如果还没系统了解过防晒都可以看看这本。看了两遍收获挺多，纠正了我一些错误的认知也提供了防晒的新思路。防晒霜的发展历史原来只有不到100年，而对UVA的研究更是最近二三十年才有的事情。产品缺陷+各种防晒谣言的传播，我突然理解为什么那么多人不注意也不愿用防晒了。

原来防晒有那么多学问呢！

紫外线可以促使皮肤中转化维生素D；
紫外线会造成皮肤衰老，所以需要防晒+补充维生素D；
人在20岁之前阳光对皮肤的损害达到50-80%，所以防晒从娃娃抓起；
防晒使用感：油腻、反光、泛白、拔干、搓泥；冬天、室内也要用防晒；
身体、手臂、腿、脚也要用防晒；遮挡：防晒衣、防晒眼镜、帽子；
可以查看城市的紫外线指数；

想要皮肤好，防晒少不了

新知识很少 但也是因为k大坚持免费分享了 就当支持一下

必须买买买的书！认真做好防晒！

擦防晒之前可以上一些质地轻盈、不粘腻的滋润产品+抗氧化产品，擦够量太油腻的话，可以分两次擦；太油腻的话可以适当使用定妆粉，夜间应该加强抗氧化。无瓜果、青柠、香芹内酯补骨脂，摄入过多会让皮肤光敏，正常食用无大碍。VD确实不太容易通过膳食补充，但是只要户外运动不是阳光直射就可以——本书的3.4帮助我们更好的挑选不同地区的防晒产品；3.6是本书最有价值&干货的部分，防晒使用的各种注意事项；4.1算是多数人不太注重的点，红外光和可见光对皮肤的伤害，虽然不及紫外线伤害严重，化妆其实也是租房可见光的方法之一。

涂防晒的量的平均值是1次1g，可以根据防晒用完的时长来推算每天是否用够量。最近入了欧莱雅小金瓶的1.5ml小样，以这个标准推算，1次1片真的又科学又便宜又方便！

！我对防晒的要求是在防晒力度的基础上控油优秀，有一定的修正肤色能力更好，所以安耐晒一生推～欧莱雅小金管目前觉得可以。

比较浅显，干货很少老生常谈的多.....宝拉的书基本就讲全了

内容还不错，不过都是一些常识。传递了两个理念：1、天天都要防晒2、要选对防晒产品。至于怎么选。首选，欧系的防晒是强于日系的，其次，不仅要看uvb倍数，还要看uva指数。总之涨了不少知识~

力荐！更新防晒观点

入门级别科普，一般。

虽然平时这些知识了解不少，系统了解成分什么的还是实用的，起码对防晒的重要性又增加了一层认知

排版一般，部分描述完全搬字过字嘅感觉

这种也可以出版？

[防晒宝书 下载链接1](#)

书评

[防晒宝书_下载链接1](#)