

# 防晒宝书(打响你的肌肤保卫战精装纪念版护肤品全解码)(精)



[防晒宝书\(打响你的肌肤保卫战精装纪念版护肤品全解码\)\(精\) 下载链接1](#)

著者:Kenji

出版者:人民邮电出版社有限公司

出版时间:2017-8

装帧:

isbn:9787115463296

通过阅读本书,你会详细地了解到关于紫外线及皮肤防护措施的具体内容。书中强调的是“每日防晒”的概念,意味着每天进行紫外线防护,才能使皮肤真正受益。同时本书有一部分很重要的内容,就是在“防晒法则”的章节里,从不同的角度着重强调,只有护肤与防晒措施充分结合,方可起到事半功倍的效果。本书将帮助大家从源头上解决皮肤防晒的困扰和问题。

作者介绍:

目录:

[防晒宝书\(打响你的肌肤保卫战精装纪念版护肤品全解码\)\(精\) 下载链接1](#)

标签

防晒

美容

学习

纸质书

评论

hehehe

---

很全面 适合新手

---

全年防晒哦!

---

让我知道了1、波长越长的光对皮肤的伤害越小；2、维生素D主要通过阳光照射获取，通过食物获取的不到10%，每日推荐摄取400IU，所幸维生素D是脂溶性、可储存，所以每周达到基本摄入量即可。3、紫外线对皮肤的损伤的积累性、不可逆的。4、防晒衣上UPF大于30，墨镜有uv指数才是防晒产品。墨镜的颜色深浅与防晒能力无关，防晒能力可通过验钞笔检验。

在图书馆看到的，也是蛮惊奇的，不过整体还不错，还顺带复习了刚学的仪器分析～

基础防晒知识的普及，也很全面。值得为了美丽和抗老而努力的人们学习。全年防晒不松懈

本书很值得一读。

作者用理论知识详细的介绍了晒斑的形成，阳光的作用以及防晒的必要性。

适合完全没有防晒概念的人看

基础的一些知识。

无诚意

嗯！道理我都懂，就是懒的涂防晒

之前没想到防晒也能写一本书，看了之后才发现防晒远比想象之中更复杂，引用的材料比较新，对于防晒，我们应该抛弃十几年前的老看法和老工艺了。

满满的干货，不过因为我刚入护肤坑就接触到了K大所以里面的知识都是很熟悉的。为了赠品我想多买几本送人（笑

比较详细，也有产品推荐

文字浅显，一大堆产品推荐让我感觉来到了微博美妆博主区。2020年第四本

除掉产品简介会更简练

虽然60%都是些看不看都无所谓的内容但是剩下40%真的都是必须要知道的常识而其中20%真的就是干货了还是有必要读一读了读完真的想抽死那个以前跑户外爬山都不做好防晒的我

[防晒宝书\(打响你的肌肤保卫战精装纪念版护肤品全解码\)\(精\) 下载链接1](#)

## 书评

[防晒宝书\(打响你的肌肤保卫战精装纪念版护肤品全解码\)\(精\) 下载链接1](#)