

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](#)