fáng shài shuāng de pīn yīn zěn me xiě de ya

"fáng shài shuāng" de pīn yīn shì fáng shài shuāng，zhè shì yī zhǒng cháng jiàn de hù fū chǎn pǐn，zhǔ yào yòng yú bǎo hù pí fū miǎn shòu tài yáng guāng zhōng yǒu hài de zǐ wài xiàn de shāng hài。zài rì cháng shēng huó zhōng，bù lùn shì qíng tiān hái shì yīn tiān，tài yáng guāng zhōng de zǐ wài xiàn dōu huì duì rén tǐ pí fū zào chéng yī dìng de yǐng xiǎng，ér fáng shài shuāng néng gòu yǒu xiào dì xī shōu huò sàn shè zhè xiē yǒu hài guāng xiàn，cóng ér bì miǎn pí fū bèi shài shāng、shài hēi nǎi zhì chū xiàn guò duō sè bān。

fáng shài shuāng de zuò yòng

fáng shài shuāng de zuì zhòng yào zuò yòng shì fáng hù pí fū bèi tài yáng guāng zhōng de UVB hé UVA shè xiàn shāng hài。UVB kě yǐ yǐn qǐ pí fū shài shāng，ér UVA zé huì chuī cán pí fū de jié缔组织，dǎo zhì guò zǎo de pí fū lǎo huà。hé shì shǐ yòng fáng shài shuāng，kě yǐ yǒu xiào dì jiǎn shǎo zhè xiē wēi hài。

rú hé xuǎn zé hé shì de fáng shài shuāng

shì chǎng shàng de fáng shài shuāng chǎn pǐn zhǒng lèi fán duō，gè zhǒng SPF hé PA zhǐ biāo ràng rén yīng jiē bù xiá。SPF zhǔ yào yòng lái fáng hù UVB，ér PA zhí biāo cè zhòng yú fáng hù UVA。yī bān lái shuō，rì cháng tōng qín jiàn yì xuǎn zé SPF15、PA+ yǐ shàng de chǎn pǐn；ér rú guǒ cháng qī zài yě wài huó dòng，zé yīng gāi xuǎn zé SPF30 huò gèng gāo、PA+++ yǐ shàng de fáng shài chǎn pǐn。

fáng shài shuāng de zhèng què shǐ yòng fāng fǎ

yào xiǎng ràng fáng shài shuāng de zuò yòng dé dào zuì dà huà，bì xū zhǎng jì dé zhèng què shǐ yòng。shǒu xiān，yīng gāi zài chū mén qián 15-30 fēn zhōng tú mǒ，ràng pí fū yǒu zú gòu shí jiān xī shōu。qí cì，yào bǎo zhèng tú mǒ liàng zú gòu，yī bān měi cì yòng liàng yīng dá dào yī yìng mǎn de liàng。zuì hòu，chū hàn huò yóu yú zhǒng zhǒng yuán yīn zhì shǐ fáng shài xiào guǒ jiǎn ruò shí，yīng gāi jí shí bǔ tú。

jié yǔ

fáng shài shuāng de zhèng què shǐ yòng，bù jǐn kě yǐ bǎo hù pí fū bì miǎn bèi shài shāng，hái néng yǒu xiào yán cháng pí fū de nián qīng zhuàng tài。wú lùn shì qīng nián rén hái shì zhōng lǎo nián rén，dōu yīng gāi yǐ zhòng shì de tài dù lái duì dài měi yī cì de fáng shài cuò shī。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作