

祝君旅途平安愉快！

鄭美菊

近年來國人島內或出國旅行者很多，大家都希望旅途中能愉快平安，但是下面幾種症狀經常使旅行者受到很大的困擾。

暈眩病

無論是陸上、海洋或空中旅行，有的人感到最困擾麻煩的是暈眩病。一個精神飽滿正常的健康人，常會因此而突然變得抑鬱、惡心、唾液分泌增加、雙手震顫、頭暈、

臉發白、出汗與全身肌肉無力，跟着而來的常是嘔吐。這些症狀可能有些消退，但是，不久它又週期性的再來，對旅行者實是一大困擾。

對這病症有敏感的人，在旅行前最好少進食物。過於衰弱的人，或有可能加重其本身疾病的病人，最好不要旅行。輕鬆的精神狀態、充足的新鮮空氣、排除中毒性的氣味、坐椅的位置、可減少喧囂雜聲的耳塞塞子、太陽眼鏡、及可以減少擺動的舒適椅子，均有助於預防

此眩症的發生。

日光灼傷

假期使我們有較多的機會接受日光，晒黑皮膚。但是過多的陽光曝曬，會損傷皮膚與眼睛。日光曝曬的安全劑量範圍，因各種皮膚性質、人的體質及陽光中所含能量與波長而不同。白嫩的皮膚較粗黑者易得強烈的反應。但是，過量的曝曬，均有慢性損傷的趨勢。

沙灘上，海水可反射陽光，因此，在海岸沙灘上的日光灼傷，常較內陸厲害，既使在一個稍露陽光的陰天，亦可致日光灼傷，因為紫

豐年社 台北市溫州街14號	<h2>新書介紹</h2>	每次郵購另收掛號郵資 9 元 郵政劃撥 5 9 3 0 號
彩色高山植物	本書介紹台灣高山上的野生植物之識別要點，植物類似種類及分布情形。	應紹舜著 10×15 (公分) · 191頁 · 150元
最新台灣水蛙養殖法	水蛙養殖展望、生態、養殖場設備，飼養管理方法，繁殖法、疾病防治法，收成、出售與輸送。	鴻文出版社／吳德村著 18×13 (公分) · 110頁 · 120元
台灣的玫瑰花品種及栽培	玫瑰花簡介、如何種好玫瑰、玫瑰花的繁殖、病虫害防治，玫瑰花的應用，台灣玫瑰花品種介紹。	合歡出版社／黃肇家著 15×21 (公分) · 146頁 · 220元
最新世界百科全書 (1、2、3集)	第一集介紹世界風物誌、東方古國、歐洲旅遊、美洲文明、非洲大陸、美麗島國。 第二集介紹國際科技錄、交通運輸、體育天地、歷史文化、文學藝術、工商社會。 第三集介紹自然界奧秘、海洋世界、動物奇觀、綠色紀元、植物王國、園圃種植。以上三集均有彩色圖片精印。	汎華文化出版公司 20×26.5 (公分) · 每集231頁 · 每集960元