

# 適度地做 日光浴



適當的日光浴可以促進身體健康(李濟國)

在炎夏裏，經常出現在海灘或者在綠波間浮游，太陽是最妙的化粧品，如果運用得宜，被陽光晒呈褐色皮膚，是具有健康美的。

但是如果無限制的暴露在陽光下，是會招致嚴重的灼傷和日射病的，所以做日光浴，應有計畫循序漸進，以避免皮膚受到強烈的傷害。

晒太陽時，應塗上一些防晒的

油膏，戴護目的太陽鏡和一頂沙灘用的草帽。如整天長時間在太陽下，更要預備淺色的沙灘衣或大毛巾，覆蓋身體。

即使大量搽用護膚油，仍不宜過份的曝曬。在中午烈日下，第一天可曝曬15分鐘，每天逐漸的增加曝曬時間，最好的時間是在上午和下午太陽不太強的時候。在任何情況下，當皮膚轉至粉紅色，和感到

皮膚拉緊和粗糙之前，即應中止在陽光下曝曬了。

如果是在沙灘近海的地方做日光浴，要記得海水是會刺激太陽光焦灼作用的，從海水裏出來，一定要小心地抹乾身體，或者先行把身體用淡水沖洗過，然後塗上防晒油膏，否則，皮膚很快會被灼傷的。

(呂燕燕)



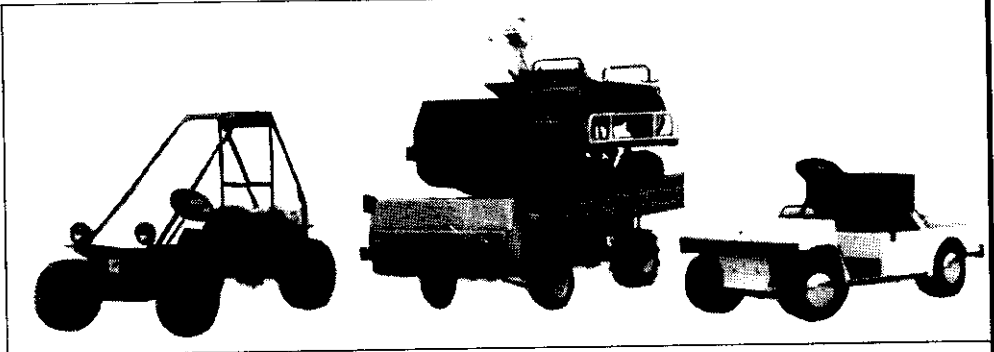
全國唯一機種最多的搬運車製造廠

● 經政府檢定合格 ●

## 必翔搬運車

好車就是好車！

操作簡易  
乘坐舒適  
鋼板避震  
轉彎最小  
性能最優  
安全性高  
外型美觀  
用途最廣  
機型最多



### \* 徵求全省經銷商

本公司專業生產適合各行業使用之搬運車，各種大小機型均有生產  
必翔實業有限公司 電話：(035)516797-8 · 516258  
新竹縣新豐鄉上坑村坑子口169號