



戲水 (清泉 攝)

3

水游泳

須防陽光灼傷皮膚

炎熱夏天，很多人都前往海濱或游泳池嬉水游泳，消暑祛熱。更有一些時髦的仕女，學歐美婦女流行的日光浴，把皮膚晒得黑亮亮的。雖然，強調的是健康美，但過份的曝曬，或晒得不得法，都會將皮膚晒黑，甚至晒得脫皮紅腫發炎，嚴重的還會引起各種皮膚病。

以下，特別提供一些防治日光灼皮膚的方法，供各位參考：

(1)當你決定外出之前，應先將暴露在陽光下的皮膚，塗抹一層防晒霜或露，經過4個小時以上，須重新加抹一遍，因為，防晒霜或露的持久性，頂多不會超過4小時。

(2)在弄潮戲水之前，除了應在臉、頸部加一些防晒止汗的化粧品

外，而且全身皮膚也要薄擦一層橄欖油，避免被陽光紫外線直射肌膚，引起發紅脫皮的現象。

(3)施行日光浴時，除了塗抹防晒霜或膏外，還須戴草帽，架着墨鏡，且曝曬的時間不得超過半個鐘頭。

剛開始施行日光浴的人，時間不宜過長，應逐日增加，讓皮膚慢慢適應，才不致造成灼傷。在陽光下活動，約20分鐘左右就該躲入較蔭涼之處休息片刻，並且要補足水份，皮膚才能維持光滑潤澤。

(4)如果你被陽光灼傷了，該怎麼辦？這時應視灼傷的程度來補救，嚴重的灼傷，須請皮膚科大夫診治，不可擅自作主買成藥塗擦。假使灼傷的程度不太厲害，僅僅只有

發紅、脫皮，可用脫脂棉花沾適量的硼酸水，在患處輕加拍打，等棉花乾了，再重新浸濕。如此沾硼酸水反覆的拍打，直至整杯硼酸水用完為止，有消炎鎮痛之效。

(5)臉、頸處的灼傷，可利用漂白敷面法調理。取新鮮檸檬四分之一個榨汁，蜂蜜1小匙，橄欖油1小匙，混以2大匙的麵粉或脫脂奶粉，調成濃膏狀，塗抹於灼傷的部位（但皮膚有脫皮破裂的現象，就不可以用漂白敷面法了。）待塗面劑乾涸，用濕水沖淨，冷水收斂，再擦一層潤膚性乳液即可。

(6)平常，不妨多喝開水，多吃維他命C豐富的水果，不僅能潤澤皮膚、營養皮膚，對恢復日後皮膚的機能，有很大的幫助。（蘇曼）

強力活性微生物，高成份有機質綜合營養素

●果樹、蔬菜、茶樹、菸草、一般花卉、林木等均可使用。



財爺牌

有機

酵素肥料

粒肥 · 液肥

姊妹產品：地力菌、酵素液

永在有機肥股份有限公司

中區營業處：台中市林森路152號 · 電話(04)2226386

南區營業處：屏東市廣東路98號 · 電話(08)7225538