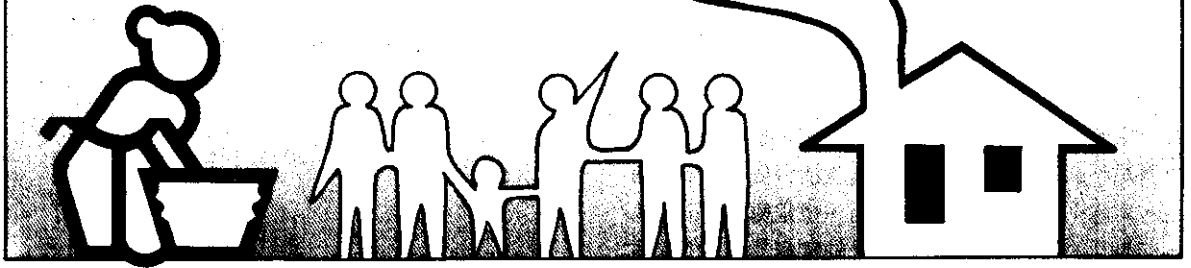


農村家庭 家事改進



炎炎夏日 15種消暑美容秘訣

隨着氣溫的升高，人們也變得懶散易怒。欲消除這種燥熱、濕黏及不適的感覺，請參考本文15種清新涼爽的美容秘訣。

(1)緩和行動：夏季因受溫度的影響，脾氣會較為急躁，其實愈急愈熱，更加煩躁不安，所以，應當緩和你的急性子，不論做甚麼事——走路、吃飯、工作或娛樂，都應採取較慢的拍子。

(2)使用除臭劑：每天沐浴後是最涼爽的時候，應立刻擦一些除臭劑或爽身粉以防止濕黏，保持身體的芳香乾爽。

(3)不可在烈日下停留太久：過度的灼曬不但燥熱難受，皮膚也會疼痛紅腫。如果必須長期曝曬於炎陽下，除了應該時常塗抹防曬油外，並應儘量避開早上10點至下午2點陽光最強的時候。

(4)正常的皮膚在烈日下曬10~15分鐘後便會灼傷。許多女孩喜歡午餐後逛街，却不知正午陽光極易灼傷皮膚，所以正午外出時，務必要擦防曬油或戴帽子撐洋傘。

(5)熱天不宜飲酒：雖然疲憊時一杯冰涼的啤酒似乎很吸引人，事

實上，酒精會使血管膨脹，反覺得更熱。

(6)鎂及鋅是很好的防汗劑，飲食中若多攝取這兩種礦物質（如綠色蔬菜、蛤蜊、核果和蜂蜜），出汗量不但會減少，也能減輕腋下及呼吸所散發出來的不好氣味。

(7)使用較清淡的香水：濃馥的香味適合冬天，在夏天就嫌太濃烈了。因為夏季中嗅覺較靈敏，所以最好使用由食物或柑橘提煉的香水。噴霧式香水也不錯，它所含的酒精成份多些，使你更覺涼爽。

(8)艷陽下如果必須外出，不要擦抹任何芳香劑。有些香水中含有感光劑，會使皮膚易被陽光灼傷。其他應當避免的感光劑還有糖精、藥用肥皂、鎮定劑和利尿劑。

(9)為了避免汗水的污染，換下來的衣服應在一天內清洗乾淨。如果出汗量很多，穿着絲織品的衣服時，裏面應穿背心。

(10)改變活動時間：繁雜困難的工作，留在一天中比較涼快的時刻處理，譬如清晨和傍晚，工作地點最好是在陰涼的室內。避免在下午清洗碗盤或作飯，將這些工作留在

晚上九點以後或早晨十時以前做。

(11)剪短髮或將頭髮梳高。再沒有比厚厚的頭髮披在頭部或肩上更悶熱的了，如果頭髮很長，把它編起來，紮個馬尾或做個髮髻都很清爽涼快。

(12)夏季中，簡便涼爽的衣服，會裸露出身體上比較粗黏的部份，譬如手肘、膝蓋、足部與腳跟等。可用摩擦劑按摩摩擦，然後，塗抹些潤膚乳液使皮膚光滑細膩。

(13)化粧品極易受熱變質，應裝在隔熱的化粧箱內，存放在最陰涼的地方，絕對避免陽光的直射。

(14)夏季飲食以清淡為宜，譬如沙拉、清湯、魚、雞肉及水果等，能減輕體重，使你苗條輕快。

(15)經過了一天炎熱繁重的工作，洗個20分鐘的溫水浴——不可用冷水，因為冷水會使體溫為配合室溫而升高。滴幾滴沐浴油滋潤皮膚，緩和情緒。沐浴後撲些爽身粉，然後你就可穿上棉質睡衣（棉織品最柔軟且吸汗）上床睡覺。（呂燕燕）