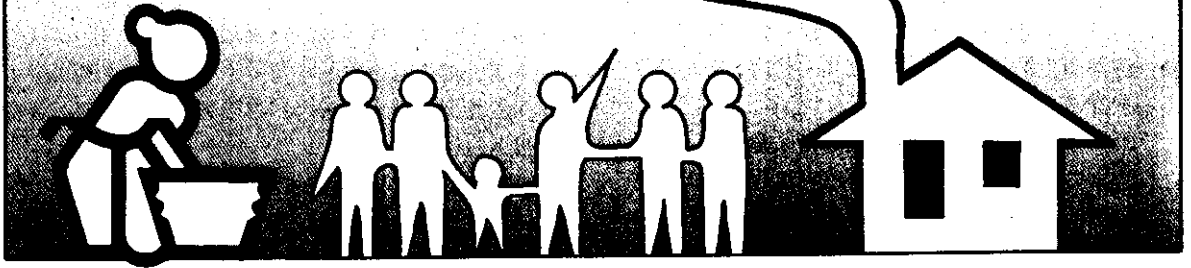


農村家庭 家事改進



炎夏日光浴注意皮膚保護

問：夏天，如何在短時間將皮膚曬成健美的膚色，有那些需要準備？

答：首先應讓肌膚適應夏日的太陽。冬、春時節，皮膚對太陽的抵抗力通常較弱，因此，在夏季不可遽然曝曬在陽光下，以避免皮膚曬出問題。首先選擇天氣涼爽的日子，在院子或陽台作日光浴，而且盡量穿着較涼快的衣服，等皮膚適應陽光的照射之後，再前往游泳池作有計畫的日光浴。

問：為何需先在游泳池做有計畫的日光浴？

答：由於海邊的陽光較強烈，加上強烈的海風，對皮膚的刺激大，因此，最好先在游泳池作日光浴，且穿着比基尼泳裝為宜，盡量使全身曬的均勻。

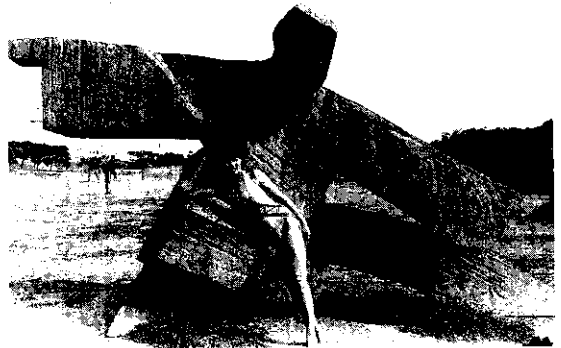
問：在游泳池作日光浴時，是否需塗抹防曬油？

答：如果在身上塗抹防曬油，會污染了游泳池的水，但如不入池游泳，當然抹上防曬油較佳。作日光浴時，先正面曬30分鐘，然後背面再曬30分，如此反覆數次。

當你在游泳池完成準備工作之後，即可前往海邊。但要在海邊作日光浴，最好在10點以前到達，否則陽光過於強烈，不適於作日光浴。曝曬時，先曬正面15分鐘，再曬背面15分鐘，反覆數次。

問：應曬多久？

答：以二小時為宜。但須注意各種不同的部位，因為我們身上有些部位很容易曬黑，有些則不容易曬



夏日美女

黑。首先，躺在陽傘下，僅將腳部伸出於外曝曬。然後，再延伸至腰部，最後再做全身的日光浴。

問：作日光浴時，臉部應如何保護？

答：臉部的曝曬完全視各人的需要而定，有些人常會因不當的曝曬致使臉部產生雀斑和皺紋，因此皮膚較為脆弱的人應避免為宜。而作臉部日光浴之前，應先塗上防曬油，且游完泳上岸休息時，應將防曬油清除乾淨，再重新塗抹。

問：年輕女孩作日光浴時，必需擔心皺紋和雀斑的問題嗎？

答：20歲以下的少女可以不必擔心，但20歲以上的女孩就必須加以注意，不當的日光浴是會使臉部產生皺紋和雀斑的，尤其是皮膚白皙細嫩的女孩尤須注

意。因為皮膚一經過太陽光的照射，保護肌膚的麥拉寧色素會隨着生成。年輕少女皮膚的麥拉寧色素生成不久，通常會自動消失，但年紀愈大，麥拉寧色素即愈難消失，這就是雀斑形成的原因。

此外，當身體狀況不佳時，一經過分的曝曬，常會使臉部產生皺紋，所以生理期間、貧血、宿醉時是不適於作日光浴的。

問：如果臉部不想曝曬，應如何保護？

答：如果臉部不想曬黑，可以利用化妝來保護。

問：使用夏天專用的膏狀粉底是否可以？

答：膏狀粉底的保護效果較差，以油性粉底為佳。拍上粉底，再打上粉，比膏狀粉底更具保護效果。

問：日光浴後，應如何作皮膚的最後清潔？

答：首先用冷水淋浴，再在臉上拍打油性化粧水，補充充分及水分。

問：若日光浴因各種因素而失敗，皮膚產生了紅、腫、痛的現象時，應如何處理？

答：如果有上述的現象發生，應先禁止熱水浴，再用浸泡過硼酸水的毛巾拍打紅腫的皮膚，即可減輕症狀。

問：如果皮膚出現乾燥的現象該如何處理？

答：如果皮膚顯得乾燥，可用嬰兒油來補充皮膚流失的油分。（蘇曼）

陳玉仙寄自美國內布拉斯加州立大學

孫子女來訪時 共享快樂時光

若你未和孫子女住一起，常會有機會互相來訪，當孫子女在你家時，你可和他們聊天分享一些經驗及快樂的時光，但孫子女也可能讓你忙得團團轉而精疲力盡，除非你事先有些準備，以下幾點可做參考：

①安排可行的時間表：每個人有不同的習慣，例如睡眠、飲食、休閒，及其他例行活動，注意自己的作息時間和孫子女的作息表，可計畫做些調整以適合你們祖孫的活動時間，不僅讓孫子女有安全感且也知道你很重視他們。

②設定明確的規定或限制：孫子女也須要祖父母說「不」的時候，雖然孫子女來訪可拉攏祖孫感情，但不要過分溺愛或偏護孫子女，如此易和他們父母的教導方式有衝突。因此當孫子女有犯錯，或應予以勸導或處罰時，不要心疼而捨不得，反而會妨礙孫子女對事情好壞的判斷及正常的人格發展。另外應注意的是對孫子女的教導應和他們的父母力求一致，以免孫子女無法是從。

③提供孫子女一些私人空間：提供孫子女一些空間存放玩具、寵愛的毯子、枕頭、或布製狗熊、洋娃娃等，並且讓他們知道這個空間是屬於他們的小天地，若你能尊重他們有個人活動的時間、地方和東西，相信孫子女也會尊重你個人的生活。

④提供孫子女活動地方並能靠近你的活動範圍：孫子女來訪，也希望能是你活動中的一部分，可提供空間給孫子女做活動場所，但應以不妨礙祖孫的作息



快樂童年(阿丰)

活動為主，例如當你在縫製衣服或寫信，也可準備一個桌子和椅子放在靠近你的地方讓他們畫畫、看故事書等，如此你不僅可以照顧他們，也會讓孫子女有安全感，知道祖父母在身邊。

⑤分享最喜歡的食物或拿手菜：祖母皆有一些烹調秘訣，記得和孫子女分享你的拿手菜，並且多了解孫子女的嗜好及在家裏飲食起居的習慣。

⑥計畫簡易的活動：簡易活動雖簡單，但對孫子女却非常特別，因他們和祖父母一起分享活動時間，例如一起到圖書館、公園、動物園、郊遊、看電影或一起看相片等皆可帶給孫子女快樂而難忘的時刻。（本篇資料係參考美國內布拉斯加州立大學合作推廣處發行Home Economics NebGuide-Being A "GRAND" Parent）