

# 黑白之間有學問

## ——日光浴與皮膚保養

曉吟

俗語說「一白遮百醜」，過去愛美的女性喜歡白皙的皮膚，皮膚愈白愈顯得美麗，所以一到夏天，在豔陽高照的季節裡，都非常注重皮膚的保養，唯恐曬黑了會變得不好看！

現在時代不同，西風東漸，受到西方女性的影響，觀念已大為改變，對美也有另一種詮釋，不再認為白就是美，反而學習西方的女性，喜歡把皮膚曬成古銅色。

古銅色的皮膚能使女性顯得更加俏麗、活潑，這是現代健美的表現。所以一到夏天，愛美的女性們便紛紛走出戶外，接受陽光的洗禮，希望能有一身健康的膚色，而變成一個俏麗的「黑美人」。但是，西方女性因輪廓較東方女性深，所以深色的皮膚很適合她們，而東方人因臉部五官不像西方人那麼深，所以在作日光浴時，記得不要曬得太黑了。

曬太陽時，必須注意，千萬不可曝曬過度，否則很



容易把皮膚曬傷，造成脫皮，嚴重者還必須去看醫生。

在曬太陽之前，我們應該了解自己的皮膚是屬於何

種性質？因為不同性質的皮膚，對陽光照射的接受程度不同。如果你的皮膚毛細孔較小，也較薄，曬太陽時便

很容易感到發熱，易起皺紋或造成脫皮，由此可知你的皮膚不宜長時間久處在陽光下，如果你的毛細孔較大，曬太陽時皮膚不易發熱，也很少起皺紋，表示你的皮膚是屬於油性，較能接受太陽光。

假使你只是到戶外曬曬太陽，想讓肌膚稍具小麥色的話，就只須事先在皮膚上塗抹一層橄欖油即可，這樣不但具有保護皮膚的作用，而且曬出的膚色也較均勻。

但是，要去海邊游泳的話，就要特別注意了，不要因為玩得太興奮，使得皮膚在陽光下曝曬過度，以致皮膚被曬得又紅又痛，甚至脫

皮。記得去沙灘時，一定不要忘了攜帶防曬油，因為躺在沙灘上享受日光浴，是很容易造成灼傷的。

搽上防曬油等護膚品後，皮膚接受的刺激會減少，但仍不可長時間在陽光下曝曬，應該適可而止，否則防曬油也不能防止皮膚的曬傷灼痛了。

市面上有很多化粧品公司都有製造防曬油，價錢也很適中，要是能選擇適合你皮膚性質的防曬油，就更佳了。

如果不幸曬傷了皮膚，沐浴時不可用肥皂去擦洗，只要用清水洗淨，然後在曬傷部位塗上消炎的軟膏即可

。至於臉部則可自製敷料，用蛋黃一個、蜂蜜、奶粉少許，調好之後，均勻的敷在臉上，切忌塗到頭髮、眉毛、睫毛等處，約敷二十分鐘後就可洗淨。洗時用溫水，拭乾後擦上化粧水及乳液，一星期做二、三次，便可使皮膚恢復正常。

曬傷後的皮膚，非常的虛弱，所以在這個時間裡，要特別注意飲食，多攝取有營養的食物，及補充水份。同時不要再到豔陽下去曝曬，因為長久的在日光下曝曬，可能會使皮膚的細胞發生不正常的變化，不但皮膚會粗糙、難看，更有可能會造成皮膚癌的產生。 ❀



內容：水仙、緬梔、梔子花含笑、桂花、萬尼拉蘭、茉莉、香水樹、鸞爪花、金合歡、法國素馨、秀英、中國玫瑰、樹蘭、夜香木、小蒼蘭、月桔、晚香玉、百合、玉蘭、蘭花……等20餘種香花之特性、栽培方法、如何利用？分別由黃敏展、楊紹溥教授等10餘位花卉專家執筆。全書140餘頁，50餘張彩色照片。精裝每本訂價240元

**豐年社**

台北市溫州街14號 電話(02)3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
每次郵購另收掛號郵資45元



本書由林嘉興、林信山、廖萬正、劉邦基、陳敏祥、歐錫坤、王德男、王武彰、鄧永興、楊正山、朱慶國、張清勤、李容明等13位果樹栽培專家撰稿，介紹葡萄、梨、桃、李、檸檬、番石榴、芒果、蓮霧、楊桃、荔枝、香蕉、鳳梨、草莓、番荔枝等14種果樹產期調節技術。全書168頁，彩色頁24頁。

**豐年社**

台北市溫州街14號 電話(02)3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
每次郵購另收掛號郵資45元