

享受一季舒爽的夏

注意清洗與飲食

／鄭雯月

●水

喝 開水或是小麥茶之類飲料時，咕嚕咕嚕一口氣喝完，對身體並不好。妳不妨試著一口一口含在嘴裡，再慢慢喝下去。

●細嚼慢嚥

進食時吃得太快，會急速地刺激自律神經，容易造成流汗現象。只要慢慢地吃，流汗的情形自然會減少。

●控制鹽糖分

攝取過多的鹽分和糖分，身體內所需的水分就會在無形中增加，同樣地，排汗的情形亦會較多。因此，吃東西時不妨對鹽分和糖分加以控制。

●辛香料

熱的食物、辛香料之類的東西容易使人體流汗，除

此之外，蛋白質（特別是肉類）在體內消化後，體溫容易上升、流汗。

●少吃味道重的食物

大蒜、韭菜等味道重的食物，其味道會隨著汗水一起散發出來，如果實在酷愛這些食物，卻又在意它所散發的氣味時，就必須特別控制食用量。

●青春痘

容易長青春痘或濕疹的人，因為流汗會使得疹子化膿，甚至更嚴重。當這種情形時，必須比常人更花多一點的時間注意流汗情況。

●徹底清洗

流汗若放置不管，常是造成長痘子、皮膚變粗糙、下痢等的原因，因此，流汗時必須充分、徹底地清洗。

●敷臉

人體的臉部常會分泌許多油脂，其中尤以T字部最為嚴重，這時候你可以在T部位每天做敷臉工作，以減少油脂分泌。

●棉質內衣

容易長痱子的人最好穿著通氣性佳、吸濕性好的棉質內衣，當流汗時再以清水清洗，就能將情況改善。

●洗面皂

流汗的季節大多會選擇含有殺菌效果的洗面皂，這時候清洗要特別留意，不要讓洗面皂殘留在臉上。

●吸油紙

易流汗的人在冷氣房內臉上容易泛油光，只要使用吸油紙輕押T部位，以及雙頰，效果非常的好。 ❀

輕鬆一下

〈男女有別〉

小周在考駕駛執照時，主考官問道：「當你看見前面車輛的司機伸手作上下搖動時，你該怎麼辦？」

「請你告訴我，司機是男的還是女的？」（哈哈）



蜜中上品·零污染·無殘留
基隆特產

中國土蜂蜜

質純細緻 甜味淡 香氣怡人

春蜜——每瓶 600元

冬蜜——每瓶 1200元



大台北地區專人送達
服務專線(02)4517662

太陽谷休閒農園

強王蜂群8框每群10000元歡迎洽購