

皮膚損易動運外戶夏炎 措施全安探應導勸家專

夏天是戶外運動的好時光，但陽光、潮濕、海風及溫度，卻也是皮膚的大敵。如果不採取適當的預防措施，皮膚將會受害。

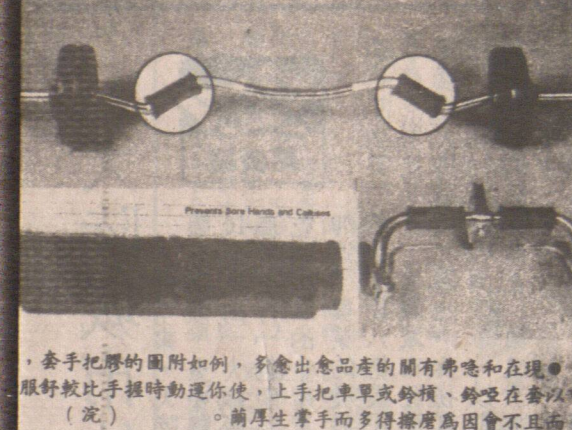
在夏天進行戶外運動時，汗液會增加皮膚的濕度，導致毛孔阻塞，皮膚容易發癢、起疹、甚至產生皮膚炎。此外，陽光中的紫外線也會對皮膚造成傷害，導致皮膚曬傷、老化及產生皮膚癌。

專家建議，在戶外運動時，應採取以下措施，以保護皮膚：

- (一) 避免在烈日下長時間曝曬，特別是上午十時至下午四時之間。
- (二) 穿著輕便、透氣、吸汗的衣物，並穿著太陽眼鏡及帽子。
- (三) 使用防曬霜，以減少紫外線的傷害。
- (四) 避免使用刺激性強的化妝品或護膚品。
- (五) 運動後，應立即沖洗皮膚，並塗抹潤膚霜，以保持皮膚的濕潤。



現代生活之五



最新發明水帶

最新發明水帶 可作頭及腕帶

很多人喜歡在戶外運動時，穿著輕便、透氣、吸汗的衣物。最近，有一種最新發明的水帶，可作頭及腕帶，能為運動者提供舒適的體驗。

這種水帶是由一種特殊的材料製成，具有透氣、吸汗、防水等特性。它可以用來包裹頭部或手腕，能有效防止陽光直射，並能吸收汗液，保持皮膚的乾爽。

此外，這種水帶還具有調節溫度的功能。當運動者感到熱時，可以將水帶浸在水中，然後戴在頭部或手腕上，能迅速降溫。當運動者感到冷時，可以將水帶取出，讓其自然乾燥，能迅速升溫。

室內跑步機

夏天在戶外運動，雖然能享受陽光和清新的空氣，但也容易受到陽光、潮濕和汗液的影響。為了避免這些問題，許多人選擇在室內使用跑步機進行運動。

室內跑步機具有多種優點，例如：

- (一) 不受天氣影響，隨時隨地都可以進行運動。
- (二) 運動強度可調，適合不同水平的人。
- (三) 運動後可以立即沖洗身體，避免汗液對皮膚的刺激。
- (四) 節省空間，適合家庭使用。



最新發明水帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶

可作頭及腕帶