

旅游宝典：炎夏外出旅游需注意这几点导游资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633307.htm id="examdl"

class="koill" style="word-break:break-all."> 夏季是一年中气温最高的季节,人体的新陈代谢十分旺盛。人们很容易受到夏季炎热气温的影响,身体的各项生理功能和食欲等均会发生变化。那么,在这个炎热的夏天里,我们应该怎样调整好自己的身体状态呢?生活家小编特别为您准备了最适合夏季的保健养生知识,帮您健康快乐的度过这个夏天。一、炎热的夏天不宜长时间做日光浴,野外活动要涂防晒霜,戴上遮阳帽和墨镜www.Examda.CoM考试就到百考试题二、上午11时到下午3时是紫外线最强、杀伤力最大的时候,这段时间要尽量少晒阳光。三、出游前20分钟,应涂好防晒品,在涂抹时,不要忽略了脖子、下巴、耳朵等地方.另外,夏季出汗多,汗水会把防晒品冲掉,应该每隔几个小时再涂一遍。四、不仅是皮肤,头发也应防晒,在夏季出游时,最好撑把遮阳伞或戴遮阳帽.另外游泳时应戴泳帽,上岸后及时用清水冲洗头发。

来源：考试大的美女编辑们五、如果皮肤已被晒伤,可在夜间进行保养,选择一些具有安抚、镇定及舒缓肌肤促进细胞再生的修护液涂擦.避免用热水清洗和再次曝晒.同时,不要抓挠灼伤的肌肤,以免细菌感染或留下疤痕。相关了解：夏日旅游防晒、饮食、必备药品夏日旅游的保健之道更多旅游宝典请见：百考试题导游网（收藏本站）进入导游常用工具之旅游宝典 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com