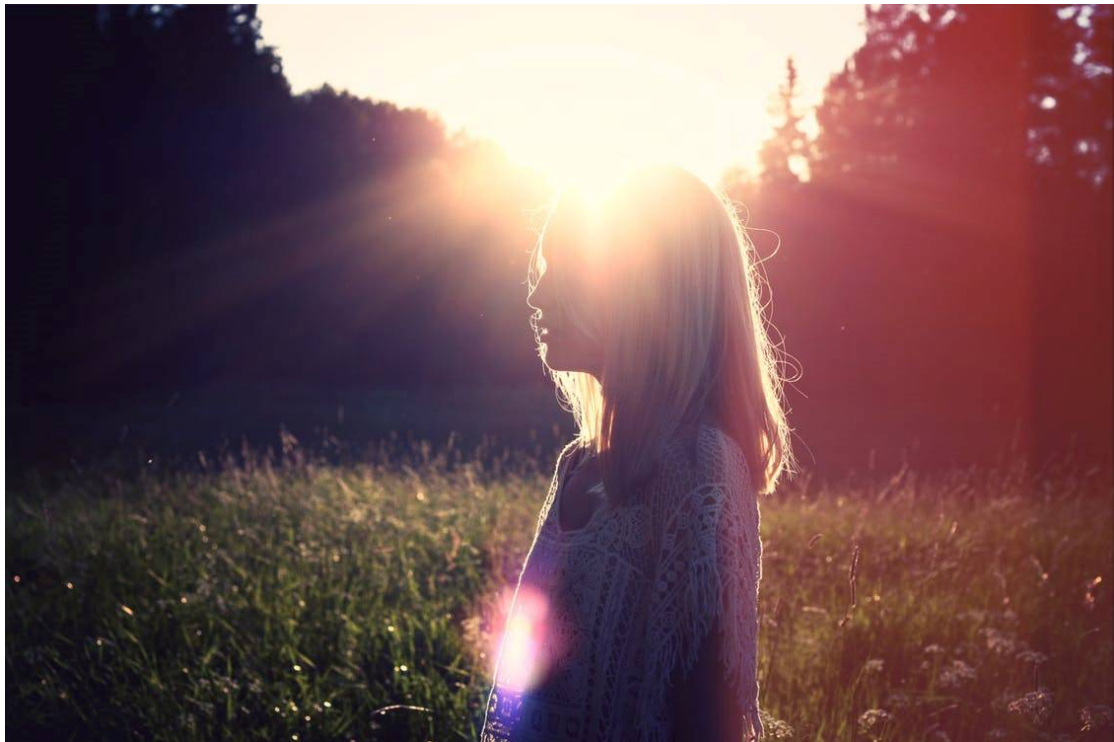


## 你準備好迎接夏天了嗎？先從日常習慣開始

夏日的到來可能讓許多人期待，除了水上活動、漂亮的衣服也出籠了，多了很多打扮的機會。但同時，夏日的豔陽也是肌膚保養與美麗維持的剋星，除了炎熱的高溫，會讓妝感吃不消；頻頻冒汗的頭皮也讓出門前設計好的髮型走了樣。而肌膚在夏天所面臨的最大威脅就是“紫外線”，為了要一白遮三醜，只能把自己包緊緊的出門。因應目前的環境與趨勢，坊間也出現了許多應對方法。

### 防曬是出門前的第一件要緊事

防曬乳已經成為彩妝品中必備的基本項目，甚至也因應需求推出多種複合性的功效。市面上有眾多的種類和功能供你選擇，但你知道防曬係數的真實意義嗎？瓶子上的數字其實與防禦力沒有太直接的關係，它意味著防曬產品可維持防護的時間長短。但數字愈大不代表功效好，你就可以減少補充的次數。對於一般生活及室內工作者 SPF30 就能啟動防護以維持肌膚健康，也不易因外在空氣產生悶熱感，找對屬於自己的產品，才是最有效保護肌膚的方式。



夏日熱油油

夏季是頭皮出油的旺季，尤其對油性頭皮而言更是苦不堪言。很多研究顯示，每日洗頭對頭皮的養護是一種負擔，但夏季對本身出油量大的髮質，維持每日洗頭是必要的，選擇適合的髮品亦是關鍵。尤其矽靈被發現是造成落髮與髮質黏膩的原因之一，因此平日建議使用無矽靈髮品，無論是清潔、保養到造型等，選用無矽靈添加的產品才能讓你在夏天擁有一頭柔亮的秀髮質。

### 夏日吃辣是往身上澆火

辛辣、燥熱的食材是引起皮膚發炎的其一原因，對於體質較敏感的族群更為明顯。悶熱的天氣已是皮膚的天敵，若平日又是重鹹、重辣、重口味的飲食習慣，對皮膚來說猶如雪上加霜、雙重打擊。趁著炎熱的夏日改變為清爽的飲食口味，無論對身體健康、皮膚保養，以及身材維持都是利多的好習慣，美麗要從忌口開始。



### 保護自己免於蚊蟲攻擊

夏日出遊除了防曬以外，必備的長袖長褲還有另一個重要的功用 - 防蚊。每年夏日都是登革熱的盛發期，古人曾稱其五月為「百毒月」，即是夏季來臨而蚊蟲紛紛出籠的時序，更是許多傳染病的好發期。自古便有多種方式來達到防蟲、防疫的觀念。因此除了照顧好自身免疫力外，出門記得攜帶防蚊液、蚊蟲叮咬藥，避免蚊蟲來「強吻」也是非常需要上心的夏季原則。

夏天，是陽光明媚、樂子相當多的季節。從衣著來看，夏裝也較簡單亮麗，別讓炎熱的氣候奪走你對夏日悠閒生活的期待。在夏天正式來臨前做好應對準備，讓我們一起渡過這惱人的炎熱，創造樂活夏日！