

旅游宝典：夏季旅游注意防晒导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634628.htm 夏季外出旅游时，尽量穿浅色、质薄、宽松、吸汗透气的长袖衫为好，身体裸露部分应涂上防晒霜；太阳镜可避免强光对眼睛的刺激；大汗淋漓时应多饮含盐类和水溶性维生素的清凉饮料，保持水分和盐类的代谢平衡；夏季旅游运动量不宜过大，要增加休息次数，随身带些药品备用；尽量少洗“日光浴”，因为过多的暴露在阳光下，会加快皮肤的老化，久而久之会使皮肤变得粗糙、松弛，出现血丝，容易患上皮肤癌。相关链接：旅游宝典：夏季旅游注意腹泻 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