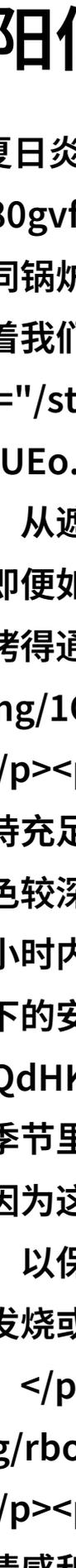
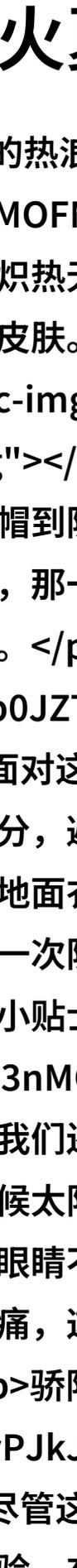


骄阳似火夏日炎炎的热浪

夏日炎炎的热浪

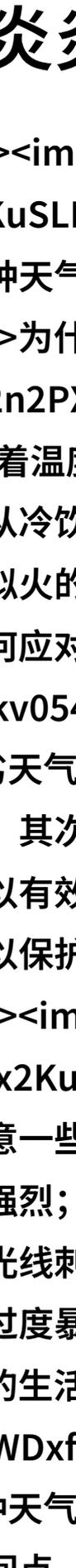
 骄阳似火，天空如同锅炉般炽热无比。这种天气，让人难以忍受，感觉整个世界都在灼烧着我们的皮肤。

为什么我们总是害怕夏日？

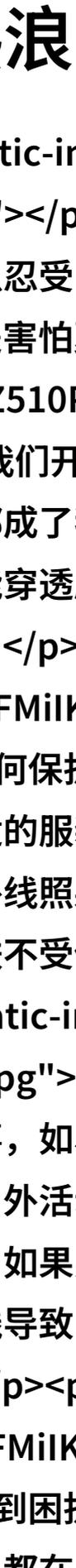
 随着温度的升高，我们开始寻找一切避暑的方法。从遮阳帽到防晒霜，从冷饮到空调，都成了我们必不可少的物资。

但即便如此，那一抹骄阳似火的光芒还是能穿透所有防护，将我们的皮肤烤得通红。

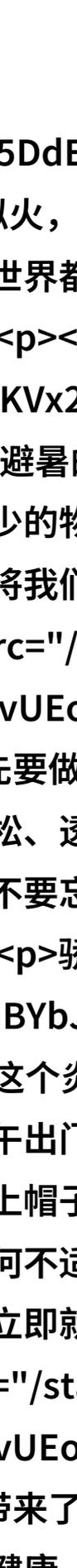
如何应对骄阳似火？

 面对这样的恶劣天气，我们该如何保护自己？首先要做的是保持充足水分，避免脱水；其次要选择合适的服装，比如宽松、透气且颜色较深的地面衣物，可以有效地减少紫外线照射；最后，不要忘记每两小时内涂一次防晒霜，以保护自己的肌肤不受伤害。

骄阳似火下的安全小贴士

 在这个炎热的小季节里，我们还需要注意一些其他的小事，如尽量避免中午出门行走，因为这时候太阳直射最强烈；同时，在户外活动时，要戴上帽子和墨镜，以保护眼睛不被强烈光线刺激。此外，如果身体出现任何不适，比如发烧或头痛，这可能是过度暴露于紫外线导致的问题，应立即就医处理。

骄阳似火下的生活方式变革

 尽管这样的一种天气让很多人感到困扰，但它也带来了独特的情感和体验。在这个时间点，每个人似乎都在寻求一种更健康，更积极向上的生活方式。这包括了更多室内活动，如阅读书籍、练习瑜伽等，以及关注环保问题，使我们的未来更加可持续发展。

如何享受夏日炎炎？

虽然无法改变当前的情况，但我们可以尝试将

这种特殊状态转化为一种正面的体验。例如，可以通过户外运动来增强体质，而不是逃离现实；或者用这段时间去学习新的技能，或是进行创意性的工作。而对于那些喜欢静坐的人来说，也可以利用这一时期来冥想放松身心，为接下来的忙碌而充满活力的一年打好基础。

[下载本文pdf文件](/pdf/569184-骄阳似火夏日炎炎的热浪.pdf)