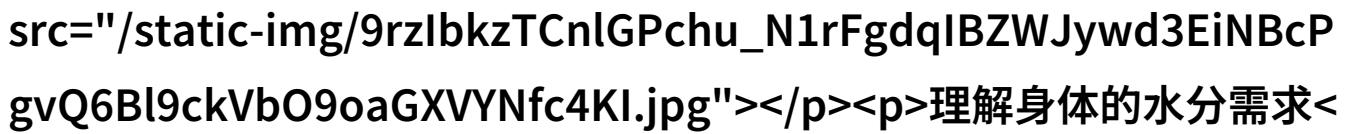


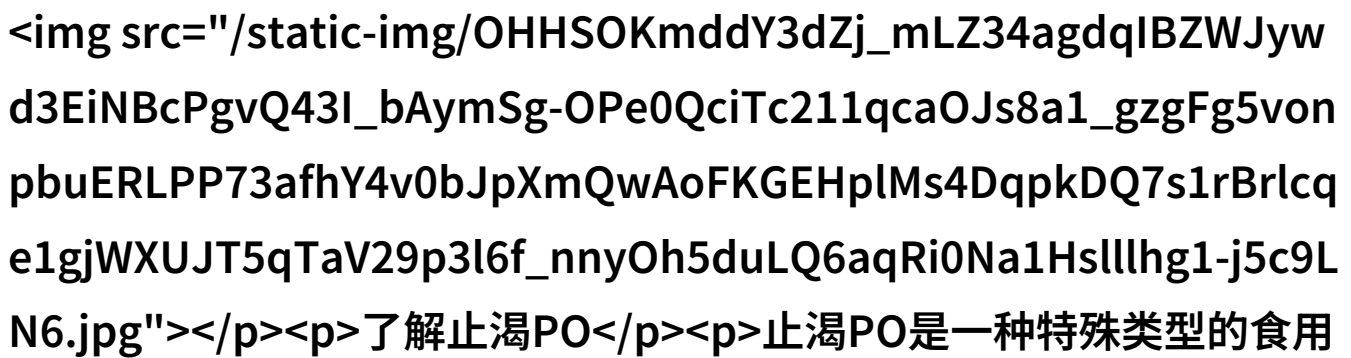
解锁止渴PO的秘密如何在干旱季节保持水分

解锁止渴PO的秘密：如何在干旱季节保持水分健康



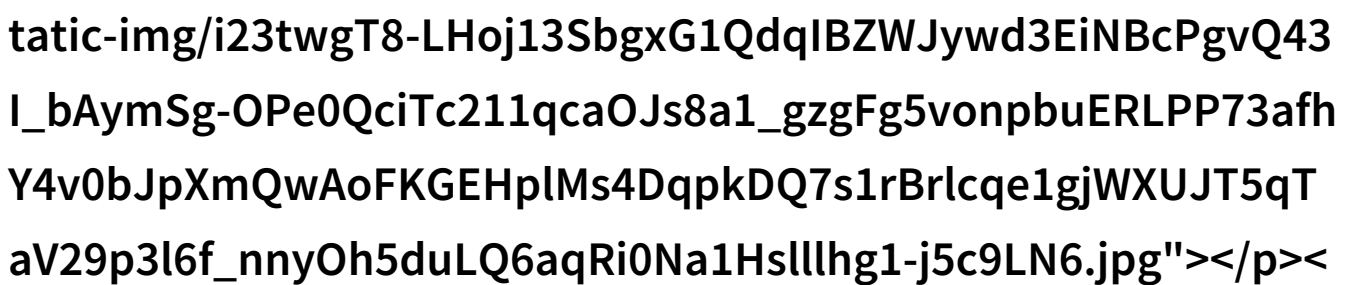
理解身体的水分需求

身体是由70%左右的水组成，这使得我们对水的依赖性极高。特别是在干旱季节，空气中的湿度低，人体更容易失去水分。因此，在这段时间里，我们需要更加注重补充和维持身体所需的水分。



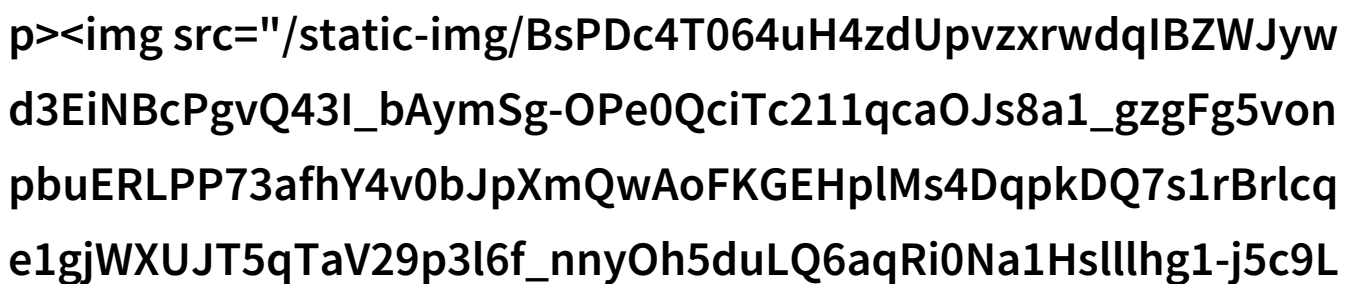
了解止渴PO

止渴PO是一种特殊类型的食用植物，它含有丰富的天然防暑剂，可以有效地帮助减少热量，使人感到凉爽，有助于预防脱水。当你感觉口渴时，吃一些止渴PO可以起到缓解作用，同时也能为你的身体提供必要的营养。



增加液体摄入量

在干旱季节，要确保每天喝足够多清洁饮用的纯净或矿泉水。这不仅包括直接喝下，但也包括通过食物中摄取如蔬菜、果汁等含有大量液体的一类食品。此外，还应该避免饮用过多咖啡因含量较高或酒精含量较高饮料，因为它们会进一步引起脱水。



控制室内环境温度和湿度

使用空调或风扇

降低室内温度，以及使用蒸发器增加房间湿度，都有助于减轻炎热感，并且保护皮肤不受紫外线伤害。同时，可以使用通风系统将室内与室外进行交换，以提高通风效率并控制室内湿度。



适当运动但注意休息

定期适量运动可以增强免疫力，有助于抵御疾病，同时也有利于新陈代谢。如果在户外活动，最好选择早晨或傍晚的时候，因为这些时候太阳直射最小，温差相对较小。此外，不要忘记在运动后补充足够数量的液体来弥补流失掉的汗液。

注意个人卫生

保持良好的个人卫生习惯对于预防疾病至关重要。在干燥环境中，更应注意勤洗手、保持私处清洁以及定期更换衣物以避免细菌繁殖。这同样能够减少因汗液而导致的心理压力，从而更好地保持身心健康。

[下载本文pdf文件](/pdf/1416431-解锁止渴PO的秘密如何在干旱季节保持水分健康.pdf)