







phantoscope



兼

即



# 关于军训的健康小贴士



会很热。  
一定要穿棉

1. 军训服里一定要穿棉质的短袖，不是棉质的衣服，不吸汗，而且会感觉很热。所以在军训服里面穿的短袖或背心一定要穿棉质的，而且领口要大。

携带：  
防晒霜。所  
有部位都涂一  
下。

2. 防晒霜买30倍以上的，随身训练时会大量出汗，汗液会把防晒霜冲掉，所以最好随身带着防晒霜，每个休息时涂一次，并把耳后、脖子，尤其是后脖颈都涂到。

鞋垫：  
长时间的训  
练鞋垫能缓

3. 在军鞋里垫一双冬天用的厚鞋垫。军训时穿的统一鞋子一般都很薄，长时间训练容易让脚上起泡。垫一双厚一点的鞋垫能缓解双脚的压力。

会刺激额  
部很多。

4. 最好把刘海用卡子别起来：出汗时刘海会粘在额头上，不仅热还会刺激额头长痘。用卡子别起刘海，戴帽子会舒服很多。

纸巾：  
不用特地

5. 在军帽和额头中间垫一张面巾纸。不用特地把手帕打开，只要垫在军帽和额头中间即可。



在军训期间保持身体健康，

