

在公交车上弄到高C月我的防暑祸事记

<p>夏日炎炎，我一向对高温并不敏感，但这次的体验却让我深刻地明白了“防晒”和“防暑”的重要性。事情是这样的：我在上班的路上坐公交车，一如既往地坐在靠窗的位置，享受着微风带来的凉爽。</p><

>为了缓解这种状况，我立即找了一块纸巾，用力擦拭着额头上的汗水，同时试图调整一下座位，以避免直接暴露在窗外。但即使这样，也无法完全摆脱那股难以言说的酷热。</p><p>终于，在经过一段漫长而艰难的旅程后，公交车抵达了终点站。我下车时，那股燥热几乎要将我整个身体包裹起来，让人呼吸困难。但幸运的是，没有出现过分严重的情况，比如日晒或是烫伤之类的问题。</p><p></p><p>

>从此以后，每当天气预报显示出极端高温，我都会提前做好准备：穿戴透气服装、戴帽子遮挡阳光、涂抹足量防晒霜，并且尽量选择空调较好的交通工具。在这趟令人印象深刻但痛苦经历之后，我学会了如何更好地保护自己，不再让那种无奈与焦虑成为夏季生活的一部分。</p><p>下载本文pdf文件</p>

