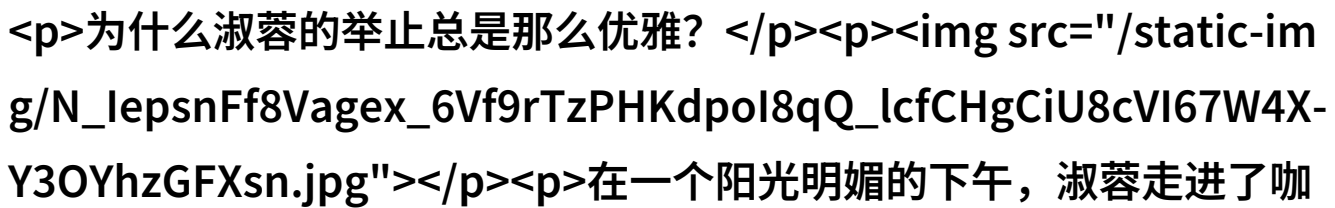


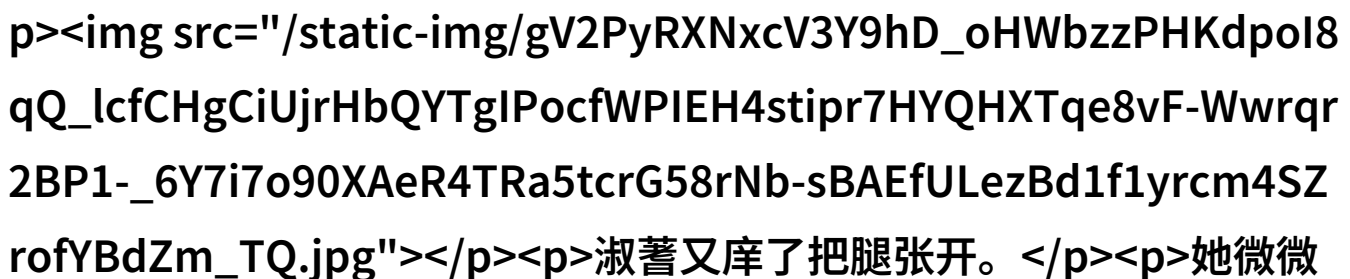
淑蓉再次展开双腿淑蓉的优雅姿势

为什么淑蓉的举止总是那么优雅？



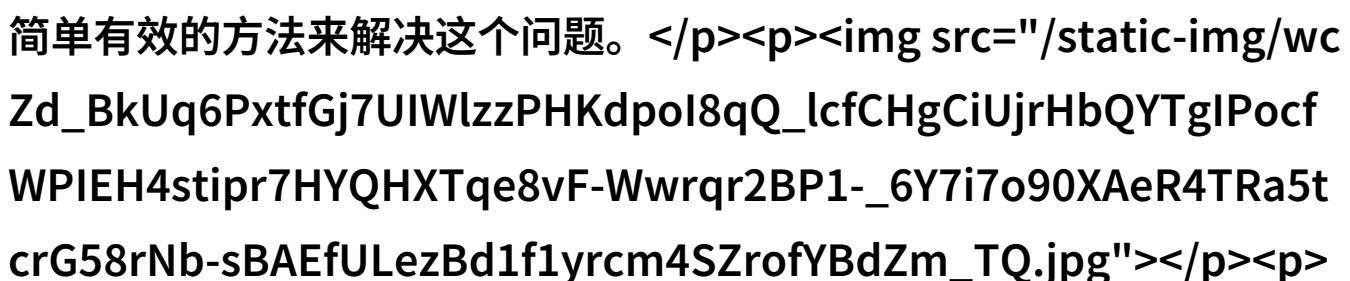
在一个阳光明媚的下午，淑蓉走进了咖啡馆，她身着一件浅蓝色的连衣裙，简洁而不失华丽。她的步伐轻盈，每一步都仿佛是在表演舞蹈。她走到桌前坐下，一位服务员赶紧上前为她拿来一杯热气腾腾的咖啡。

她打开了手机，开始查看电子邮件和社交媒体消息。突然间，她感到有点不适，便站起身来。她知道，这可能是因为长时间坐在电脑前造成的小问题。但就在这时，她感觉到了什么奇怪的感觉。原来是一只蚊子悄无声息地爬上了她的腿。



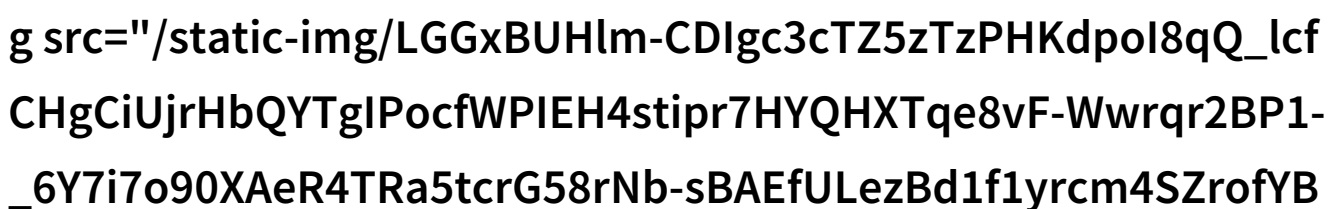
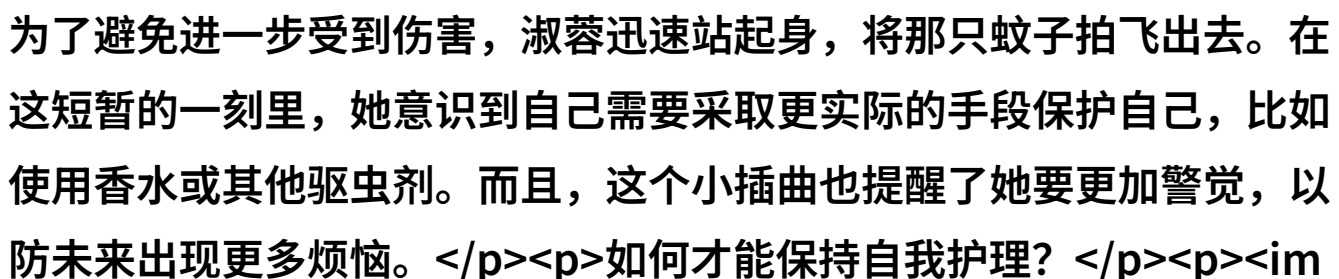
淑蓉又痒了把腿张开。

她微微皱眉，不高兴地看着那只蚊子。这不是第一次，有过几次类似的经历，但每一次都是如此让人头疼。现在这个时候，她真的很希望能找到一种简单有效的方法来解决这个问题。



为了避免进一步受到伤害，淑蓉迅速站起身，将那只蚊子拍飞出去。在这短暂的一刻里，她意识到自己需要采取更实际的手段保护自己，比如使用香水或其他驱虫剂。而且，这个小插曲也提醒了她要更加警觉，以防未来出现更多烦恼。

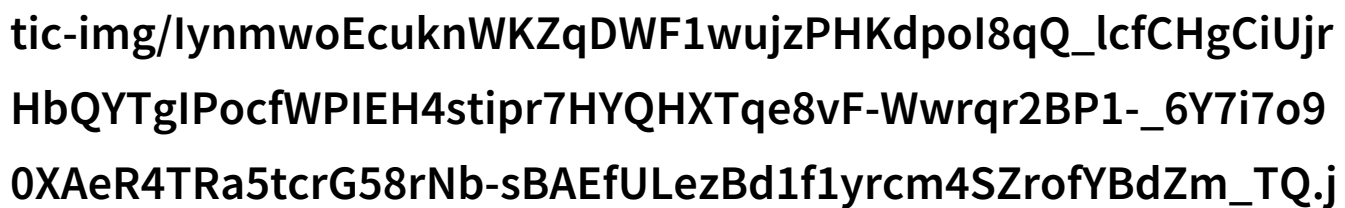
如何才能保持自我护理？



面对这种情况，很多人可能会选择忽略或者继

续忍受，但是对于像淑蓉这样注重个人卫生的人来说，这种做法是不符合他们价值观的。在接下来的一周里，淑蓉决定采取一些措施来改善自己的日常生活，使其更加健康、舒适，并且能够有效抵御这些小敌人。

首先，她决定定期清洁家中的环境，让家中没有任何寄生虫可以繁殖。此外，在户外活动时，也要准备好驱虫用品，比如涂抹一些含有DEET成分的地道防虫液，或许还可以考虑携带一些香薰蜡烛以此作为自然驱虫手段。而对于那些已经存在的问题，比如家里的床铺和沙发上的隐蔽地域，那就需要进行彻底清洗并使用杀菌剂处理，以确保所有地方都干净无污染。此外，对于自身身体上的任何异常反应，都应及时去医院进行检查，以便及早发现并治疗疾病。



结论：通过这些措施，淑蓉相信自己能够更好地保护自己，不仅限于身体，还包括心理层面的安全感。她明白，没有哪个人愿意承受那种难以忍受的情绪痛苦，所以只有不断学习和实践，我们才能够真正掌握自我护理，从而活得更加精彩和健康。不管是在日常生活中还是在遇见困难的时候，只要我们坚持下去，就一定能找到属于自己的解决之道。

[下载本文pdf文件](/pdf/491779-淑蓉再次展开双腿淑蓉的优雅姿势.pdf)