□□ □□

- 1□ (□□ □ □□): □□□ □□□□(□□ □□ □□□)
- 2□ (□□): □□□, □□□□□ □□ □□□ □□
- 2□ (□□): □□□□□ □□□□ □□
- 3□ (□□ □ □□): □□·□□ □□□ □□□□ □□□ □□
- 4□ (□□): □□□ □□ □□□ □□ □□ □□ –5°C□□ □□□ □□ □□ □□
- □□□(□□□) □□□ □□ □□□ □□
- □□□ □□□ □□ □□ □□
- –5°C□□ □□□ □□□ □□
- □□
- □□, □□□, □ □□ □□□ □□

□□ □□

- 1□□ □□□ □□ □/□□ □□□
- □□ 12□□ □□ □□□□ □□□□
- □□ □□ □□□□
- (□: □□ □□, □ □□ □□□□ □□ □)
- □□□ □□ □□ 3 □□ 4□ □□□□
- SPF 50 □□□ □ □□
- □□ □□ □□ □□

□□(□□□)□□ □□□ □□

- □□ □□□□
- □□ □□ □ □□□ □□ □□□

□□□□ □□

- 35–40□□ □□
- 3500–4500m□ □□□□□ □□ □□(□□ □□ □□□ □□ □□)
- □□ □□(□□□)
- □□
- □□□□(□□□) □□ □□□
- □□
- □□□□ □□ □□ □□
- (□□, □□, □□□, □□□ □□□, □□□ □),
- □□ □□ □□ □ □□ □□□ □□□□□.