

帽或保險套，以減少危險性。

(七) 有那些避孕法應該避免採用？

日常的生活習慣和生理狀況能決定各種避孕方法是否適合妳。循環系統有毛病的人服用避孕丸，會增加危險性，所以過重的女性，或有心臟病、高血壓、膽固醇過高、曾經中風，或有其他循環系統疾病的女性，都不適合避孕丸。

年齡本身也要考慮到，即使是不抽煙的女性，在接近40歲時，也最好不要吃避孕丸。

貧血也不適合吃避孕丸，有乳癌或子宮癌病歷的女性，通常也不可用含有雌激素的藥。由於避孕丸牽涉很多複雜的因素，所以未經醫生指示，最好不要服用。

子宮內避孕器（如樂普、子宮環、銅7、銅二五〇）也有不同的問題，尤其是不適合年齡較大還想再生的女性。年輕女性大都不用子宮內避孕器，尤其是沒生過小孩的女性，因為，它很可能會感染骨盆發炎而導致不孕。

綜合子宮內避孕和避孕丸的優點和危險性，許多女性服用避孕丸到30~35歲，已有了1個以上的小孩後，再改用子宮內避孕器。

某些生理情況特殊的女性，如子宮內有纖維肌瘤，就不能裝置子

宮內避孕器。所以，在妳裝以前檢查骨盆。

如果裝置期間腹部疼痛，或懷疑自己已經懷孕了，要馬上去看醫生。

其他一些生理因素也會影響避孕方法的選擇，因為一旦懷孕了，這些因素會增加懷孕的危險性，導致子宮頸癌和性病的抵抗力脆弱。

如果你經常與不同男人性交，對方使用保險套可防止妳感染性病。由於子宮頸癌在初期會傳染，保險套或子宮內避孕器可減少妳感染的機會。

(八) 安全期避孕法的缺點是什麼？

有些採用安全期避孕法而不小心懷孕的人，結果却生下了畸型兒。這很可能是他們在性交時，自以為危險期過了，其實這時的卵子和精子正在垂死邊緣，他們一做愛，半死不活的卵子、精子碰個正著，結果就懷了個「不正常兒」。

自然避孕法（包括安全期法、基礎體溫法）是以不同的方式來測出女性的排卵期，所以在妳選擇前要先詳細了解，免得失敗了。

(九) 那一種避孕法可以放心大膽的使用？

子宮帽和避孕膏併用，可避免懷孕而不傷害使用者的健康，同時

也可防止性病的感染和子宮頸癌。

保險套沒有安全上的顧慮，可防止懷孕和性病，因而深受許多人的歡迎，尤其是年輕男女。

陰道殺精蟲片（避孕藥片）到目前為止，還沒有嚴重的副作用，任何女性都可使用，除非對這種藥片特別敏感。和保險套併用時，效用與避孕丸相同。

最近正在研究此種陰道藥片是不是會經由陰道吸收而傷害人體，尤其是發育初期的胎兒。但到目前為止，還未出現很嚴重的問題。相反的，這種陰道片可預防性病和陰道感染，包括生殖器疱疹、淋病、滴蟲性陰道炎。

(十) 必須試用，才能知道那種避孕法有效嗎？

每個人是否能接受某種避孕方法，必須實際嘗試才能判斷。

例如，樂普必須試用幾個月，才知道是否會繼續出血或腹痛。用幾次子宮帽才可發現，是否會引起不便和傷害。如用陰道避孕藥片，也是要先試驗，而泡沫藥片必須要10~15分鐘才生效。

由於避孕方法必須連續使用，所以是否方便，是妳最先要考慮的，否則用個2、3天便改換另一種，妳的身體會吃不消的。

南瓜子與攝護腺

(平) 120 元

J.I. Rodale 原著 梁鵬編譯

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！
本書原著者提供調節營養早期預防之道，可供醫師及一般人參考。
13.5×21(公分)·88頁

中人回憶

(平) 200 元

章元義 著

一個水利工程師的自述，敘述章先生自身之家世、求學過程及他畢生獻身水利工程的種種事跡，其中對應聘聯合國糧農組織，先後赴越南、斯里蘭卡、坦桑尼亞、迦納、韓國、賴比瑞亞等國共十七年有詳盡之記載。
15×21(公分)·481頁

一把泥土

江濤著(平)120元

收集民國69年以來，農業周刊鏗鏘集刊載的短評68篇，包括：魚子醬的話、小山先生的眼睛、誰來寫小手册、水蜜桃的聯想、憶溪頭談松鼠等。