

②月經量多或天氣炎熱時，最好每天清潔陰部2~3次，由於行經期陰道酸性減低，對細菌的抵抗力也較弱，所以勿以盆浴沖洗陰道，以防陰道及子宮發炎。

③每天至少洗一次溫水淋浴，避免冷水浴以免感冒。

④按時大小便，避免便秘。

避免飲酒過多

月經期間仍然可以按照自己日常的飲食習慣進食，但應避免飲酒，以免造成經血量增多的現象。對於經血量很多而且有貧血現象的婦女，行經期最好多吃含鐵的食物如菠菜、豬肝……等，此外，來潮時常感腹脹者，則要少吃豆類、甘薯、芋頭等容易產生氣體的食物。

充分休息 適度運動

月經來潮常導致婦女全身不適及疲憊，因此需要充分的睡眠和休息，但不需要整天躺在床上。同時月經期間仍可做適當的運動和柔軟體操、郊遊等，只要不是過分劇烈的活動即可。

性生活注意衛生

「行經期是否可以有性生活？」這是許多夫婦關心的問題，一般來說，經期的性行為對身體並無多大害處，但由於經期陰道的酸度減低，而且有充血現象，較易造成細菌感染及不適，因此經期性行為不可太激烈，同時要特別注意性行為前後的衛生清潔（蘇金理）

孩子在2~3歲時 應與父母 分床分室睡！

在國內，許多父母覺得孩子還小，不懂事或易於照顧，而與小孩同睡一床，直到國小或國中。

在此情形下，父母的親密行為常被孩子們無意看到，這種「限級」的動作，往往傷害了幼小的心靈，因而發生誤解。

醫師建議，父母在孩子們兩、三歲時，應與他們分床或分室而睡，最為理想。

至於與異性孩子同室或同床的問題，醫師認為，最好在三、五歲以後，便應讓異性小孩分床、分室而睡，同時灌輸正確的性別觀念，及生活上的輔導。（鄭嬰月）

利谷自動管路噴霧系統——適於果園·花園·苗圃各種農作物，園藝全自動噴霧，噴藥，噴灌作業。

中央標準局專利申請案號第76201651號

產品特色：

- ①利谷自動管路噴霧系統，係由國人研究改進所開發成功的，價格比日本進口噴頭降低5倍！
- ②利谷自動噴霧系統，係針對台灣地形、氣候作物之特性所設計，涵蓋面積廣、噴霧綿密、均勻，使噴藥的防治效果更好！
- ③迴轉速率穩定，本體作360°旋轉，並可作上下180°調整，任何地形均可使用！
- ④低壓性管路，確保管路壽命，更可適用於各種主機設備！

※歡迎參觀各地區之示範區
詳細資料歡迎洽索。

特點：
避免農藥中毒
節省噴霧（噴藥）工資
提高工作效率
不受天候影響

徵求全省各
地區經銷商



本公司及各區域服務處，敬備有專業設計師，隨時接受您來電話洽詢及進行管路設計、安裝——歡迎來電洽詢。

利谷有限公司 嘉義縣竹崎鄉灣橋村1之204號 (05)2769027