

採用安全期法

別忘了測量基礎體溫

只要計算妳的月經周期，就可達到避孕效果，最大的好處是不必擔心副作用。經期規則的女性可達到一定的避孕效果，經期不規則的女性却不適用。此法必須和其他避孕法併用，以提高安全率。

受孕是指卵子和精子相遇而受精，如果卵子不存在，就算有性接觸也不會受孕。基於這個單純的事實，我們可以預測不排卵的時期，而將這個時期定為「安全期」。

預測的方法如下：先根據妳整年的月經記錄，查出最短和最長的月經周期（所謂月經周期是指月經來潮第一日算起，到下次月經來潮的前一日為止），最短的25日，最長的也有30~40天。

依調查的結果可以推斷下次月經大約什麼時候來訪。一旦月經日可以預測，則在下次月經日倒數第12~16日為排卵期，其中一天即是

排卵日。

此外，還要將卵子的生存時期（1天）和精子的生存時期（3天）也列入考慮，所以危險期合計是9天，也就是從預定月經日倒數第11~19日得避免性行為才安全。

計算安全期必須依照最短和最長的周期來配合，使得可能受胎期相對地增長。如果妳最短和最長的月經周期相差10天以上，就沒有真正的安全日可言，安全期也就無法發揮功效了。

即使是經期固定的女性，也不敢保證自己的預測是絕對精準的，因為這次的月經周期是28天，却不能斷言下次周期是不是28天。因此為了彌補這項不準確的最大缺點，可利用基礎體溫的變化來確定排卵的日期。

女性的體溫排卵日後，會自低溫期轉變為高溫期。每天早上醒來

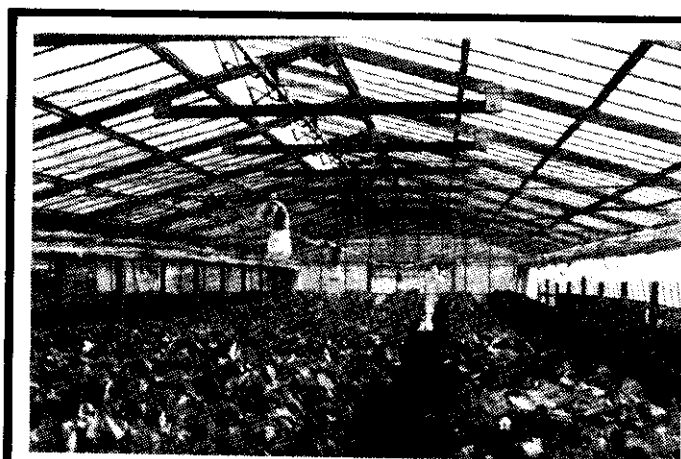
之後，不要做任何事，躺在床上，使用基礎體溫計測量體溫，持續測量3個月，就可查知排卵日。

如果能確定排卵日，再加上卵子只能生存1天，其後就是確實的安全日。不過，一定要在每天早上醒來未下床前測量體溫才準確。

萬一無法每日測量，還是有辦法找出低溫到高溫的變化，就是依照月經預測大概的排卵期，從它的數天前開始測量，亦可發現低溫期到高溫期的轉換。

根據體溫來確定排卵日之外，尚可檢討自覺症狀。依各人體質的不同，必定會有月經比平常多或少、下腹發脹與否等各種不同的症狀，有時候由這些感覺也可得知排卵日。

依上述方法可確定排卵日和其後的確實安全日，但是，却無法完全掌握排卵日以前的日數。有許多



流滴® 透明耐候膠布

特性：●具防塵、防霧，膠布裏層不結露等流滴效果，不影響光合作用並防止病蟲害。

●耐候性強，具抗紫外線及耐寒攝氏零下10度。

●日本農業資材JISK 6732 標準

用途：各種蔬菜、果樹、花卉、菇類溫室栽培。

新產品：流滴 紫色透明耐候膠布
促進葉綠素增加，避免徒長

玉和實業股份有限公司 台北市南京東路一段102號6F(02)5371138-9



人認為月經剛結束的那一段時期不會排卵，這實在是大錯特錯，因為前次的月經和下次的排卵毫無關係，所以月經剛過之後亦可能立刻排卵。

另外，我們通常認定精子的生存期是3天。但其中也有活潑健康的精子可以生存1星期甚至10天，如此，就算是在排卵日的10天前性交，也可能受孕。

△採用安全期法的疑問

問：在經期中性交，可能懷孕嗎？

答：是有這個可能，因為活潑的精子可以長時間生存。

當然它和經血一併排出的可能性也很大，不過，偶而有些精子仍會滯留子宮內，所以就算正逢經期，也不能保證百分之百的安全。總之，年輕健康的男性精子是活潑的，它在年輕健康的女性子宮內更容易生存，必須特別注意。

問：外陰部有時潮濕，有時乾燥，是否與排卵有關？

答：是的。接近排卵時，由於荷爾蒙的分泌影响性器官，使得陰道和尿道口附近有潮濕的感覺。不過，單單根據潮濕與否來斷定排卵，未免過於草率，為了確實起見，別忘了測量基礎體溫。

「美」、「妙」、「好」

劉斌

生兒育女是天經地義的事，但是不能多生，否則會影響家庭生活及孩子的教養，我們要重質不重量，2個孩子恰恰好，才能帶給家庭美滿幸福，夫妻間恩愛如膠漆。

萬一你生的2個都是女孩，是很「美」，我們常常形容女的有「美如天仙」，2個女孩就是2個天仙，你看「美」字，就是一個向上天和一個向下天合起來，能生2個女孩豈不「美」哉。

如果生了2個都是男孩，那就是缺少女孩，一定很「妙」，我們中國字把少女合起來，就是1個「妙」字，生2個男孩，少個女孩，你說不「妙」嗎？

假若生的是1男1女，都就「好」了，中國的「好」字，就是1男1女合起來，所以2個孩子恰恰好，女孩男孩一樣好。

所以說只生2個孩子，不管是女的或是男的，都是我們心肝寶貝，都是「美」、都是「妙」、都是「好」，希望大家牢記在心。

育苗用的新利器

突破性新產品

徵求有興趣的投資者(富有經驗)

LEE LONG

有機肥料快速生長育苗杯

●榮獲中華民國發明專利第11472號·仿冒必究

產品特點：

- 通氣性、排水性特佳。
- 不傷根苗、免移植幼苗之麻煩。幼苗之生長較傳統塑膠袋育苗快速且健康。
- 育苗成活率達百分之百，省錢省工，經濟好用。
- 育苗杯含有機肥成分，可連杯直接埋入土中，育苗杯在土中會逐漸溶解化為有機肥料，幫助幼苗成長。
- 適用作物包括：各種花卉、蔬菜、果樹之百種或栽培。特別是西瓜、木瓜可收事半功倍之效。

使用方法：

1. 將育苗杯裝滿土，放入種子及幼苗。

2. 將育苗杯直接埋入土中。

3. 育苗杯在土中逐漸溶解化為有機肥料，幫助幼苗成長。

4. 育苗杯完全溶解後，土壤中含有機肥，使幼苗快速生長。

利農機肥花盆股份有限公司

地址：桃園縣龜山鄉牛角坡牛角村10-3號
電話：(033)282255 · 282640 夜(02)6017910