



孩子的教養十分重要(阿丰攝)

如何測量

基礎體溫?

● 清祥

婦女測量基礎體溫要專用的體溫計，此種體溫計可在藥房買到。測量體溫應在每天早上起床前，在床上測量。醒來的時間不固定，沒有關係，醒來之後，沒有活動身體之前，也沒有吃喝任何東西之前，就應立刻測量體溫。並且要從口腔測量，即在舌頭下面，放置至少5分鐘，然後將每天的體溫清楚地記錄下來（購買體溫計時，會附送基礎體溫表。）

體溫也可能因其他原因而上升，比如受到感染時即是，這種發燒的溫度，不要與基礎體溫相混淆。

在一般情況下，如果不見體溫上升，即表示沒有排卵，也就是說，從低溫期即進入高溫期，才算是有排卵。而有些人的月經，只有低溫期，却没有上下起伏的曲線，這種人就無法利用基礎體溫法，想利用基礎體溫法的人，應當先記錄1個月的體溫，製成圖表，請醫生看一下，就知道是否可利用這種方法。

新書介紹——二十餘位專家，寫出專長，寫出知識，寫出經驗。

養魚世界雜誌社出版·1,000元 20×27(公分)·746頁

養蝦總覽

作者：丁明儒、丁雲源、李武忠、沙謙平、何仲森、林明男、袁昌賢、侯英物、陳弘成、陳勝香、陳榮泰、張聰洲、廖一久、鄭長義、蔡義良、董明澄、劉正義、劉鴻儀，及譯著等40餘篇近百萬字。

內容：臺灣草蝦的發展因素、草蝦養殖、人工授精、養殖經驗、水質管理、水質分析、飼料配製、營養需求、飼料發展、人工餌料、蝦病防治、蝦的運銷、冷凍加工、世界蝦類的產銷概況、世界蝦類、蝦的生態、日本東南亞養蝦事業、蝦的化學、蝦的利用、蝦的消費、魚蝦行情、日本冷凍蝦市場現況、檢驗標準、蝦的食譜、飼料廠商、協會名單。



豐年社

每次郵購另加掛號郵資16元
郵政劃撥0005930-0 豐年社
台北市溫州街14號 (02) 3938148