經期要則

女子一到青春期就會有月經，月經的來潮是女子成熟的象徵，惟行經期的生活，對女子的健康有很大 的影響，儘管醫學昌明，對於經期中的生活仍是要細心，以免妨碍健康。

- 月經來潮時，不宜作劇烈的運動。
- 盡量避免性生活，如確有需要應格外注意衛生清潔，並且不可以過分激烈。
- 不可以使用灌注器冲洗陰部。
- 月經帶應保持清潔，衛生棉廠牌繁多，試用合適後可以常用某一廠牌，選擇柔軟舒適，吸收性强，不易滲出而發生氣味者爲佳。
- 月經來潮時，沐浴以淋浴及擦拭爲宜，切忌泡入浴缸中。
- 避免憂悒與勞心，體力活動也不宜太過操勞。
- 睡眠一定要充足。
- 避免飲食刺激性的食物，太油膩及生冷食物亦應盡量避免吃太多。
- 不可以長時間悶坐不動。
- 經期情緒較易衝動，應減少刺激情緒，不妨安排較輕鬆的賞心生活。

（夏楡）

育兒常識

幼兒不解言語，衣服穿多穿少都不會表達，有時因衣着太厚熱得汗流浹背，有時因爲衣着太薄冷得發抖，往往不能把冷與熱的意思適切地表達出來，父母應隨時留意孩子們的衣着，以免因爲氣候的變化引起傷風感冒或其他疾病。

孩子衣服穿得够不够，父母很容易辨識出來，從外表看，留意幼兒的頭部有沒有出汗，或是孩子的嘴唇有無發白、發紫。同時可用手伸入幼兒的後背摸摸看，如果出汗就表示衣着太厚，再摸摸幼兒的小手，如果他的小手冰冷，那就表示有點兒涼，必須添加衣服了。

育兒沒有很大的秘訣，只要時刻付出一點的關心，就能保持寶寶的健康了。（夏楡）

紅泥 耐候塑膠布

突破一般PVC膠布，不耐長期曝晒的缺點



（台灣省農業試驗所菇類研究室）

本產品特性——抗紫外線性強，長期曝露戶外，不易老化、不易破碎，可耐十年。

適合：沼氣槽、儲水槽、洋菇、香菇舍，鷄、猪舍，養魚池、水耕栽培床。

玉和實業股份有限公司

台北市南京東路一段102號6F

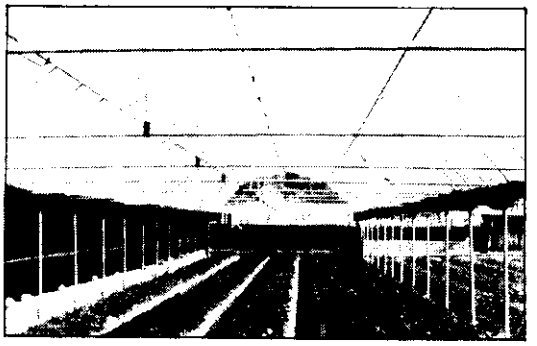
TEL:(02)5371138

資料備索

—農業膠布的誕生—

突破設施園藝一般膠布之瓶頸

流滴水 耐候膠布



本產品特性

- 流滴特性—有流滴，防塵、防霧，透光特性，不影響植物光合作用。
- 耐候性強—韌性，伸展率高，抗紫外線，較一般PVC膠布高3倍以上的效果，不易老化，不易破碎。

適合：各種溫室栽培，如清潔蔬菜、蘭花、花卉、果樹、洋菇、香菇、草菇……等。

玉和實業股份有限公司 資料備索

台北市南京東路一段102號6F ☎(02)5371138