

達到增強肌力的目的，同時也可使她們對性行為更有信心。

一般而言，骨盆底肌肉鬆弛是更年期後婦女常見的老化婦科疾病，其發生的原因：(一)動情激素（荷爾蒙）的減少；(二)長期腹壓增大等。性爾荷蒙在下生殖泌尿系統上具有保持該處組織的特性，但更年期以後性荷爾蒙大大減少，引起組織的老化迅速。因此，部分骨盆底鬆弛的情形是可以性荷爾蒙及運動來預防的。

陰道鬆弛是影響性生活美滿的原因嗎？可能是，但並不是最重要的；新婦夫婦的性生活頻率較高，但久而久之，新鮮度降低，慢慢的可能每週一、二次或兩週一次，甚至一個月一次都是正常的，如果因為忙碌或生活上有某些問題要解決時，性的需求量就更低了。人與動物在性需求上有所不同，動物的性慾有週期性，而人則在有氣氛、感覺及情趣時才

需要。

陰道鬆弛症必須由醫師診斷才能確定，有些婦女覺得陰道內有東西要掉出來，但醫師診視結果，常是正常的，這可能是陰道發炎或其他原因。如果確定罹患陰道鬆弛症時，可先做骨盆底肌運動，然後再動手術，或先做手術再做骨盆底運動，可獲得更好的結果。

性生活須有感情基礎

醫學上文獻報告顯示：更年期之後仍保有性生活的女性，陰道比較不易萎縮，體內荷爾蒙也較高，相反的，也可能體內荷爾蒙高，陰道不萎縮而繼續保持性生活。

性生活並不會造成人體的傷害，除了年輕人可能性生活過度之外，一般上了年紀的人，很少會有房事過度情形發生，因為性生活是基於生理需要而產生，就像人們餓了吃飯一樣。因此，上了年紀的人對於性生活，不

需排拒或害怕。

性生活是放鬆、接納而不是緊繃的，性行為是相互間另一種心靈的交談，相互有所反應，這才是最大之滿足。如果因性行為造成疼痛，則性生活便造成問題，如性交疼痛及嫌配偶性慾較低，夫妻雙方就要再進一步溝通。

性生活必須有感情的基礎才會美滿、甜蜜。性生活對促進家庭美滿相當重要，常人言：「夫妻床頭吵、床尾合。」性生活之協調，能使夫妻因而解決許多生活上的枝節問題，尤其是今天大家經濟改善，家庭生活問題減少，性生活頻率增加，夫妻雙方應在性生活上好好把握。

夫妻是一體的，先生說太太喜歡聽的話，太太做先生喜歡吃的菜，先生買太太喜歡穿的衣服，兩者之間只希望彼此活得更好，互相坦誠、互相欣賞，將更增進家庭的美滿幸福。

OM 55B 肥料濃度計
肥料檢查器
肥料濃度計

作物生育最重要者為肥料，但施肥過多反而產生肥傷，作物的生長會停止，較嚴重時會枯萎而死，要改良曾經因肥料過多而發生障礙的土壤是相當困難的，因此使用肥料濃度計事前預防土壤發生障礙是最有效的，亦可測定一般溶液。

EG METER

直接郵購
特價優待4725元

友立企業股份有限公司 新加坡分行
電話: (05) 6322511, F.A.X: (05) 6322511
郵政信箱 03225565 友立企業股份有限公司總行

精緻農業法寶

植物營養活力素

大好評 大賞識

特點：養根、健樑、豐產、防落、防裂、增糖着色……

※要早收成、追求高品質、要賣好價格，請速選用，高山茶、洋香瓜、柚、文旦、棗、芭樂、葡萄、木瓜、黑珍珠、檳榔著…產期提前使用，效果保證，趕快行動。

售新品果苗：紅龍果、奇異果、蜜紅早柚、早生酪梨…

各地經銷服務處 刊週分享

裕農種苗花卉公司
彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號
Tel: (04) 8733515