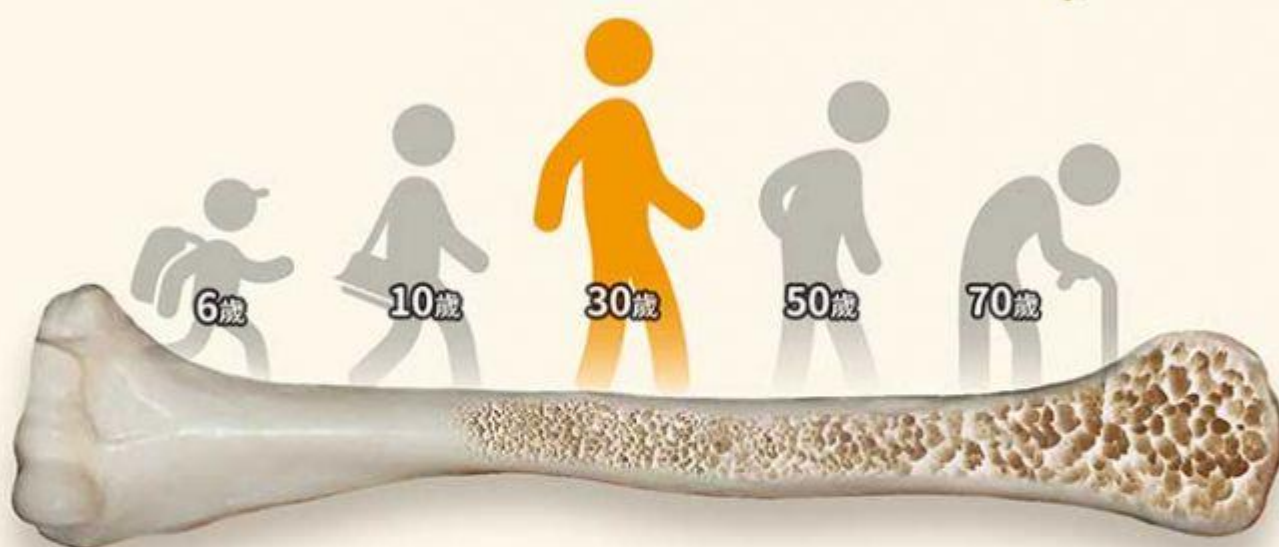


30歲後骨質密度 會隨著時間一點一滴流逝



儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



均衡飲食

保持骨節健康



戶外活動

於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣吸收
(每次不超過15分鐘)



定期運動

慢跑、健走或重量運動
(1週至少3天，每天30分鐘)



戒菸戒酒



衛生福利部國民健康署
本經費由菸品健康福利捐支應



更多訊息請上
衛福部官網查詢



家長和小朋友一起做

可以



一起打掃
減少過敏原



定期看醫師
按時用藥



出門戴口罩
注意保暖

不可以



吃太多冰冷食物



接近抽菸的人

