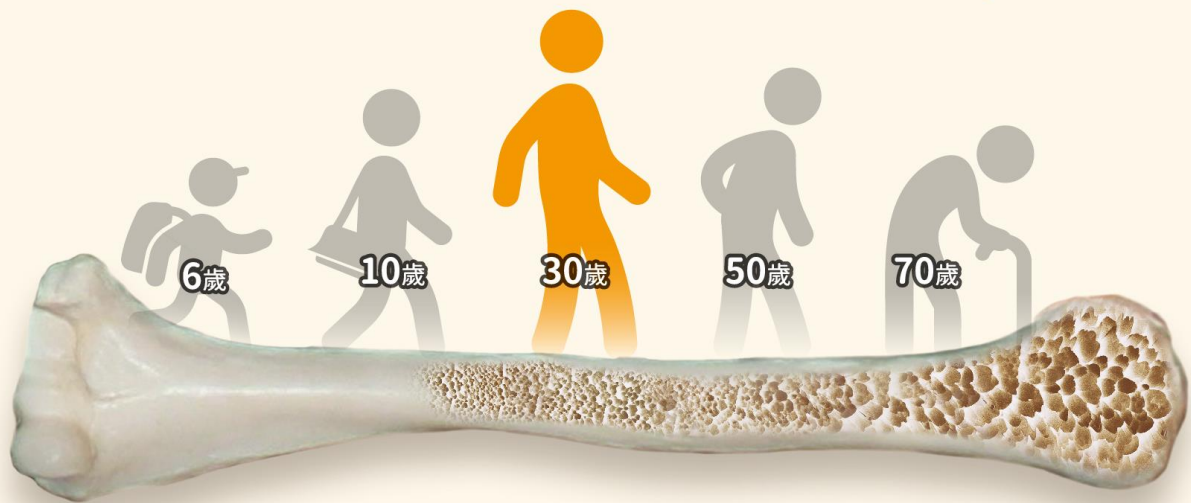


# 30歲後骨質密度 會隨著時間一點一滴流逝



## 儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



### 均衡飲食

保持骨骼健康



### 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、健走或負重運動  
(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