

# 上班族「存骨本」攻略

長時間坐在辦公室，除了擔心體重增加，也別忽略了無聲無息的「骨本流失」。骨質疏鬆症並非老年人專利，骨骼健康的基礎應從青壯年時期建立。人體骨量約在 20 至 30 歲達到高峰，之後便會逐年流失，若未及早保養，罹患骨質疏鬆症的風險將顯著增加。現代上班族的生活型態，正悄悄地將你推向骨骼危機。別再輕忽了！從今天起，就讓我們一起學習如何為骨骼儲存本錢，打造強健的人生骨架。

## 為什麼上班族特別需要「存骨本」？

久坐不動



外食習慣

日曬不足

咖啡因

應酬菸酒

## 骨質疏鬆會怎麼樣？



骨質疏鬆是一種因骨質流失，使骨骼變得疏鬆、脆弱的疾病。早期通常沒有明顯症狀，常見表現包括駝背、身高變矮、背痛等。嚴重時可能因輕微跌倒或用力過猛導致骨折，因此若有以上情形請務必就醫。

## 如何「存骨本」？

### ● 吃對食物：為骨骼補充營養



多攝取鈣質、維生素 D3 及蛋白質，如乳品類、高鈣豆製品、黑芝麻及小魚乾及深綠色蔬菜等。

### ● 動起來：透過運動強化骨骼



運動可增加骨密度和強健肌肉，根據自身體能及健康程度選擇適合的運動，如快走、慢跑、深蹲。

### ● 聰明生活：養成好習慣



每週 2-3 次、每次 10-20 分鐘的適當日曬(避開日光直射時段)，幫助身體合成維生素 D。

戒菸限酒，因菸酒會影響鈣質吸收，並加速骨質流失。



長安東  
內兒診所  
聯合診所  
Internal Medicine Department