

坚持养护好骨骼

什么是骨骼问题

人体的骨骼起着支撑身体的作用，是人体运动系统的一部分。另外骨骼也具有重要的保护作用，并且还含有丰富的钙质以及有机物质，具有储存的功能。

随着不良习惯的增多，出现骨骼问题的人越来越多。许多人会出现出汗、抽筋、腰膝酸软、麻木、僵直等问题，甚至会出现更严重的问题。

骨骼问题分类及表现

腰疼腿麻：出现这一现象，可能是你的腰椎间盘突出“跑偏了”，要重视日常防护。

骨质增生：

- 1、颈椎骨质增生：颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕恶心
- 2、腰椎骨质增生：腰部组织酸痛、僵硬、疲惫感、弯腰受限，临近神经根受压迫出现局部疼痛、发僵、麻木。
- 3、膝关节骨质增生：长时间行走、剧烈运动或久坐后疼痛僵硬、关节发软、易摔倒。

腰膝关节炎：疼痛、关节肿胀、关节活动弹响、晨僵和黏着感、活动受限。

颈椎问题：如果左右摇晃时颈椎“嘎嘎”响，同时感到脖子僵硬、酸痛，身体就发出信号了，要引起足够重视。

肩周炎：早期感觉主要是肩部疼痛、活动受限及活动后疼痛加剧，常因天气变化及劳累等引起。

影响骨骼问题的因素

日常饮食过咸：长时间的高盐饮食有可能导致骨骼问题。

经常喝酒、吸烟：吸烟会导致骨骼再生的进度缓慢，骨骼问题人群应戒酒戒烟。

过多饮用可乐或咖啡：咖啡或者是可乐里面都含有咖啡因，可以导致骨量的丢失。

缺乏运动：缺乏运动会造成骨量丢失。

阳光照射不足：长期缺乏阳光照射，钙的吸收不足，骨骼无法获得足够的钙沉积，骨骼的健康自然会受到影响。

细心呵护骨骼健康

注意保暖：及时保暖能够有效地消除局部炎症性问题因子，改善关节腔内的压力，缓解骨性关节炎的疼痛。

适度运动：运动可帮助骨重建，负荷运动可增加骨量，预防骨丢失，还可改善肌肉和增加灵活性。

健康饮食：多吃新鲜蔬果，补充维生素和膳食纤维，多吃牛奶、鱼、坚果等食物，减少动物内脏、肥肉等油腻食物的摄入。

多晒太阳：经常晒太阳能够使人体获得维生素D，促进钙质的吸收，增强人的免疫力，有利于骨质生长。

参考资料：《关节年轻人不老》——东南大学出版社；《如何保养骨关节？》——临海新闻网
以上内容仅用于科普知识，不用于产品宣传，请理性阅读。

999元 养骨新年健康卡

服务热线：400-707-8558

12瓶氨糖+12盒钙+9盒优初集

日常价
¥1212



X12

百合康牌氨基葡萄糖硫酸软骨素钙胶囊
保健功能：增加骨密度
规格：0.5g/粒x60粒/瓶
市场价：136元/瓶



X12

金多盖牌骨力胶囊
保健功能：补充钙
规格：0.45g/粒x60粒/盒
市场价：108元/盒



X6

御芝林牌优初集胶囊
规格：0.5g/粒x60粒/盒
市场价：498元/盒



X3

御芝林牌优初集胶囊
规格：0.5g/粒x60粒/盒
市场价：498元/盒

36瓶氨糖

日常价
¥1044



X36

30g高含量雪蟹氨糖 活性高 护关节

百合康牌氨基葡萄糖硫酸软骨素钙胶囊
保健功能：增加骨密度
规格：0.5g/粒x60粒/瓶
市场价：136元/瓶

活动规则：

- 1、限实收和余款，不能使用红包和余券；
- 2、与金福卡、金禄卡、金寿卡、金禧卡的会员折扣不同享；
- 3、套组可重复购买，不限量；
- 4、满2000元及以上可参与常规返券。

活动时间：2021年12月17日-12月18日 / 12月30日-12月31日