

夏季别忘养好骨 秋冬关节少受苦

随着年龄的增长，再加上缺少骨骼保养，许多中老年人都不约而同出现了各种形式的腰腿颈肩问题：酸软无力、不适、僵硬感、麻木感，甚至经常出现活动

时候有响声的问题……于是大家开始纷纷无奈感慨到：“老了，不中用了，腿也不行了”“上了年纪，各种问题都来了”……

在平时的生活中 这些问题是否也常常困扰着您？



早上起床时膝盖不舒服，要在床边缓很长时间；走远路费力，想要外出出游，圆一圆年轻时候的梦，却因为腿脚问题一再搁置；家务活做多了，或者蹲时间长了，直不起腰来，要慢慢的一点一点站起来；上下楼也不方便，上楼有时候腿打不了弯，膝盖无力，酸乎乎的，使不上劲；坐时间长了颈肩不舒服，脖子像一座

山压着，穿衣服、梳头发，胳膊抬起来费力。

腰腿不方便，担心不能照顾家人，也担心给家人添负担；女性朋友膝关节不好的，不敢穿裙子，也担心走路姿势不好看，影响形象……

但是即便如此，很多人仍然不重视，认为“没事”“人老了就是如此”，但是你口中的“没事”真的没事吗？很多人因为腰腿颈肩问题，出行越来越不方便，也慢慢变得越来越不爱出门，也自己慢慢尝试了各种“野方子”，不仅没有起到好的作用，反而加重了关节问题。我们的骨骼一定要早保养、常保养，千万别等问题了再后悔，很多问题，只会越拖越严重，否则会严重影响我们的生活质量。

这些骨关节问题的真相 您了解吗？

骨骼有自身的血液供给系统，像网络一样密布在骨组织，为骨骼提供充足的营养。氨糖、硫酸软骨素、钙、胶原蛋白等营养经过口服、肠胃吸收，进入血液循环，最后依靠骨骼的各类血液循环系统输送、补养骨组织，让骨骼充满活力、灵活自如。

中老年人因为身体机能退化，容易出现骨骼供血不足的情况，会影响骨骼对钙、氨糖等骨营养素的吸收，导致骨骼营养不良，骨密度下降、腰腿颈肩问题会更明显。



冬天的骨头要夏天养

俗话说“人老先老腿”、“伤筋动骨100天”，未雨绸缪往往比亡羊补牢来得更划算。对于养骨这件事，还是早保养，早受益。夏天是养骨的好时机，一方面阳光充足，皮肤受紫外线照射后可将皮肤内的7-脱氢胆固醇转化成维生素D，维生素D可促进钙的吸收，增加骨密度。另一方面夏天适合进行室外活动，能够增加骨骼的弹性和韧性。同时人们往往讲究将冬天的问题提前在夏天解决，冬天的骨头也需要夏天养，在夏季将骨骼、关节调养好了，等到秋冬来临时，可减少骨关节问题带来的痛苦。

——以上内容为知识科普，不用于产品宣传，请理性阅读。

**16周年
欢乐送
限时限量**

御芝林牌
优韧集胶囊
YOUREN
JI
JIAO
TANG
净含量:30g
0.5g/粒×60粒

中国发明专利
ZL201411054515.3

YUZHILIN
保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病

吃1样 含7样 养护骨关节 中老年专用

优韧集588元买6盒送3盒

足足吃上3个月

御芝林牌优韧集胶囊
规格：0.5g/粒×60粒/盒 市场价：498元/盒 (每人限购4组)

活动时间：2022年5月16日-5月22日 服务热线：**400-707-8558**