

# 骨骼健康一身轻：中老年人更要有“骨气”

为什么平时我们觉得家里老人身体很好，但是他们却只是不小心摔了一跤，就骨折了？这要从骨量流失说起。我们把人体骨骼比喻为“骨钙银

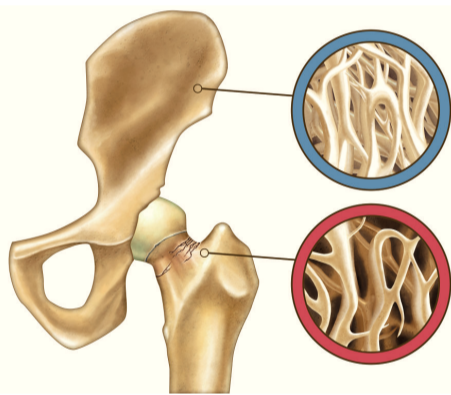
行”，35岁以前不停存钱；35岁后就可能要取钱了，之后骨量慢慢开始走下坡路，这意味着随着年龄增长，骨骼问题正在悄悄地靠近。

## 年过五十建议查查骨密度

2018年公布的中国骨质疏松症流行病学调查及主要结果显示，50岁以后低骨量率和骨质疏松概率开始增高，主要与年龄增大所致的性激素水平下降密切相关。专家提醒，50岁以上绝经以后的女性，70岁上下的男性，都要纳入骨质疏松重点监测对象，每年都要做骨密度检查。尤其是有过一次骨折的人群，一定要定期监测骨密度。

骨骼就像汽车的车轮，虽然轮胎破了经过修补或更换可以重新上路，但是有骨质疏松的骨骼

会垮掉，连修补的机会也没有，即便这个车的发动机再好也走不了，我们的生活质量大受影响。所以我们的骨头要早早保养，坚持保养。



### 从表现上来看，这些人群要更加留意自己的骨密度：

1. 身高变矮，有的人群比年轻时矮了超过4厘米；
2. 反复骨折，即便是打个喷嚏、提重物都会骨折；
3. 腰腿不舒服，经常有腰腿问题或者已经出现驼背畸形等。

## 为什么中老年人更要坚持保养骨骼

### 骨骼需要营养 就像人每天要吃饭

骨头里面有密密麻麻的血管，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。

### 养骨就像“盖房子”

养骨就像“盖房子”，从“打地基”到“装修好”需要一个慢调理过程。获得健康是一个需要长期坚持的工程，不能急于求成。一个人要有“骨气”，这不仅仅是一个道德操守概念，它的本意更应该是一个健康养生概念。健康的重要任务是养骨，而养骨更需要周期养护。尤其是中老年人，随着年纪的增长，骨量流失加快，骨密度下降，腰腿颈肩就容易出现无力、发软、不适等各种问题，更应该选择专为中老年人量身定制的产品，养护骨关节。我们希望每个中老年人都要树立正确的“养骨观”，骨骼更强壮，身体更健康，活出自己的风采。

——以上内容为知识科普，不用于产品宣传，请理性阅读。

端午健康周

**618 健康周**

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**

**再送1瓶双肽高钙**

御芝林牌优韧集胶囊

规格:0.5g/粒×60粒/盒 市场价:498元/盒

优韧集®双肽高钙压片糖果

规格:0.85克/片×90片/瓶 市场价:198元/瓶

(每人限购6组)

活动时间: 2022年6月1日-6月19日

详情咨询: **400-707-8558**