

衛保組鼓勵喝牛奶補鈣 運動遠離骨質疏鬆

學生大代誌

【記者鍾明君淡水校園報導】衛生保健組於5月4日、5日上午9時在商管大樓B302A會議室舉辦衛生保健宣導「骨密度測量」活動，提供教職員工生測量骨質密度並傳遞補鈣知識。檢測者透過數據了解檢測結果的臨床意義，而補鈣知識的闖關遊戲也送出防疫期間最常用到的肥皂紙，兩天總計有234人參加。

每年骨密度測量活動吸引教職員工生踴躍報名，總務處資產組約聘行政人員盧麗香說，每年都有參與到此活動，且檢查值正常，「我每天都走一萬步以上，多吃青菜、水果就不容易骨質疏鬆，每個人都應該要關心自己的健康！」營養師鄭婷方表示，「有許多人會拿著去年數據來問今年檢測值之間的差異，我們則是會依照分級表提供建議。」最後她呼籲成人早晚喝兩杯牛奶是補鈣基本，搭配運動會加強骨骼的強度。

2020/05/11



衛保組5月4日、5日提供教職員工生測量骨質密度並傳遞補鈣知識。（攝影／鍾明君）