

## 骨密度檢測 衛保組教你存骨本

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】為了讓全校師生都能了解自己的骨質狀況，學務處衛生保健組3月28日至29日上午9時至12時在B302A舉辦「衛生保健宣導—骨密度檢測」活動，逾400名教職員生報名參與。

除了檢測骨密度，現場也安排了小遊戲，讓參與者翻找成對的牌卡，加深如何強化骨質的相關資訊，例如攝取高鈣與優質蛋白，如乳品類、高鈣豆製品、黑芝麻、小魚乾及深綠色蔬菜等；從事負重運動可增加骨密度和強健肌肉，降低跌倒和骨折的風險；每日適度的曬太陽10至20分鐘，透過維生素D3則可幫助人體從腸道中吸取鈣質。

衛保組護士李青怡表示，讓受測者在檢測前先進行小遊戲，希望讓大家了解骨質疏鬆的問題及趁早存骨本的方法，並培養健康的生活型態。外語學院院長吳萬寶表示，對於自己這次的檢測結果尚算滿意，感謝學務處舉辦這項照顧同仁健康的活動。財金三林孟儒分享，原本很擔心自己的骨質密度，經檢查後終於可以放心些，將會努力存骨本。



淡江時報社