

# 『輕熟女傷骨危險生活形態』 調查結果發表 ---

8 成 5 輕熟女生活型態傷骨本！  
恐成骨質「流」姥姥！  
不喝牛奶不補鈣、不運動、日曬不足  
骨骼「三危」當心身材走山顯老態！



安怡超敢動 骨骼健康齊步走活動儀式



↑ 簡文仁 治療師教你如何跳出好骨本



骨質疏鬆症不是老年人的專利，中華民國骨質疏鬆症學會指出，女性 35 歲後骨量開始減少，若不保骨、再加上傷害骨本的生活型態，輕熟女要注意骨流失問題，當心骨鬆提早報到！根據骨鬆學會與安怡奶粉共同進行的「全台輕熟女傷骨危險生活形態調查」發現，全台竟有高達 8 成 5 女性身陷「傷骨危險生活型態」，並以「不喝牛奶補鈣」、「不運動」、「日曬不足」等「三危」型態為最，恐成骨質「流」姥姥，讓骨骼健康拉警報！若骨鬆找上門，可能因壓迫性骨折造成脊椎變形、駝背，讓輕熟女體態優美不再，身材走山出現老態！為了呼籲女性重視骨骼健康，也適逢 10 月 20 日世界骨鬆日，中華民國骨質疏鬆症學會與安怡奶粉於當天將共同舉辦「安怡超敢動 骨骼健康齊步走」活動，邀請女性朋友及家人們一同走出戶外，健走保骨維護體態！

**8 成 5 輕熟女身陷骨流失危機，恐成「流」姥姥！  
不喝牛奶也不補鈣、不運動、日曬不足：  
輕熟女骨骼「三危」拉警報！**

根據最新國際骨鬆期刊指出，台灣目前已被列為骨鬆高危險區，超越鄰近國家香港、新加坡與日本。雖然骨鬆一般好發於更年期女性，但其實女性 35 歲後骨量就開始減少，每年平均約減少 0.5%~1%，若不及早注意鈣質攝取、顧好骨本，也可能提早骨流失，陷入骨鬆危機！

骨鬆學會及安怡奶粉針對全台 800 位輕熟女進行「全台輕熟女傷骨危險生活形態調查」，結果發現，高達 8 成 5 女性至少具有一項危險生活型態或骨鬆遺傳風險，可能提早面臨骨流失、骨鬆危機！其中，近 48.7% 受訪者沒有喝牛奶的習慣，也沒有其他補鈣行為；另外，即便把做家事這日常勞動視為運動的一種，也有超過 32.3% 的女性缺乏運動習慣（每日不到 30 分鐘）；同時，也有 28.8% 受訪者有日曬不足的狀況；「不喝牛奶也不補鈣、不運動、日曬不足」儼然成為骨骼健康「三危」生活型態！另外，結果也發現有 64.4% 以上的職業女性從事「靜坐型」的工作，因為長時間久坐不動也會影響骨骼健康，常坐辦公室的輕熟女更要留意！

中華民國骨質疏鬆症學會楊榮森理事長表示：「輕熟女族群常因生活忙碌，熬夜加班、沒時間運動，卻忽略這些都是傷害骨骼健康的生

活型態。女性 35 歲後骨量每年遞減，若不開始儲存骨本，長期下來可能出現骨流失、骨鬆提早報到的情形。足夠的鈣質攝取與骨骼健康息息相關，除日常飲食均衡外，乳製品是補鈣的最佳來源，乳糖和酪胺酸成分可促進鈣質吸收，不但可預防骨鬆，富含蛋白質也可增加身體肌力並改善骨骼健康。另外，維生素 D 能夠促進鈣質吸收，也是促進骨骼健康的重要營養素；最容易取得維生素 D 的方式就是日曬，也建議女性多走出戶外接觸陽光，預防骨鬆提早上身！」

**骨鬆駝背…當心身材走山現老態！  
多喝牛奶補鈣，健走運動保骨本、護體態！**

骨鬆不但讓骨骼健康亮紅燈，骨鬆會讓頸及胸椎等處的骨骼產生無症狀壓迫性骨折，進而產生駝背現象，讓女性最在意的體態也受影響！

國泰醫院物理治療師簡文仁表示：「壓迫性骨折會造成脊椎變形、導致駝背，讓體態出現『胸線走山』、『美背不見』、『美腿不再』、『小腹凸出』等老態！輕熟女們愛美，建議力行美女三態：『沉肩、夾臂與縮臀』，不但讓自己保持健美挺拔的體態，又可以鍛鍊背肌力。除了多喝牛奶補充鈣質外，運動也是維持骨骼健康的重要一環，建議輕熟女們可從事健走運動，就可輕鬆、簡單達到維護骨骼健康的目的；平常也應維持規律運動習慣，每周至少運動三至五天、每天三十分鐘，保骨又可維持好體態。」

**美魔女顧阿姨保骨有方，花甲之年仍不減挺拔風采！**

已經 54 歲的顧阿姨，一直以來都非常注重自己的體態，看起來依然是風韻猶存，充滿年輕的活力，與女兒一同逛街還常被誤認為姐妹。人稱美魔女的顧阿姨表示：「之前去醫院做骨密度檢測時，骨量值結果是正常的，連醫師都稱讚我的骨頭還很健康，沒想到我的骨值並沒有隨著年齡而減少，反而還算保持良好。由於我身高比較高，不希望因為駝背讓自己看起來沒有精神，從年輕時就特別重視運動以及鈣質攝取來維持體態；即使到了現在我還是每天至少一杯牛奶、每週保持運動習慣，骨頭健康人看起來體態優美，自然就很漂亮！」