67104

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康 來源 台灣時報 日期 99.06.06 版面 十七版

# 運動健將 也會骨鬆

## 醫師提醒 65歲以上有骨鬆問題者 須定期追蹤




〔本報綜合報導〕運動女將也會骨鬆。74歲的潘老太太，年輕時就是運動健將，曾參加亞運長青組勇奪2金1銅，原以為運動就可以讓骨鬆不藥而癒；但醫師提醒，骨鬆要定期追蹤，否則很可能發生骨折。

潘老太太曾以賽跑、跳遠勇奪亞運長青組二金一銅，更曾打敗各國好手，創下二百公尺的亞運紀錄。不過，她早在六十多歲時就發現有骨鬆問題，卻以為只要運動量夠，就可讓骨鬆不藥而癒，因此沒有定期檢查的習慣。

中華民國骨質疏鬆症學會秘書長黃兆山表示，經常運動的人，確實對骨頭強化有幫助，且肌肉柔軟度也比較好，不容易發生骨折；但65歲以上、尤其有骨鬆問題的人，至少2年要檢查1次，若有必要需接受治療，避免因跌倒等意外發生骨折。

黃兆山說，老人家除非本身有退化性關節炎問題，否則一般的快走、爬山都是很好的運動；另外，要保持骨本，盡量避免喝太多咖啡，適當補充維他命D、鈣片，都有助於強化骨質。

國立臺灣體育大學圖書館藏