

氣喘不發作

家長和小朋友一起做

可以



一起打掃
減少過敏原



定期看醫師
按時用藥



出門戴口罩
注意保暖

不可以



吃太多冰冷食物



接近抽菸的人

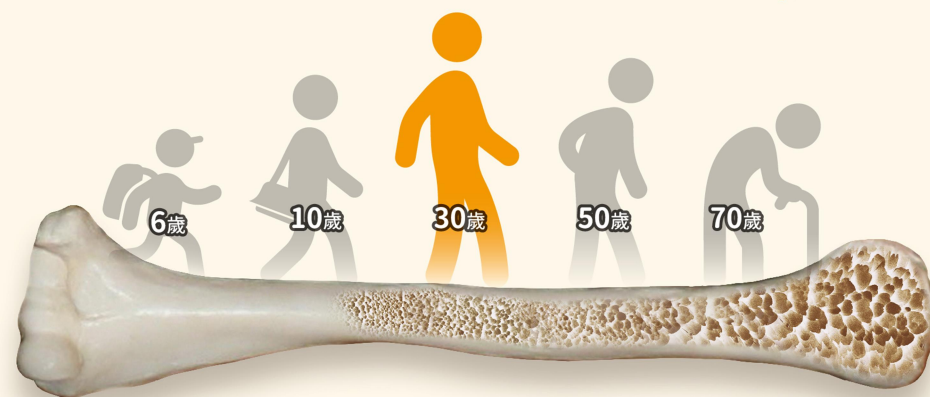


衛生福利部國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告



30歲後骨質密度 會隨著時間一點一滴流折



儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



均衡飲食

保持骨骼健康



戶外活動

於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣吸收
(每次不超過15分鐘)



定期運動

慢跑、健走或負重運動
(1週至少3天，每天30分鐘)



戒菸戒酒



衛生福利部國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應



更多訊息請上
衛福部官網查詢