

# 輕鬆人生・不要疏鬆

## 中醫養生與骨質疏鬆

### 骨質疏鬆到底是什麼？

骨質疏鬆症就是骨骼內空洞太多，骨骼密度降低，骨骼所含礦物質量減少導致骨質脆弱，一經跌倒或碰撞就容易骨折的一種疾病。台灣骨質疏鬆有越來越年輕化趨勢，而且骨質疏鬆本身並不會有任何症狀，因此很難發現，往往是發生骨折後才出現痛感或其他現象。



10/02 日

14:00~16:00

臺中市立圖書館西屯分館  
【3樓多功能活動室】

講師：高堂中醫聯合診所 鄭基杰醫師

備註》1.公務人員全程參訓者，可登錄公務員終身學習時數  
2.若受疫情影響，將改為線上授課或暫停辦理

活動對象：一般民眾50人

報名方式：搜尋報名短網址

<https://reurl.cc/GENLYv>

或掃描 報名 QR Code

