

# 山东国康便携式骨密度检测仪告诉您：健康骨骼有多重要？

产品名称	山东国康便携式骨密度检测仪告诉您：健康骨骼有多重要？
公司名称	山东国康电子科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	山东国康:sdgk
公司地址	山东省枣庄市薛城常庄镇疏港路168号
联系电话	13616324057

## 产品详情

身体重要的部分是骨头。人们经常感到肩痛、腰痛，甚至风湿、骨质增生。这些都与骨骼健康有关，但你真的了解一直与你在一起的骨骼吗？你知道它们是如何在你的身体里工作，让你保持健康的吗？

### 1. 骨质生长缓慢的危险

他们摸起来像石头，但他们的骨头是活的。事实上，骨中有一种叫做成骨细胞的细胞，它们不断地制造新的骨细胞。与此同时，还有一种叫做破骨细胞的细胞，它们像吃豆人一样吞噬骨细胞并破坏骨骼。制造和破坏之间的战斗还在继续，这被称为骨骼重建。

这就是为什么骨折后骨骼会愈合，骨骼在青春期快速生长，而不幸的是，在生命后期，骨骼生长缓慢，骨骼重建的平衡倾向于破坏性末端。长期损伤骨骼，骨骼就会变得布满孔洞，脆裂，破坏骨骼健康，很容易诱发各种关节疾病。

### 2. 为你的骨骼“开户”（骨密度降低）

想从你的骨头上赚取一些“利息”吗？所以从现在开始！

锻炼、举重、跑步——几乎任何一种锻炼都需要用到肌肉，这可以刺激骨骼积累更多的矿物质，增加骨密度，使骨骼更强壮。骨密度在30岁左右达到顶峰，然后开始下降。年轻时锻炼得越多，日后的骨骼就会越多。

如果你锻炼得不够，你的骨密度会急剧下降，这很容易导致骨骼缺乏支撑，导致骨质疏松症，严重的情况下甚至会骨折。