

我们的目标：对抗全球头号杀手

心血管疾病是全球头号死因。每年有 2,005 万人死于影响心脏或血管的疾病，包括心肌梗死、中风和心力衰竭等。其中大多数人来自于中低收入国家。

我们希望降低这一数字，而且是大大降低。我们非常有信心能达成目标：因为由于心血管疾病而过早死亡的案例，有 80% 其实可以预防。只要稍稍改变我们的生活方式，包括注意饮食、积极锻炼、恰当应对压力，我们就能更好地掌控心脏健康，对抗心血管疾病。



WHF 世界心脏联合会是全球性的综合机构，将 200 多个病人、科研和民间团体与机构联合起来。WHF 世界心脏联合会与其成员一起，影响政策的制定，分享知识，促进行为的改变，让每个人都享受心脏健康。

用❤️ 行动

今年的“世界心脏日”

衷❤️赞同

是什么？ 世界心脏日提醒全世界每个人都要关爱自己的心脏。今年的活动重点是推动各国制定针对心血管疾病的国家行动计划。

为什么？ 我们发现有太多国家并未重视心脏健康。在这些国家中，针对心血管疾病的国家政策往往缺失、不完善或根本没有。

谁将参与？ 我们将提供一个全球行动平台，协助每个国家的民众用行动督促相关当局重视心血管健康。

如何做？ 我们将通过号召每个人签署首份呼吁重视心脏健康的全球请愿书，向世界各国当局传达这一有力声音。



9月29日世界心脏日，我们将举办一个使用多种语言的全球性活动。

来自六大洲数以百计的 WHF 世界心脏联合会成员机构、无数的中小学、大学、体育俱乐部和心脏病学专家，将一起庆祝世界心脏日，使之成为全球性的活动。

敬请访问 worldheartday.org，并在社交媒体上关注我们，了解参与此次活动的方式。在 9 月 29 日之前，我们将陆续添加许多资源、技巧和信息。

在社交媒体上关注我们

f Facebook @worldheart
Instagram @worldheartfederation
Tik Tok @worldheartfederation

X @worldheartfed
LinkedIn @worldheartfederation
#UseHeart
#WorldHeartDay
#HeartYes

合作伙伴



WORLDHEARTDAY.ORG

拯救生命的请 愿行动。





用 ♥ 均衡饮食

- ♥ 减少含糖饮料和果汁的摄入，改喝水或无糖果汁
- ♥ 以水果代替甜的、含糖的零食
- ♥ 坚持每天食用5份水果和蔬菜，每份大约一手的量，可以选择新鲜、冰冻、罐装的水果或果干
- ♥ 在膳食指南建议的范围内控制饮酒量
- ♥ 控制高盐、高糖、高油脂加工食品的摄入量，自己下厨更健康！
- ♥ 上网搜索或者下载专门的APP，找到有利于心脏健康的丰富食谱

您知道吗？

高血糖可能是糖尿病的征兆。心血管疾病是导致糖尿病患者死亡的主要原因。如果糖尿病得不到诊断和治疗，会增加您罹患心脏病和中风的风险。



用 ♥ 拒绝吸烟

- ♥ 戒烟一年，患冠心病的风险大幅降低
- ♥ 戒烟 15 年，患心血管疾病的风险就能降低到非吸烟者的水平
- ♥ 经常吸入二手烟，也是导致非吸烟者患心血管疾病的一个因素
- ♥ 戒烟或不吸烟，就能改善自己和周围人的健康
- ♥ 如果戒烟困难，请寻求专业建议，或了解您的雇主是否提供戒烟服务
- ♥ 电子烟和其他电子尼古丁输送系统并非香烟的无害替代品。吸电子烟会增加罹患心血管疾病的风险

您知道吗？

高血压是导致心血管疾病的主要危险因素之一，被称为“无声杀手”，它通常毫无征兆或症状，因此许多人并未意识到自己有高血压。



用 ♥ 积极锻炼

- ♥ 每周争取进行 150 - 300 分钟中等强度的身体运动或 75 - 150 分钟高强度的身体运动
- ♥ 当然，多多益善！多运动会给身体带来更多健康益处，并有助于缓解久坐生活方式带来的负面影响
- ♥ 日常多动动——爬楼梯、步行或骑自行车代替开车。参与休闲活动、散步、做家务、跳舞——这些都对健康有益！
- ♥ 每周至少两天，您还应该进行一些涉及所有主要肌群的肌肉强化训练
- ♥ 下载专门的 app 或使用可穿戴设备来跟踪您的步数和锻炼进度

您知道吗？

每年因胆固醇相关疾病而死亡的人数达 360 万。请咨询医疗保健专业人士，让他们为您测量胆固醇水平以及体重和体重指数 (BMI)。他们能就您患心血管疾病的风险提供建议，以便您制定改善心脏健康的计划。