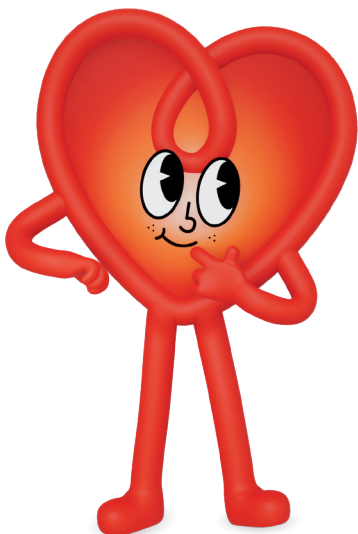




**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



律动 不息



每年9月29日，世界心脏联盟携手全球的成员伙伴，共同发声，唤起公众对心血管疾病（CVD）的关注。

我们的目标是预防数百万例由心血管疾病引发的过早死亡，并呼吁各国政府将公平可及的心脏健康保障列为优先发展事项。

2026年，“律动不息”的倡导浪潮将持续推进，直面全球头号健康杀手，让更多人识别到心血管疾病的早期信号与症状。

全球最大的健康杀手， 就藏在我们身边。

心脏疾病是全球第一健康杀手，每3个人中约有1人因此离世，超过任何疾病。然而，太多症状被忽视，改变却迟迟未来。我们必须现在行动，守护每一个生命。

♥ 症状

读懂心脏的求救信号：心血管疾病的许多危险信号，往往被过晚察觉。它不分年龄、体能与生活方式，人人皆可能中招，从年轻人的先天性心脏病，到女性被忽视的非典型症状，再到高血压患者未能控制的隐患，无数生命因“没留意”而消逝。

♥ 办法

主动护心，从点滴做起：大多数心脏疾病是可以预防的。CVD死亡的主要原因，往往是那些本可干预或管理的危险因素。只要坚持细水长流的生活习惯改变，每个人都能切实提升自身的心脏健康水平。

♥ 系统

发声倡导，推动改变：心血管疾病长期未受到决策层应有的重视。尽管它是全球首要致死病因，目前全球只有不到20个国家制定了专项的国家级CVD防控计划。切实提升自身的心脏健康水平。

世界心脏日，律动不息： 识别信号、守护心脏、积极发声。

让我们携手同行，推动真正的改变，让每一次心跳都有价值。

加入我们，共同守护生命：

01 心声故事：

欢迎在应用程序、官方网站或社交媒体上分享您或家人的心脏故事。每一段亲历，都是唤醒更多人关注心血管健康的力量。请使用世界心脏日主题素材，并以#DontMissABeat为话题标签发布。

02 心智测验：

登录世界心脏日应用程序或官网，参加“心智测验”，检验您对心脏健康的了解程度，别忘了把成绩晒出来！

03 律动打卡：

步行、骑行、跳舞，还是换一份更健康的饮食，无论哪种方式，我们都鼓励您用行动诠释“律动不息”。每一步都算数，在世界心脏日应用程序中记录您的进展吧。

04 多走一步，活得更好：

在您的工作场所、学校、社区或办公室张贴我们的主题海报，用视觉提醒鼓励身边的人将“动起来”融入每天的选择。这是让更多机构和团体参与世界心脏日的绝佳方式！

05 发声改变：

呼吁政府将心脏健康列为优先议题，在全国及各城市层面制定并落实心血管防控行动计划。

下载应用程序

下载世界心脏日官方应用程序，一站式探索参与世界心脏日的各种方式。追踪“律动打卡”挑战进度、获取心脏健康生活贴士、掌握最新心脏健康动态，尽在掌中。



您是我们成功的关键。让我们携手，让2026年世界心脏日影响力超越以往！请用以下账号和话题标签分享您的照片与视频：

📷 @worldheartfederation

📱 @worldheart

📺 @worldheartfed