



世界 心脏日

身体状态？

你有否坦诚地审视过自己和你的家人
- 你是否处于危险状态？

腰围尺寸和体重指数 (BMI) 是两种识别你是否可能患上心脏病和中风的简单方法。(这些尺寸就不同的国家或群体而言, 可能略有差异。)

腰围尺寸 - 如果女人的腰围超过 **88 厘米 (36 英寸)** 或男人的腰围超过 **102 厘米 (40 英寸)**, 她 (他) 患上心脏病或中风的机率将显著增加。

A ✓ < 102 厘米 (40 英寸) > ✗
B ✓ < 88 厘米 (36 英寸) > ✗

体重指数 (BMI) - 该尺寸直接反映你的身体状况。测量一下你的体重 (以公斤为单位), 然后除以你身高的平方值。例如: 假设你身高为 1.55 米, 体重为 56 公斤, 身高的平方是 (1.55 x 1.55 = 2.4)。用 2.4 去除体重 (56 / 2.4 = 23.3)。查看下表, 看你患上心脏病和中风的危险性如何。

危险水平		
少或等于18.5	体重偏轻	-
18.5 - 24.9	体重正常	-
25.0 - 29.9	体重偏重	增高
30.0 - 34.9	肥胖	高
35.0 - 39.9	肥胖	很高
多或等于40	极度肥胖	极高

在不经意间改善健康状况

工作时

- 乘搭公车或火车时, 提前几站下车, 步行至目的地
- 在休息或午餐时间散散步
- 爬楼梯, 而不要乘坐电梯
- 跟别人面对面地谈话, 而不要通过电话或电子邮件
- 站着打电话
- 在日历上做出锻炼计划

享受有朋友和家人陪伴的时刻

- 计划含有锻炼内容的郊游和假期
- 在沙滩上, 不要光躺着, 而是散步、奔跑、游泳或放风筝
- 以步行、慢跑或骑脚踏车的方式欣赏城市风光
- 跳跳舞, 它还是一项极好的运动哩
- 寻求适合你所处环境的运动



关于我们

世界心脏组织联合会通过心脏病和中风的预防及控制帮助世界各地的人们实现更长的寿命和更高的生活质量。联合会由 95 个国家的 165 心脏病学社团和心脏基金会组成。我们的网站: www.worldheart.org; 联系电话: +41 22 807 03 20; 通信地址: World Heart Federation, 5 avenue du Mail, CH - 1205 Geneva, Switzerland



2002 年 9 月 29 日, 星期日



全球赞助者:



联合发起人:

