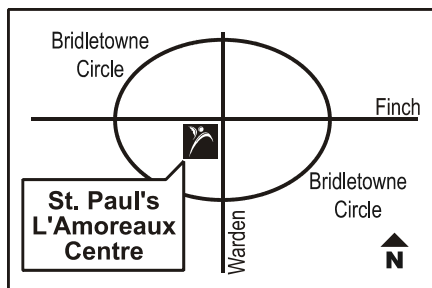


## 每年到家庭醫生 進行全身檢查

- 盡早診斷出疾病十分重要



運動的活動及資料詳情  
請聯絡下列機構：



### 聖保羅中心

3333 Finch Avenue East  
Scarborough, Ontario  
M1W 2R9

電話：(416) 493-3333 內線 227

傳真：416-493-3391

網頁：www.splc.ca

### 安省心臟及中風基金會

電話：(416) 489-7111

網頁：www.heartandstroke.ca

### 多倫多公共衛生署

電話：(416) 338-7600

網頁：www.toronto.ca/health



## 健康飲食及運動 系列活動

Starting Eating Healthy and Exercise Project

## 定期測量血壓

- 早期高血壓病沒有症狀
- 高血壓會導致心臟病及中風

由專業醫務人員定期測量血壓

本計劃由安省政府及 the Toronto Heart Health Partnership 資助



有關健

康飲食及

小冊子製作人：

Mariyam Bajwa 及 Prasani Jayaratne, 協作護理計劃,  
懷雅遜大學, 2006年10月



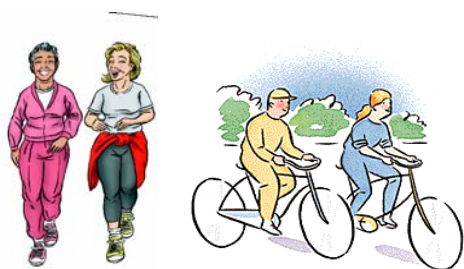
Traditional Chinese Version

## 定期運動及飲食健康的益處

- 更加健康
- 外貌、感覺及表現更好
- 肌肉及骨骼更強而有力
- 控制體重
- 更有自信
- 感覺更有活力
- 晚年仍可獨立生活

### 運動

- 進行下列活動如：
  - 步行
  - 行樓梯
  - 太極
  - 瑜珈
  - 慢跑
  - 跳舞
  - 踏單車
  - 園藝
  - 輕量運動
  - 或任何你感興趣的運動



## 健康的飲食



- 進食不同種類食物
- 遵循加拿大食物指南與健康餐單



- 進食大量：
  - 鮮果及蔬菜
  - 豆類
  - 全麥產品



- 限量攝取：
  - 脂肪
  - 鹽
  - 咖啡因
  - 酒精
  - 精煉食物
  - 糖

- 利用如聖保羅中心等社區資源所提供的健康購物提示

## 戒煙



- 吸煙的後果：
  - 導致心臟及肺部疾病
  - 令心跳加速，心臟負荷更大
  - 限制吸入氧氣
- 吸二手煙：
  - 較抽煙者更危險

## 應付及減輕壓力

- 處理壓力：
  - 聽音樂
  - 冥想
  - 做運動
  - 祈禱
  - 向朋友傾訴
  - 抽空獨處

