

你在家量血壓嗎？ 一年一度的「世界高血壓日」又來囉！

假如被人問到體重多少，應該很少有人答不出來（除非那是祕密！），因為幾乎人人家裏都有體重計，隨時量一下看自己有沒有超重；但如果被問到血壓多少，大概很少人答的出來，除非本身患有高血壓，大概不太會有人買一台血壓計放在家裏，每天量一量，看看血壓有沒有正常。其實血壓就跟體重一樣，是一種您必須隨時知道的健康指數，而不是發現健康有問題了，人到醫院了，才順便量一下的事情。

每年的「世界高血壓日」，全球的國家，都要在同一個日子裏，向他們的國人宣導一項關於「血壓」重要又正確的觀念。今年的主題就是「血壓？自己在家量！」

雖然血壓量測是中華民國心臟基金會與心臟學會每年辦理「世界高血壓日」活動，一定會設置的服務項目，而衛生機關也在全國各地倡導廣設血壓站，醫療院所更是普遍置放自我量測的血壓計；然而，量血壓在國人的觀念裏，仍然偏向一種「醫療」行為，是去醫院或「有病」才做的事。

5月17日上午在大安森林公園，我們除了要告訴你，家裏為何要放體重計，更要放血壓計之外；還設計了一個前所未有的創舉 - 「樂來樂輕鬆」音樂會，特別邀請到打擊樂界宗師朱宗慶創立的「躍動打擊樂團」，以及長庚醫院復健科音樂治療師楊嫻璇，加上集優雅美麗知性於一身的愛樂電台名主持人高劭宜這個破天荒的組合，把音樂與身心放鬆的課程，從1對1的教室，搬到大安森林公園的露天舞台上，邀所有參加民衆一起加入表演，共同學習從音樂中釋放身心壓力。

當然，各種免費的心血管相關檢查，包括腰圍、BMI、肺功能、體脂肪，血糖、血壓自我量測示範及體驗，以及心臟科專業醫師、營養師義診、諮詢，都是每年世界高血壓日衛教園遊會中必備的服務項目，現場更安排八段錦養生操教學，並提供多種衛教資料發放給參加民衆。

希望這麼有料又好玩的活動，您一定要大手拉小手，肩頭報肩尾，踴躍來參加。

日期：2008年5月17日（六）上午9:00至12:00

地點：大安森林公園露天音樂台

主辦單位：中華民國心臟基金會暨心臟學會、中華民國心臟病兒童基金會

指導單位：台北市政府衛生局

協辦單位：台北愛樂電台

贊助單位：台灣諾華公司、味全食品工業股份有限公司

活動諮詢專線：02-25997831 財團法人中華民國心臟基金會 林小姐

網路報報：心臟基金會網址 http://www.tsoc.org.tw/THF_web/index.htm