第二屆「世界心臟日」
跳出健康心臟

天王巨星郭富城除了跳舞精采外，跳繩一樣了得；奧運金牌得主伏明霞不但是跳水皇后，更是「跳繩皇后」。這兩位天王與其他來自本港各機構及海外的跳繩隊伍，一起在本年的「世界心臟日」，即9月30日大跳花繩，呼籲全港市民多關「心」，多做運動，預防頭號殺手心臟病。

□本刊記者

各嘉賓分別為「英國保誠跳繩強心展繽紛」及「心臟健康嘉年華」，揭開序幕。

近年心臟病問題日益嚴重，全球每年約有1,500萬人死於心臟病，而去年心臟病在香港亦奪去5,315人的性命，成為香港單一器官疾病的頭號殺手。更令人憂慮的是，心臟病患者有年輕化的趨勢，每年死於心臟病的人中，平均有近200名是40歲以下的男性，即不到2天便有1名年輕男性因心臟病死亡，較20年前上升超過1倍。

為喚起大家對心血管疾病的關注，由香港心臟專科學院及東華三院合辦的第二屆「世界心臟日」之「心臟健康嘉年華」，及由英國保誠保險有限公司贊助的「英國保誠跳繩強心展繽紛」，於9月30日分別假灣仔修頓球場及修頓室內場館舉行。

運動可減壓強心

世界心臟日健康嘉年華榮譽主席王梁潔華博士在開幕禮上表

❶ 影星薛家燕亦到場呼籲大家多跳繩，原來她的孩子也有跳繩習慣。❷及❸ 海外隊身手矯捷，一邊跳繩一邊大打筋斗，看得台下觀眾喝采連連。❹ 不要以為跳繩是小孩子的專利，各工商隊代表也一樣跳得非常出色，大家又可會考慮在工餘時，約同其他同事一起跳繩強身強心？❺及❻ 有得玩，又可以檢查健康，難怪一家大小都走到不同的攤位前排隊參加。

示：「近年心臟病年輕化，推動心臟健康實在刻不容緩。有見及此，世界心臟組織聯同世界衛生組織、聯合國教育、科學及文化組織等將每年9月最後一個星期日訂為『世界心臟日』，以喚起全球對心血管病的關注。我們亦希望透過今次的活動，鼓勵香港市民常做簡單的帶氧運動，免受心臟病威脅，齊齊做到『協力強心•健康您我心』。」

身為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長的霍震霆SBS太平紳士，對推動運動當然更不遺餘力，他在致詞時笑言：「最近有調查發現，香港人大多以逛街購物及睡眠減壓，其實運動是一種更佳的減壓方法，而且可以增強心臟功能，令大家的身體更健康，每年自然可節省不少儲備。」

世界心臟組織前會長暨世界心臟日籌委會聯席主席謝德富醫生、香港心臟專科學院院長暨世界心臟日籌委會聯席主席高德謙醫生亦呼籲大家多做運動、注意飲食均衡及戒煙，自然都可以擁有健康的心和快樂人生。

天王皇后顯跳姿

除了眾嘉賓落力呼籲外，天王歌星郭富城更親自表演跳繩。城城身手向來矯健敏捷，無論單人跳繩還是花式跳繩，當然也難不到他。看到他一身強勁「跳」姿，在場人士均報以熱列掌聲。

「我今次擔任『世界心臟日 — 心臟健康榮譽大使』，絕對當之無愧，因為我不吸煙，多運動，平日也很注意心臟健康。」城城笑道。「我希望大家平日也多跳繩或跑步，只要每星期做3次，每次20分鐘的帶氧運動，便可以保持心臟健康。」

同樣充滿健康活力的奧運金牌得主伏明霞，亦特別來港參與今次的活動，擔任「運動健康大使」。原來她不但是「跳水皇后」，亦是「跳繩皇后」，以前在練習跳水前，會以跳繩鍛鍊身體，因此即席示範跳繩亦難不到她。

另外「活力之星」方力申、歌星陳慧琳、影星薛家燕及多位影視藝員亦在現場作出呼籲，鼓勵市民關「心」強「心」。

今次大會還邀請了北京、加拿大及澳洲的花式跳繩隊表演花式跳繩，看得在場人士「跳」癮大發，恨不得也隨着音樂節拍一起大跳。現場亦有醫療機構設置多個攤位遊戲，並免費為市民提供健康檢查，讓大家對心臟健康有更全面的認識。

假如你想瞭解更多有關心臟健康或跳繩的好處，歡迎瀏覽以下網頁：www.jumprope.org.hk