



## 學習心肺復甦法(CPR)救活親朋

頭條主題

想像一下這個情景：在家中或工作間突然有人暈倒，您意識到他已沒有呼吸及心臟停止跳動，您懂得應付嗎？

當突然有人心搏停頓，實是分秒必爭。

**心聲** 是心臟及中風基金會華人分會出版的通訊，目的是提供健康資訊及最新醫學研究，讓大家能活出健康人生。本通訊每年出版三次，即每年的二月、六月及十一月，敬請留意。

### 目錄

頭條主題	學習心肺復甦法救活親朋
專題報導	安省華人健康聯盟呼籲省府增撥資源推廣健康
健心食療篇	日式「炸」雞
您知道嗎？	空氣質素健康指數
華人分會天地	巫柏齡醫生當選紅楓傳奇人物

### 心臟及中風基金會

2300 Yonge Street, Suite 1300, PO Box: 2414  
Toronto, ON, M4P 1E4  
免費華語長途電話：1-877-836-8206

### 心臟及中風基金會華人分會

吳維新 (創會會長)  
巫柏齡醫生 (會長), 周志明醫生 (副會長), 朱耀祖醫生, 陸郎毅, 胡灝偉醫生, 楊柏洪, 葉曾祝選, 陸偉強, 胡家寶醫生, 馬增堯

在救護員趕往現場的同時，若在場有人能在最初的幾分鐘對他施行心肺復甦法 (CPR)，他成功獲救的機會倍增。若在患者停止心跳的頭幾分鐘對他施以心肺復甦法，結合自動體外心臟電擊器 (或稱自動體外心臟除顫儀，即 Automated External Defibrillator，簡稱 AED)，他的生還機會就會大增至75%。若沒有施行心肺復甦法及消除心室顫動，在醫院外心搏停頓的人存活率少於5%。

### 新指引更易拯救生命



最新的心肺復甦法指引強調及早識別徵狀，呼籲市民若發現有人暈倒或失去知覺時，應立即致電 9-1-1 或

當地緊急救援服務；馬上透過看、聽以及感覺來檢測患者的呼吸或脈搏；能施行心肺復甦法的人士，不要浪費時間回憶理論上所述的按壓頻率和吹氣次數，只需想起 70 年代 Bee Gees 名曲 Stayin' Alive 的節奏，用力和快速按壓。

心臟及中風基金會建議所有國民學習心肺復甦法，並且經常重溫

有關的知識。透過《心臟及中風心肺復甦法：隨時幫到您的家人及朋友》家居視像套件，學習和重溫心肺復甦法就變得十分容易。這套短片在22分鐘內便可教曉您心肺復甦法的基本技術，請即上網 <http://www.cpranytime.ca> 訂購。

### 多倫多天主教教育局全數高中安裝 AED

心臟及中風基金會夥拍多倫多緊急醫療服務隊 (EMS)，於今年9月在多倫多天主教教育局轄下全數33間高中內，合共安裝了38套自動體外心臟電擊器。

這批電擊器由 ZOLL Medical Corporation Canada 公司捐贈予心臟及中風基金會「重新開始：一心·一生」計劃。連同這次捐贈，在多倫多 EMS 心臟安全城市計劃下，市內已增添了逾300部自動體外心臟電擊器。

根據心臟及中風基金會的資料顯示，全國每年約有45,000人有過心跳驟停的經歷。每延誤一分鐘，這些心跳突然停頓而得不到幫助的人，生還機會便會減低7至10%。

學習心肺復甦法十分容易及便宜，而您在危急關頭更可救回朋友或家人一命。相關資料，請瀏覽英文網頁：[www.heartandstroke.ca/restart](http://www.heartandstroke.ca/restart)

## 安省華人健康聯盟呼籲省府增撥資源推廣健康

心臟及中風基金會及18個社會服務機構，於今年四月聯合組成了一個跨領域的合作組織——安省華人健康聯盟 (Ontario Chinese Health Coalition)，目的是希望將安省打造成為全國最健康的省份，同時為華人社區爭取更多資源，推廣健康生活。

### 健康推廣開支只及卑詩省三分之一

現時每三名安省省民中便有一人患上慢性疾病，例如心臟病、糖尿病、高血壓、癌症和肺病。省府每年財政預算中接近50%是醫療護理開支，但其中只有0.35%是用於健康推廣方面，是卑詩省的三分之一，結果令省民的普遍健康情況遠遜於卑詩省。

隨著人口逐漸老化，到2030年，醫療開支在安省財政預算案中所佔的比例預計將攀升至80%。若能提高省民對健康的認知及對疾病的警覺，便能大幅減少政府在醫療方面的開支。

聯盟發起在中文媒體進行宣傳運動，於省選前後分別於明報及星島日報發表多篇文章，以不同的題材如吸煙、精神健康、健康飲食及活躍生活等方面闡釋推廣健康的重要性。聯盟並於9月20日召開記者會，

公開表達要求省府增撥資源推廣健康，使安省成為更健康省份的訴求。當日有6位「健康候選人」出席，包括其後當選的萬錦於人村選區的陳國治，和士嘉堡愛靜閣選區的黃素梅。

省選的結果已塵埃落定，聯盟呼籲省民繼續監督省府，把更多資源用於推廣健康方面，使安省成為 healthier 的省份。詳情請瀏覽英文網頁：  
[www.healthiestprovince.ca](http://www.healthiestprovince.ca)。



安省華人健康聯盟聯代表與多名省選候選人於記者會上合照。

## 健康候選人運動取得極大成果

心臟及中風基金會於今年9月發起了一個名為「健康候選人」的運動，呼籲省選候選人「走向健康」。成為「健康候選人」，候選人必須同意要求政府投入更多資源推廣健康，以及支持將安省建設為 healthier 的省份。



士嘉堡愛靜閣選區省議員黃素梅 (右2) 在省選前簽署成為「健康候選人」。

結果有86%候選人簽名成為「健康候選人」。

在所有428位省議員候選人中，共有368人成為「健康候選人」，接近6,700位選民亦響應基金會的呼籲，要求各政黨支持增加推廣健康的撥款，以促進省民的健康。



萬錦於人村的華裔省議員陳國治也成為「健康候選人」，旁為聯盟共同主席潘麗雯博士。

我們必須共同努力，確保這個目標能夠實現。基金會將會與參選人、新任省議員及大家保持聯絡，共同攜手推動未來的宣傳計劃，使安省邁向健康大道。

# 日式「炸」雞

本文作者許楚珊註冊營養師

## 不經油炸的香脆有營低脂焗雞

### 材料 (6人分量)：

麵粉	2/3杯 (150毫升)
Panko (日式炸粉)	1杯 (250毫升)
粟米片 (碾碎)	1/2杯 (125毫升)
白脫牛奶	1杯 (250毫升)
蒜粉	1/2茶匙 (2毫升)
黑胡椒粉	1/2茶匙 (2毫升)
甜椒粉	1/2茶匙 (2毫升)
芥花籽油	1茶匙 (5毫升)
去皮雞腿 (大腿及小腿各3件)	6件 (1.5磅)

### 泰式調味汁材料：

青檸汁	3湯匙 (45毫升)
魚露	2湯匙 (25毫升)
糖	3湯匙 (45毫升)
新鮮辣椒 (剁碎)	2茶匙 (10毫升)
蒜蓉	1湯匙 (15毫升)

### 製法：

1. 將泰式調味汁材料拌勻待用。
2. 在淺身大焗盤蓋上牛油紙。
3. 將焗爐預熱至華氏425度 (攝氏220度)。
4. 用淺碗將乾材料 (麵粉、甜椒粉、黑胡椒粉和蒜粉) 拌勻。
5. 再用另一個淺碗放白脫牛奶。
6. 用第三個淺碗，拌勻炸粉和粟米片。
7. 沖洗雞塊，用紙吸乾水。
8. 將雞醃進白脫牛奶內，塗均勻。
9. 將雞塊放入乾材料內，再醃牛奶，然後醃粟米片和炸粉，再略微噴上芥花籽油。
10. 將雞塊擺上焗盤，切勿重疊，確保雞塊受熱均勻，放入焗爐焗40分鐘，或至雞熟即可。
11. 食時蘸以泰式調味汁。

### 營養師小語：

- 用炸粉和粟米片來做出油炸食物的口感，既受歡迎，又沒有多餘熱量
- 可隨個人喜好以魚柳或瘦豬肉代替雞肉
- 不妨伴以富含抗氧化劑的多色彩沙律，加上此低脂焗雞，作為美味有營的午餐



此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

## 空氣質素健康指數

您知道嗎？

空氣質素健康指數 (AQHI) 是一項新指標，用來量度空氣質素與您健康之間的關係。它好像一把比例尺，從1度至10度，指數為1度時，代表對健康構成的風險甚低。數字愈大，表示空氣污染的情況愈厲害，對健康造成的風險就愈高。

有關指數的資料每小時會更新一次。空氣質素健康指數提示身體較弱的人士，避免遭受污染的空氣影響健康。

### 我易受空氣污染影響嗎？

容易受空氣污染影響的人士主要為：患呼吸道疾病的人士 (例如是哮喘、肺氣腫、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病等) 和心血管疾病患者 (例如有心絞痛或曾有心臟病的人士)。

上述人士較容易在污染的空氣中受到傷害，例如觸發呼吸道以及心血管疾病，或使病情惡化。因此，這些人士在空氣質素差的期間，應特別採取額外的防範措施。

## 如何獲知更多健康資訊？

心臟及中風基金會網站 (www.heartandstroke.ca) 備大量英文健康資訊，請於網頁右方「Site Search」欄，輸入關鍵詞：Stroke Symptom (中風)，High Blood Pressure (高血壓)，Obesity (過重) 或 BMI (身體體重指數)

中文網址：www.heartandstroke.ca/Chinese

網上下載《心聲》刊物：  
www.heartandstroke.ca/heartbeat

選取 **中文**，即可隨時下載各期《心聲》通訊，獲取健心資訊。

心臟及中風基金會華人分會另印製多款中文教育資訊小冊子及光碟：

- 《控制血壓·安康之道》小冊子
- 《心臟衰竭·防治有道》小冊子
- 《身心健康由您掌握：減低患心臟疾病和中風的風險》小冊子
- 《身心健康由您掌握》心血管及中風知識教育光碟 (國、粵語及英語)

如欲索取，請致電免費華語長途電話 1-877-836-8206。

心臟及中風基金會推出全新免費流動電話程式——我的心臟及中風健康小程式，幫助國民管理自己心血管疾病的風險。下載程式，請登入 www.heartandstroke.ca/mobileapps，或在 iPhone、Blackberry 或 Android 智能手機應用程式中心健康與健身類別搜尋。

### 其他資料：

有關免費註冊營養師及個人健身指導服務，請向家庭醫生查詢。

## 請支持心臟及中風基金會 (華人分會)

本人樂意支持出版《心聲》免費期刊及教育活動，茲捐助：

- \$10       \$20       \$30  
 其他 \$ \_\_\_\_\_  
 需要退稅收據

捐款 \$10 或以上，可獲退稅收據，請在  填上✓。

支票抬頭：

Heart and Stroke Foundation

郵寄捐款地址，請在信封上註明：  
Chinese Canadian Council  
Heart and Stroke Foundation  
2300 Yonge Street, Suite 1300  
P.O. Box 2414, Toronto, Ontario M4P 1E4

請以英文正楷填寫以下資料：

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

Charitable Registration #10747 2839 RR0001

## 巫柏齡醫生當選「紅楓傳奇」人物

心臟及中風基金會華人分會會長巫柏齡醫生獲選為本年度「紅楓傳奇」人物。「紅楓傳奇」由華商網絡協會主辦，今年已是第12屆，香港大學校長徐立之也是本屆6位得獎者之一。

巫醫生是多倫多大學醫學院教授、聖米高醫院心臟專科醫生，也是聖米高醫院心臟衰竭專科診所總監。

多年來巫醫生致力於研究心血管疾病，同時透過講座及刊物《心聲》推動健康的生活方式，以預防疾病。在過去十數年間，他籌得數以百萬

計的善款，用來進行研究、宣傳及推廣健康的工作，以減低華人患心臟病及中風的機會。

縱使非常繁忙，巫醫生仍抽空教育普羅大眾如何預防中風及心血管疾病。他當選為「紅楓傳奇」人物，實至名歸。



## 心聲慈善餐舞會籌得36萬多元



由心臟及中風基金會華人分會舉辦的「心聲慈善餐舞會2011」已於5月28日舉行，來自政商社界逾550人出席，今年籌得善款超過36萬元，當中22萬元由 Mahmud Hussein 所設立的慈善基金捐贈。Mahmud Hussein 曾是心臟病患者，心臟及中風基金會華人分會會長、心臟專科醫生巫柏齡曾為他醫治。

心聲慈善餐舞會今年已是第21屆，是華人分會唯一的大型籌款活動，所得款項用來進行研究、宣傳及推廣健康，造福華人及少數族裔社區。今屆晚宴以「今日廣州」為主題，大會安排有粵曲演唱和艇仔粥供嘉賓享用。

**出版單位** 心臟及中風基金會華人分會  
**編輯部** 周志明醫生、胡灝偉醫生、巫柏齡醫生、陸郎毅、陳酌博士、潘麗雯博士

### 鳴謝：

**專欄撰寫及資料整理** 周志明醫生、許楚珊、潘麗雯博士、姚霞  
**顧問** 巫柏齡醫生、周志明醫生、胡灝偉醫生、朱耀祖醫生、陳酌博士、胡家寶醫生  
**翻譯** 姚霞

如欲參與義務分發，或定期索取大數量，請致電心臟及中風基金會 1-877-836-8206。

## 活得健康·動出生命 講座吸引1,200人參加

由心臟及中風基金會華人分會舉辦的年度大型心血管及中風知識講座已於6月26日圓滿結束。今年的主題是「活得健康·動出生命」，大會設有9個專題講座，由24位華語醫生、營養師、人體運動學專家、藥劑師、電視及電台節目主持人等，以國、粵語進行互動講座，吸引逾1,200名市民參加。

講座當日還有幸運抽獎，獎品豐富，包括自行車、血壓計、計步器、體育用品禮券及多個球類、舞蹈及瑜珈班的免費課程，共有47人獲獎。

部分講座內容將於稍後上載至本會中文網頁供公眾瀏覽：

[www.heartandstroke.ca/chinese](http://www.heartandstroke.ca/chinese)。

錯過今次講座的朋友，請密切留意明年3月31日舉行的第14屆心血管及中風知識講座的報名日期。



## 醫學新世代電臺節目

您現在可以在每個星期日的下午2點至3點半收聽加拿大中文電臺的節目「醫學新世代」。該節目並於每月最後的一個星期天邀請心臟及中風基金會華人分會的巫柏齡醫生、周志明醫生、朱耀祖醫生、胡灝偉醫生，以及胡家寶醫生和聽眾朋友們分享心血管健康資訊，敬請留意收聽。