

# 八大心血管和糖尿病 健康心脏行为

## “八大” 概览

以下每条信息都代表一种推荐的八大健康行为的方式。  
请采取以下一种或多种方式：



多活动。



好好吃。



健康生活。



检查您的  
血压。



了解您的  
血糖值。



了解您的  
胆固醇水平。



不吸烟或  
电子烟。



听从医生的  
建议。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese