八大

心血管健康与糖尿病管理的护心健康行为

以下每张图片分别代表一种推荐的**八大**健康行为的方式。



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



避免吸烟、
使用电子烟和饮酒



听从医生的建议

我的计划：

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Simplified Chinese

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 doh.information@doh.wa.gov。