



衛生福利部
國民健康署

護心行動 四式順心

預防心血管疾病請執行四大行動

- 健康飲食
- 拒絕菸害
- 規律運動
- 定期健檢

延伸閱讀：

高血壓防治-3C篇	https://health99.hpa.gov.tw/material/5698
預防高血壓	https://health99.hpa.gov.tw/material/1926
預防心血管疾病-危險因子篇	https://health99.hpa.gov.tw/material/6049
預防心血管疾病-症狀就醫篇	https://health99.hpa.gov.tw/material/6052
腦中風防治症狀辨識篇	https://health99.hpa.gov.tw/material/6254