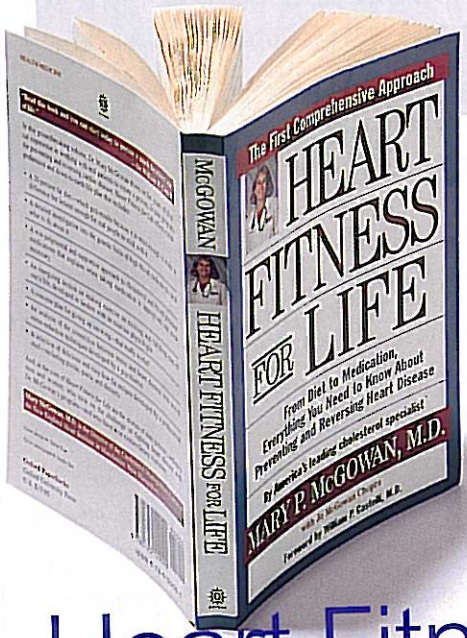
金像影帝喬宏在個多月前因心臟病逝世，聞者為之惋惜，不獨因他是一位出色的藝人，更因為他為傳揚福音而鞠躬盡瘁，即使未必認同他的信仰，也不禁為他那份宣揚愛的精神而感動。

話說回來，喬宏已不是第一次心臟病發作，不過他每次都能逃出死亡關。心臟病實在太普遍了，而死亡率亦一直緊貼癌症之後，成為很多都市人潛藏的危機。《Heart Fitness For Life》是一本資料豐富卻不冗長的隨身手冊，教大家最簡單卻實用的預防心臟病方法。很多內容或者大家都耳熟能詳，例如多做運動、注意低脂高纖的營養、減低壓力等，但知識不嫌多，而且本書特別之處，是每個題目下均先以作者曾醫治的病人個案為引子。畢竟教大家應怎樣預防心臟病，改掉某些習慣等始終容易流於說教，空洞乏味，加插更多真實個案，不但增添趣味性，而且亦容易引人共鳴，事半功倍。

這本書不能令你長生不死，但當中一些你認為老生常談的小節，卻往往就是扭轉命運的關鍵。



Heart Fitness For Life

作者：Mary P. Mcgowan, M.D.
出版：牛津大學出版社