



Asia HealthPartners Pte Ltd  
imaging . wellness . aesthetics .  
gastro/liver . haematology

tel (65) 6235 7888  
fax (65) 6732 9789

304 Orchard Road #05-06  
Lucky Plaza Singapore 238863

## 健康新闻

### Asia HealthPartners 参加新加坡 2024 年“Don't Die 峰会”

19 9月 2024

新加坡盛裕校区

已发布 2024 年 9 月 25 日

作者: Dr Chrystal Fong, Asia HealthPartners 家庭医生

我们的家庭医生 Chrystal Fong 医生最近出席了于 2024 年 9 月 19 日在新加坡盛裕校区举行的 2024 年新加坡“Don't Die 峰会”，该峰会由 Nas Daily 社交媒体公司与 Don't Die 的创始人组织，这是一项促进人类、地球和人工智能对齐的全球运动，Bryan Johnson 先生。

Don't Die 峰会背后的远见卓识者致力于人类繁荣的新时代，在这个时代，死亡不再是不可避免的。

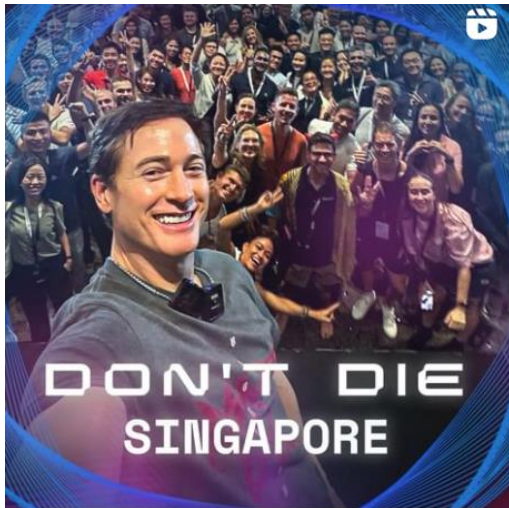
2024 年的首届峰会之旅覆盖了新加坡，在 10 个城市中排名第二，有 1000 名预先选定的健康行业领导者出席。

峰会汇集了来自世界各地的先驱和创新者，共同探索长寿、健康和人类未来的前沿领域。

这一天允许与突破医学研究、生物工程、人工智能等领域界限的顶级长寿专家进行交流。与会者学习了提高寿命和幸福感的实用策略，并探索了塑造医疗保健和长寿未来的新经验和疗法。

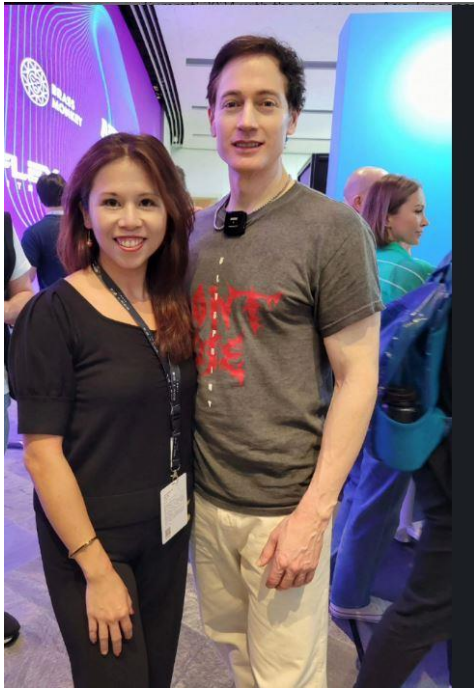
这是您感兴趣的最近活动的链接。

<https://www.instagram.com/dontdiesummit/reel/DALhSVAY-Wg/>

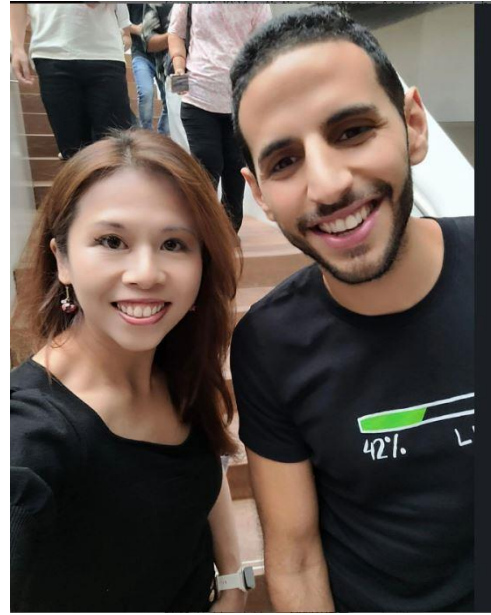


活动媒体报道：





Dr Chrystal Fong 一起接受世界上最有分量的  
Bryan Johnson



Dr Chrystal Fong & Nas 公司的 Nuseir Yassin







**Chrystal Fong** 医生对预防和长寿保健有着浓厚的兴趣，并作为新加坡医学委员会的专科家庭医生，不断在家庭医学背景下进行持续学习。



Chrystal Fong 医生对 Longevity Medicine 认证的兴趣

### 健康提示:

让自己置身于一个有益健康的健康生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和健康专业人员交流。

与您的医生、健康教练和其他健康专业人士安排定期健康检查。

## 发人深思的东西：

感恩有一天在您健康和安全的情况下为您的健康带来改变。

永远不要把健康当作理所当然。

如果你没有，就进行改进。

通过健康的食物和锻炼建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

探索您生活方式中需要改进的领域：食物、运动、睡眠、压力管理、保持健康的社交关系、避免危险物质。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

今天是开始改变健康生活方式的最佳日子。

## 最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

## “迈向更好的健康结果”



Chrystal Fong 医生提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。

访问我们的网站：<http://www.asiahealthpartners.com/>

我们希望为改善您的健康和福祉提供服务。

## 关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS 墨尔本, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生, 该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。她对健康预防特别感兴趣, 并将运动心理学和生活方式医学原理纳入她的健康检查和健康促进宣传中。

她将出现在 Britishpedia 即将出版的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一名活跃的运动员, 对生活方式医学、医疗技术和长寿主题医疗保健有着浓厚的兴趣。她个人以自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的, 而不是你的意见”。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证, 她的咨询结合了健康教练方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、HIMSS (医疗保健信息和管理系统协会) 的成员。