



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

Tin tức sức khỏe

Asia HealthPartners tại 'Don't Die Summit', Singapore 2024

19 Tháng Chín 2024

Cơ sở Surbana Jurong, Singapore

Xuất bản 25 Tháng Chín 2024

Viết bởi: Tiến sĩ Chrystal Fong, Bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners

Bác sĩ gia đình của chúng tôi, Tiến sĩ Chrystal Fong, gần đây đã có mặt tại 'Hội nghị thượng đỉnh Don't Die' Singapore 2024 được tổ chức vào ngày 19.9.24 tại Cơ sở Surbana Jurong, Singapore, do công ty truyền thông xã hội Nas Daily tổ chức với người sáng lập Don't Die, một phong trào toàn cầu về sự liên kết của con người, hành tinh và AI, Bryan Johnson.

Người có tầm nhìn đằng sau Hội nghị thượng đỉnh Don't Die được dành riêng cho một kỷ nguyên mới của sự hưng thịnh của con người, nơi cái chết không còn là không thể tránh khỏi.

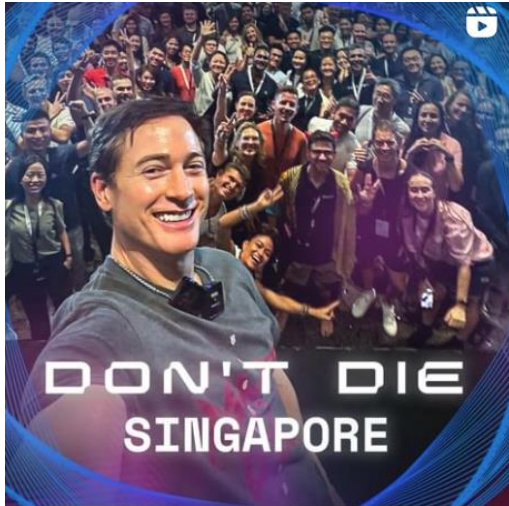
Chuyến tham quan hội nghị thượng đỉnh khai mạc năm 2024 bao gồm Singapore là thành phố thứ hai trong số 10 thành phố, với 1000 nhà lãnh đạo ngành y tế được chọn trước làm người tham dự.

Hội nghị thượng đỉnh quy tụ những người tiên phong và đổi mới từ khắp nơi trên thế giới để khám phá biên giới của tuổi thọ, sức khỏe và tương lai của nhân loại.

Ngày này cho phép sự tham gia của các chuyên gia hàng đầu về tuổi thọ vượt qua ranh giới trong nghiên cứu y học, kỹ thuật sinh học, AI, v.v. Những người tham dự đã học được các chiến lược thực tế để tăng cường tuổi thọ và hạnh phúc và khám phá những trải nghiệm và liệu pháp mới đang định hình tương lai của chăm sóc sức khỏe và tuổi thọ.

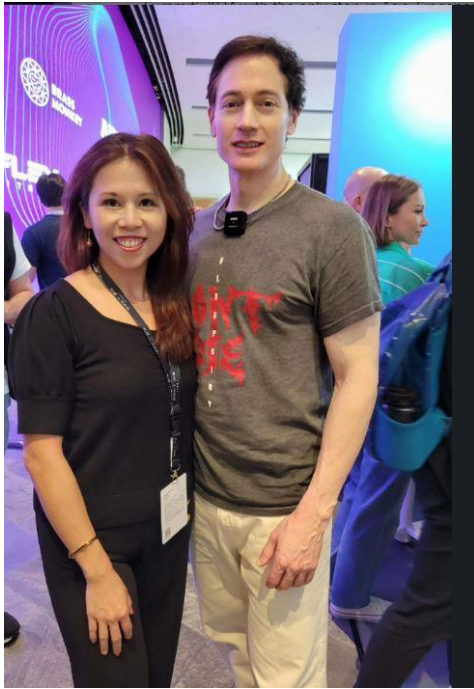
Đây là liên kết đến sự kiện gần đây để bạn quan tâm.

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

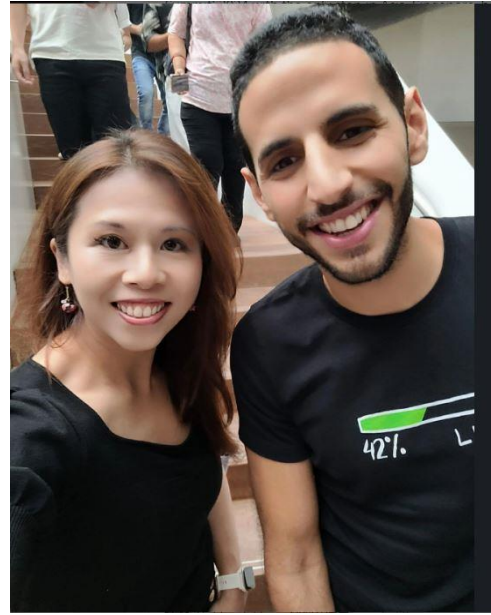


Truyền thông đưa tin về sự kiện:

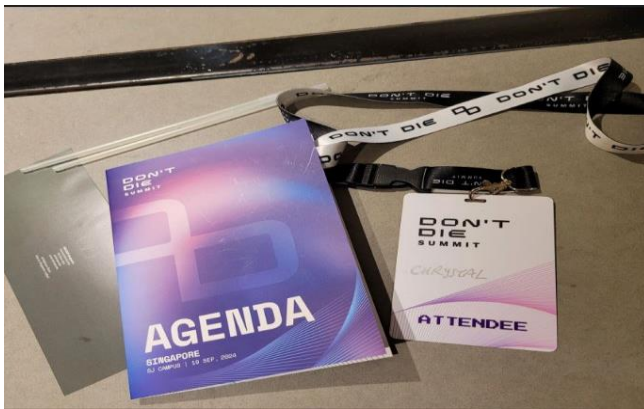




Tiến sĩ Chrystal với số đo nhiều nhất thế giới
con người-Bryan Johnson



Với Nuseir Yassin của Công ty Nas





Bác sĩ Chrystal Fong rất quan tâm đến việc chăm sóc sức khỏe dự phòng và trường thọ và không ngừng tham gia học hỏi liên tục trên nền tảng Y học Gia đình với tư cách là Bác sĩ Gia đình chuyên khoa trong Hội đồng Y khoa Singapore.



Sự quan tâm của Tiến sĩ Chrystal Fong đối với các chứng nhận Y học Trường thọ

Lời khuyên về sức khỏe:

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn bao quanh mình. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Không bao giờ coi thường sức khỏe của bạn khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển mối quan hệ lành mạnh với thực phẩm lành mạnh và tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Khám phá các lĩnh vực trong lối sống của bạn để cải thiện: Thực phẩm, tập thể dục, ngủ, quản lý căng thẳng, duy trì kết nối xã hội lành mạnh, tránh các chất nguy hiểm.

Hãy làm điều gì đó hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu thay đổi lối sống lành mạnh là hôm nay.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



Bác sĩ Chrystal Fong cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe toàn diện và bác sĩ đa khoa phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Truy cập trang web của chúng tôi: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Chúng tôi hy vọng sẽ được phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn.

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).