

“用生活方式医学改善健康”

6 一月 2025



作者: Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2025 年 1 月 6 日

Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

欢迎来到 2025 年的新年!

新年快乐，祝您来年身体健康，万事如意。

当我们进入一年的第一个月时，让我们花点时间反思一下自己的健康状况。

当健康的顺序（身体和精神）被放在生活中的首要任务时，所有美好的事物都会保持一致。

在我 2025 年的第一篇文章中，我想从这句话开始：

“如果你的习惯不改变，你就不会有新的一年——你只会有新的一年。”

为了发生改变，我们需要审查我们的习惯并采取适当和可持续的改变。

根据定义，“习惯”一词是一种**固定的倾向或通常的行为方式**。

我想向您介绍什么是“**生活方式医学**”，以及我们如何利用这个框架来解决不健康的习惯并朝着更健康的习惯进行改进。

什么是生活方式医学？

生活方式医学是一门医学专业，它使用治疗性生活方式干预作为治疗慢性病的主要方式，包括但不限于心血管疾病、2 型糖尿病和肥胖症。它还为这些情况提供有效的预防。

生活方式医学的 6 大支柱



1. 全食，植物性营养

选择全谷物和全谷物产品而不是精制谷物和其他高度加工的碳水化合物，跳过含糖饮料，选择健康脂肪，限制红肉，避免加工肉类。

2. 体力活动

多锻炼身体。开始时，每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。

3. 压力管理

学习健康的策略来管理压力可以改善健康和生产力。

4. 避免使用危险物质

不要吸烟，不要喝酒。

5. 恢复性睡眠

争取每晚 7 小时或更长时间，以获得最佳健康状态

6. 社会关系

积极的社会关系和人际关系会影响我们的身体、心理和情绪健康。利用人际关系和社交网络的力量可以帮助加强健康的行为。

要点

- 选择健康的生活方式。
- 定期与您的医生联系以进行健康检查。

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。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日期是今天。

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。
我们希望为改善您的健康和福祉提供服务

安排与 Chrystal Fong 医生的预约：



微信：+65 9234 3477

电话：+65 62357888

电子邮件： wellness@ahppl.com.sg

网站： <http://www.asiahealthpartners.com/>

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。

她出现在 Britishpedia 的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

凭借她对生活方式医学、医疗技术和长寿医学（认证）的兴趣，她还为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、美国生活方式医学学院、HIMSS（医疗保健信息和管理系统协会）的成员。