

## 'Cải thiện sức khỏe của bạn bằng thuốc lối sống'

6 Tháng Một 2025



Được viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Úc), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 6 Tháng Một 2025

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô ấy là giúp hiểu các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe hàng ngày thông qua các bài báo của cô ấy và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

---

**Chào mừng bạn đến với một năm mới 2025!**

**Chúc mừng năm mới và chúc bạn sức khỏe và thành công trong năm tới.**

Khi chúng ta ổn định vào tháng đầu tiên của năm, chúng ta hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về sức khỏe của một người.

**Khi thứ tự sức khỏe (thể chất và tinh thần) được đặt làm ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống, tất cả những điều tốt đẹp sẽ phù hợp.**

Trong bài viết đầu tiên của tôi cho năm 2025, tôi muốn bắt đầu với câu trích dẫn này:

'Nếu thói quen của bạn không thay đổi, bạn sẽ không có một năm mới - Bạn sẽ chỉ có một năm nữa'.

Để (các) thay đổi xảy ra, chúng ta cần xem xét lại thói quen của mình và thực hiện những thay đổi phù hợp và bền vững.

Từ 'thói quen' theo định nghĩa là **một xu hướng ổn định hoặc cách cư xử thông thường**.

Tôi muốn giới thiệu cho bạn '**Y học lối sống**' là gì và cách chúng ta có thể sử dụng khuôn khổ này để giải quyết các thói quen không lành mạnh và cải thiện các thói quen lành mạnh hơn.

### **Y học lối sống là gì?**

Y học lối sống là một chuyên khoa y tế sử dụng các can thiệp lối sống trị liệu như một phương thức chính để điều trị các bệnh mãn tính bao gồm nhưng không giới hạn ở các bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2 và béo phì. Nó cũng cung cấp khả năng phòng ngừa hiệu quả cho những tình trạng này.

### **6 trụ cột của y học lối sống**



## 1. THỰC PHẨM TOÀN PHẦN, DINH DƯỠNG CÓ NGUỒN GỐC THỰC VẬT

Chọn ngũ cốc nguyên hạt và các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt thay vì ngũ cốc tinh chế và carbohydrate chế biến cao khác, bỏ qua đồ uống đường, chọn chất béo lành mạnh, hạn chế thịt đỏ và tránh thịt chế biến.

## 2. HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Hoạt động thể chất nhiều hơn. Đặt mục tiêu tập thể dục cường độ vừa phải tối thiểu 150 phút mỗi tuần để bắt đầu.

## 3. QUẢN LÝ CĂNG THẲNG

Học các chiến lược lành mạnh để kiểm soát căng thẳng có thể dẫn đến cải thiện sức khỏe và năng suất.

## 4. TRÁNH CÁC CHẤT NGUY HIỂM

Không hút thuốc và không uống rượu.

## 5. PHỤC HỒI GIẤC NGỦ

Cố gắng từ 7 giờ trở lên mỗi đêm để có sức khỏe tối ưu

## 6. KẾT NỐI XÃ HỘI

Các kết nối và mối quan hệ xã hội tích cực ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của chúng ta. Tận dụng sức mạnh của các mối quan hệ và mạng xã hội có thể giúp củng cố các hành vi lành mạnh.

### Những điểm chính

- Lựa chọn lối sống lành mạnh.
- Tham gia với bác sĩ thường xuyên để kiểm tra sức khỏe của bạn.

### **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 xung quanh. 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 vì một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Đừng bao giờ coi sức khỏe của bạn là điều hiển nhiên khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

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

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

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

### **Kết luận:**

Lần tới khi bạn thực hiện 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 các dịch vụ khám sức khỏe và bác sĩ đa khoa toàn diện phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

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

**Đặt lịch hẹn với Tiến sĩ Chrystal Fong:**



WhatsApp: +65 9234 3477

Điện thoại: +65 62357888

Email: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)

Trang mạng: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Giới thiệu 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 Tiên tiến Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong có tên trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản y học chăm sóc sức khỏe, sức khỏe và thẩm mỹ ở châu Á.

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

Với mối quan tâm của mình đối với y học lối sống, công nghệ y tế và y học trường thọ (Được chứng nhận), cô cũng tự hào về việc tự mình sống theo các trụ cột y học lối sống và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và các nền tảng truyền thông xã hội của mình.

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

Được chứng nhận về Sửa đổi Sức khỏe và Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô ấy 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, Trường Cao đẳng Y học Lối sống Hoa Kỳ, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).