

✓ 检测结果 Measurement Results

홍길동의身份证年龄

38.7岁

-1.4岁

홍길동의医学生理年龄

37.3岁

✓ 体形年龄



39.7岁

同龄人相比

不好

肝年龄



38.7岁

同龄人相比

好

心脏年龄



39.7岁

同龄人相比

不好

胰腺年龄



38.4岁

同龄人相比

好

肺年龄



23.7岁

同龄人相比

非常好

肾脏年龄



30.6岁

同龄人相比

非常好

✓ 健康管理建议使用健康和老化新指标医学生理年龄

✓ 综合分析 Results Analysis

老化排名



老化速度



期待寿命



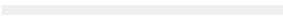
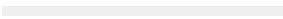
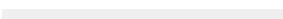
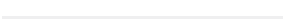
期待寿命是以统计局每年提供的性别和年龄平均寿命指标为参考，分析医学生理年龄和身份证年龄的指标。如果您持续坚持MediAge提供的实践指南可延长期待寿命



扫一扫二维码!

提供医学专家的一对一咨询和更详细的生理年龄信息

✓ 主要生理指标分析 Major Biomarkers Analysis

区分	生理指标	检查结果	单位	各指标生理年龄
 体形年龄	身体质量指数 (BMI)	23.61	kg/m ²	0.7 
	体脂量 (% Body Fat)	-	%	
	肌肉量 (% Body Muscle)	-	%	
	腰围 (Waist Circum)	86	cm	 1.2
	腰臀比 (WHR)	-	-	
 心脏年龄	收缩压 (Systolic BP)	113	mmHg	3.3 
	舒张压 (Diastolic BP)	81	mmHg	 2.3
	总胆固醇 (Total Cholesterol)	231	mg/dL	 6.8
	甘油三酯 (Triglyceride)	143	mg/dL	0.4 
	高密度脂蛋白 (HDL-C)	72	mg/dL	10.1 
	低密度脂蛋白 (LDL-C)	131	mg/dL	 3.3
	同型半胱氨酸 (Homocysteine)	8	μmol/L	4.9 
 肺年龄	一秒用力呼气容积 (FEV1)	129.4	%	15.0 
	用力肺活量 (FVC)	121.21	%	15.0 
 肝年龄	血清总蛋白 (Total Protein)	8	g/dL	3.3 
	白蛋白 (Albumin)	4.8	g/dL	1.5 
	白蛋白球蛋白比率 (AGR)	1.6	-	 1.0
	总胆红素 (Total Bilirubin)	0.9	mg/dL	 0.6
	直接胆红素 (Direct Bilirubin)	0.1	mg/dL	 4.4
	碱性磷酸酶 (ALP)	56	IU/L	 2.6
	谷草转氨酶 (AST=GOT)	25	IU/L	 0.1
	谷丙转氨酶 (ALT=GPT)	19	IU/L	2.1 
	γ-谷氨酰转肽酶 (γ-GTP)	51	IU/L	 1.0
 胰腺年龄	空腹血糖 (FBS)	91	mg/dL	0.2 
	糖化血红蛋白 (HbA1c)	-	%	
 肾脏年龄	血尿素氮 (BUN)	9.4	mg/dL	3.0 
	肌酐酞 (Cr)	0.82	mg/dL	3.9 
	肌酐清除率 (CrCl)	135.2	ml/min	5.5 

✓ 肥胖体型年龄 Analysis Results



홍길동의 肥胖体型年龄与实际年龄相比高

肥胖体型年龄高意味着与同龄人相比老化速度快, 身体体型差

✓ 肥胖体型年龄定制处方 Customized Prescription

✓ 请于医生咨询具体的肥胖体型年龄改善方法



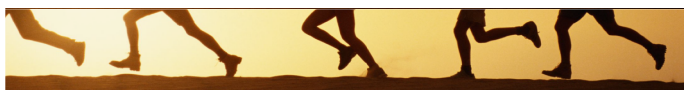
远离零食, 速食

过度的零食和高脂肪和速食会引发营养不均衡和过度的热量摄取



努力避免不吃早餐

早餐是为了增加早上的业务效率和促进新陈代谢还可以预防午餐过度进食



做流大汗的心肺强化运动

为了管理肥胖体型和增进体力实践1次50分, 周5次以上的有氧运动



养成有计划的生活习惯

有计划的, 积极的生活能帮助规律的生活节奏的形成和维持身体的活动量

✓ 肥胖体型年龄推荐营养补充剂 Recommended Functional Food Supplements



食物纤维(Dietary fiber)
抑制食欲, 促进排便



绿茶提取物 (儿茶素)
促进能量生产和消耗



壳聚糖(chitosan)
与胆汁结合抑制肠内脂肪吸收



主要器官年龄分析结果/定制处方

Analysis Results/Customized Prescription

器官年龄	实践指南	
 心脏年龄 +1.0岁		远离油腻食物 同样的食物，烹饪方法不同，摄取热量就不同，所以不仅要控制食量，还要用心选择烹饪方法。
		把适当的耐力运动生活化 把实践适合自己的适当强度和运动量的耐力运动生活化。
 肝年龄 -0.0岁		避免吃肉类加工食品 培根、香肠、火腿之类的肉类加工食品脂肪含量高，含有大量食品添加剂，对肝机能有害。
		避免不规律的生活习惯 肝担当的功能是去除体内疲劳物质和解毒，所以要避免过度疲劳累积的生活习惯。
 胰腺年龄 -0.3岁		让规律的饮食习惯生活化 规律的饮食习惯能防止暴食或过食，有助于预防热量摄取过量引发的胰腺机能恶化。
		维持适当的体脂肪 维持有适当体脂肪的状态，能取得预防内脏脂肪堆积、预防胰岛素抵抗以及抑制血糖上升的效果。
 肾脏年龄 -8.1岁		正确的姿势是要养成的好习惯 不正确的姿势或不适的姿势会给脊椎造成过大压力，造成周围肌肉过度紧张，从而引发痛症。
		周期性更换个人卫生用品 手巾等个人卫生用品长期使用或与他人公用，容易染上细菌性皮肤炎或脚气之类的疾病。
 肺年龄 -15.0岁		预防过度运动造成损伤 通过运动前后做充分的准备运动，放松紧张的肌肉，根据自己的体力调节运动强度和运动时间。
		减少坐式休息时间 坐着看电视、打电脑游戏之类的坐着的时间要减少到一天2小时以内，预计寿命就会增加1.4年。

* 请于医生咨询具体的器官年龄改善方法



医学生理年龄分析结果为您提供抗老化生活计划

Analysis Results



홍길동의医学生理年龄

37.3

-1.4岁

身份证年龄

38.7岁

홍길동医学生理年龄是所有生理年龄的综合指标，与实际年龄相比您的医学生理年龄低

医学生理年龄低意味着与同龄人相比整体健康状况好，老化速度慢

医学生理年龄是综合所有临床检查指标测算出的综合生理年龄，意味着整体的健康及老化状态



定制抗衰老计划 Customized Anti-Aging Life Plan



按照计划实践的话，您的生理年龄可以减少！

实践难度	★ 容易的习惯	★★ 一般的习惯	★★★ 难的习惯
运动习惯	每天有规律得与宠物散步 (-1.0岁)	每周坚持2次以上肌肉运动, 强化体力 (-1.7岁)	每周5天以上坚持万步行运动 (-3.4岁)
饮食习惯	进食全谷类食物 (-1.8岁)	减少平时卡路里摄入量的20~30% (-4.0岁)	维持低脂肪饮食习惯 (避免摄取饱和脂肪, 转化脂肪) (-4.0岁)
管理习惯	养成经常洗手和清洗食物的习惯 (-0.4岁)	维持肾功能正常值 (血清肌酸酐 1.3mg/dL以下) (-1.5岁)	避免使用不必要的激素或激素促进剂 (-2.0岁)
心灵习惯	维持良好社会人际关系 (-2.0岁)	经常回想平时愉快的事情 (-3.0岁)	关注自身健康 (-12.0岁)



从容易实践的习惯开始，每月选择一个习惯，阶段性的实践下去

运动习惯

管理习惯

饮食习惯

心灵习惯