

✓ 檢測結果 Measurement Results

홍길동의 身份證年齡

39.4 歲

+2.6 歲

홍길동의 醫學生理年齡

42.0 歲

體形年齡



40.3 歲

同齡人相比 不好



肝臟年齡



39.2 歲

同齡人相比 好



心臟年齡



40.3 歲

同齡人相比 不好



胰腺年齡 ✓



54.4 歲

同齡人相比 非常不好



腎臟年齡



38.9 歲

同齡人相比 好



肺臟年齡



41.5 歲

同齡人相比 不好



✓ 健康管理建議使用健康和老化新指標醫學生理年齡

✓ 綜合分析 Results Analysis

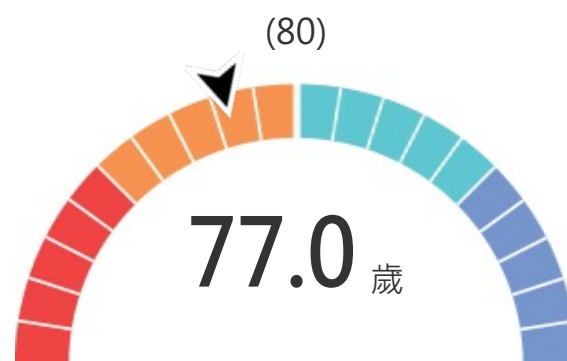
老化排名



老化速度



期待壽命



期待壽命是以統計局每年提供的性別和年齡平均壽命指標為參考，分析醫學生理年齡和身份證年齡的指標。如果您持續堅持MediAge提供的實踐指南可延長期待壽命



掃一掃二維碼！
提供醫學專家的一對一諮詢和更詳細的生理年齡信息

✔ 主要生理指标分析 Major Biomarkers Analysis

區分	生理指標	檢查結果	單位	各指標生理年齡		
 體型年齡	身體質量指數(BMI)	23.0	kg/m ²	-1.9		+
	體脂肪量(% Body Fat)	-	%			
	肌肉量(% Body Muscle)	-	%			
	腰圍(Waist Circum)	86	cm			1.1
	腰臀比 (WHR)	-	-			
 心臟年齡	收縮壓 (Systolic BP)	120	mmHg	-0.7		
	舒張壓 (Diastolic BP)	80	mmHg			1.7
	總膽固醇 (Total Cholesterol)	-	mg/dL			
	三酸甘油脂 (Triglyceride)	10	mg/dL	-7.0		
	高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	-	mg/dL			
	低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	-	mg/dL			
	類半胱氨酸 (Homocysteine)	-	μmol/L			
 肺年齡	第一秒鐘吐氣量 (FEV1)	-	%			
	瞬間肺活量 (FVC)	27.6	%			15.0
 肝年齡	總蛋白質 (Total Protein)	-	g/dL			
	白蛋白量 (Albumin)	-	g/dL			
	白蛋白/球蛋白比值 (AGR)	-	-			
	總膽紅素 (Total Bilirubin)	-	mg/dL			
	直接膽紅素 (Direct Bilirubin)	-	mg/dL			
	鹼性磷酸酶 (ALP)	-	IU/L			
	血清天門冬胺酸轉化酶(AST=GOT)	10	IU/L	-5.0		
	血清胺基丙酮酸轉化酶(ALT=GPT)	10	IU/L	-3.8		
	γ-穀胺酸轉化酶 (γ-GTP)	-	IU/L			
 胰腺年齡	飯前血糖 (FBS)	138	mg/dL			15.0
	糖化血色素 (HbA1c)	-	-			
 腎臟年齡	尿素氮 (BUN)	10.0	mg/dL	-2.6		
	肌酸肝 (Cr)	-	mg/dL			
	肌酸肝清除率 (CrCl)	-	ml/min			

✓ 分析結果 Analysis Results



홍길동 的肥胖體型年齡與實際年齡相比略高

肥胖體型年齡略高表示與同齡人相比老化速度略快, 身體體型略差

✓ 客製改善方針 Customized Prescription ✓ 請於醫生諮詢具體的肥胖體型年齡改善方法



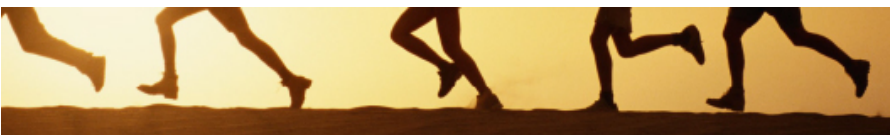
遠離零食, 速食

過度的零食和高脂肪和速食會引發營養不均衡和過度的熱量攝取



努力避免不吃早餐

早餐是為了增加早上的業務效率和促進新陳代謝還可以預防午餐過度進食



做流大汗的心肺強化運動

為了管理肥胖體型和增進體力實踐1次50分, 周5次以上的有氧運動



養成有計劃的生活習慣

有計劃的, 積極的生活能幫助規律的生活節奏的形成和維持身體的活動量

✓ 肥胖體型年齡推薦營養補充劑 Recommended Functional Food Supplements



食物纖維(Dietary fiber)
抑制食欲, 促進排便

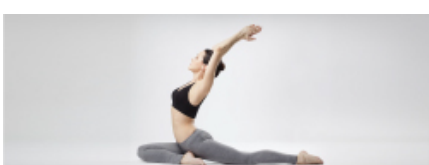
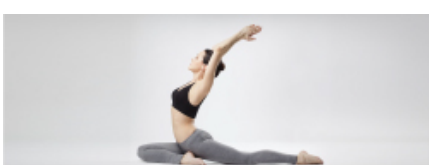


綠茶提取物 (兒茶素)
促進能量生產和消耗



殼聚糖(chitosan)
與膽汁結合抑制腸內脂肪吸收

✓ 主要器官年齡分析結果/定制處方 Analysis Results/Customized Prescription

器官年齡	實踐指南
 胰腺年齡 +15.0歲	 每天吃1~3盤水果和蔬菜 世界保健機構每天水果和蔬菜建議攝取量為400g，每天攝取80~240g 的話，早期死亡率就減少14%。
 定期測腰圍 即使身體質量指數正常，腰圍每增加5cm，死亡率男性增加7%、女性增加9%。	 定期測腰圍 即使身體質量指數正常，腰圍每增加5cm，死亡率男性增加7%、女性增加9%。
 肺臟年齡 +2.1歲	 選擇能提高肺機能的運動 慢跑、騎自行車、爬樓梯之類的使用身體大肌肉的運動能有效維持和提高心肺持久力。
 讓正確的洗手生活化 出門回來後要洗手，洗手時手指和手指之間的部位要好好洗乾淨，通過這樣的習慣預防呼吸器官感染。	 讓正確的洗手生活化 出門回來後要洗手，洗手時手指和手指之間的部位要好好洗乾淨，通過這樣的習慣預防呼吸器官感染。
 心臟年齡 +0.9歲	 遠離油膩食物 同樣的食物，烹飪方法不同，攝取熱量就不同，所以不僅要控制食量，還要用心選擇烹飪方法。
 把適當的耐力運動生活化 把實踐適合自己的適當強度和運動量的耐力運動生活化。	 把適當的耐力運動生活化 把實踐適合自己的適當強度和運動量的耐力運動生活化。
 肝臟年齡 -0.2歲	 避免吃肉類加工食品 培根、香腸、火腿之類的肉類加工食品脂肪含量高，含有大量食品添加劑，對肝機能有害。
 避免不規律的生活習慣 肝擔當的功能是去除體內疲勞物質和解毒，所以要避免過度疲勞累積的生活習慣。	 避免不規律的生活習慣 肝擔當的功能是去除體內疲勞物質和解毒，所以要避免過度疲勞累積的生活習慣。
 腎臟年齡 -0.5歲	 避免服用不必要的藥物 腎臟與服用藥物的代謝和代謝產物的排泄有關，因此不要服用不必要的藥物，以免造成腎臟機能損傷。
 保持個人衛生用品的清潔狀態 手巾等個人衛生用品不要和他人公用，尤其是浴巾，使用三次之後一定要清洗。	 保持個人衛生用品的清潔狀態 手巾等個人衛生用品不要和他人公用，尤其是浴巾，使用三次之後一定要清洗。

* 請於醫生諮詢具體的器官年齡改善方法.



医学生理年龄
分析報告

MEDIAGE DEMO
H.NO 11111 性别/年龄 男/39.4歲
姓名 홍길동 檢測日期 2020-03-12

醫學生理年齡分析結果為您提供抗老化生活計劃 Analysis Results

홍길동 的醫學生理年齡

42.0歲

+2.6歲

身份證年齡
39.4歲

홍길동 醫學生理年齡是所有生理年齡的綜合指標，與實際年齡相比您的醫學生理年齡略高

醫學生理年齡略高表示與同齡人相比整體健康狀態略差，老化速度略快

醫學生理年齡是綜合所有臨床檢查指標測算出的綜合生理年齡，表示整體的健康及老化狀態程度

客製改善方針 Customized Anti-Aging Life Plan 按照計劃實踐的話，您的生理年齡可以減少!

實踐難度	★ 容易的習慣	★★ 一般的習慣	★★★ 難的習慣
一般的習慣	每周堅持2次以上肌肉運動，強化體力 (-1.7歲)	透過呼吸訓練及有氧運動增強肺功能 (-3.4歲)	每周5天以上，日行萬步運動 (-3.4歲)
程度效果	食用全穀類 (-1.8歲)	減少平時卡路裏攝入量的20~30% (-4歲)	維持低脂肪飲食習慣（避免攝取飽和脂肪，轉化脂肪） (-4歲)
容易的習慣	必須禁煙 (-0.8歲)	維持腎功能正常值（血清肌酸酐1.3mg/dL以下） (-1.5歲)	避免使用不必要的激素或激素促進劑 (-2歲)
困難的習慣	整理未解決的事情 (-1.3歲)	經常回想平時愉快的事情 (-3歲)	學習提高思維能力的新遊戲 (-8歲)

從容易實踐的習慣開始，每月選擇一個習慣，階段性的實踐下去

一般的習慣	容易的習慣
實踐難度	困難的習慣

