

首家设在公立医院健康长寿诊所揭幕

致力10年内将国人寿命延长三年

亚历山大医院健康长寿诊所健康教练陈佩婷受访时说：“这个健康护理计划只要四到六个月就能够看到效果，一年内就能让病人延长三年寿命。不过，参与者在计划结束后，还须坚持规律健康的生活作息与习惯。”

■赵世楚 报道
zhaosc@sph.com.sg

本地开设全球首家设于公立医院的健康长寿诊所，目标是要在10年内将新加坡人的健康寿命延长三年。

新加坡国立大学医学组织、国大杨潞龄医学院和亚历山大医院星期四（8月31日）联合为全球首家公共医疗机构设立的健康长寿诊所（Healthy Longevity Clinic）揭幕。

健康长寿诊所旨在延缓生理衰老，通过基于证据的诊断和干预来优化生理功能和恢复力，延长人们的健康寿命。

诊所将利用采集自新加坡人口的衰老生物标志物（biomarker of aging），并结合国大医学组织健康长寿研究中心的研究成果，通过个性化定制的健康护理计划，实现精准医疗，帮助国人延年益寿。

不仅关注寿命长度 更须重视生活质量

文化、社区及青年部兼社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆出席开幕礼时致辞说：“通过医疗科技、诊断学和跨学科合作，新诊所不仅仅关注寿命的长度，也许更重要的是，关注寿命



诊所用生物电阻抗分析仪器从参与者的指尖读取各项数据，从而采集脂肪含量、体内水分、肌肉质量等重要身体指标。（邬福梁摄）

延长后的生活质量。”

蔡瑞隆指出：“我们必须充分认识到长寿带来的经济影响、心理变化、社会调整等挑战，这

些都是我们必须应对的，但是长寿也可能是机遇，让人们更健康、更积极地参与到一个更有活力的社会中。”

卫生总司长麦锡威教授致辞时说：“我们真正想要调整和改变的不仅仅是延长寿命，而是希望国民能够保持健康且长寿，这意味着要缩短他们患重病生存的年限，让大家将关注点从如何治疗疾病，转向如何预防疾病并维持健康的生活方式。”

健康长寿诊所计划招募400名35岁以上无长期基础疾病者，以及年龄介于35岁到70岁，有一种稳定的长期基础疾病，如糖尿病的人。诊所将针对计划参与者开展个性化评估，包括运用一系列创新技术，例如测量动脉僵化程度的脉搏速度测试仪、皮肤生理年龄监测器、心肺运动指标读取器等。

由医生、护士、职业营养师和健康教练组成的跨学科医疗团队将共同制定个性化的健康护理计划，针对每个人的身体情况，

进行饮食、作息、锻炼等生活方式调整，必要时还会辅以医药治疗。诊所也将提供定期的健康辅导课程、远程数码健康监测工具等服务。

计划参与者将在六至12个月或最多24个月内重新评估，以追踪他们的进展并提供持续支持。以12个月的疗程为例，基础评估费用约为1500元，若重新进行评估，该计划将花费约3000元。

亚历山大医院健康长寿诊所健康教练陈佩婷受访时说：“这个健康护理计划只要四到六个月就能够看到效果，一年内就能让病人延长三年寿命。不过，参与者在计划结束后，还须坚持规律健康的生活作息与习惯。”

计划参与者也有机会在长寿诊所参加正在进行的补充剂和再利用药物（repurpose drug）的临床试验。