

Humansa
HEALTH. REIMAGINED

Future Health 計劃

延長美好生活，不僅於增加歲月





—— 年齡只是一個數字 如何逆轉你的生理年齡? ——

Humansa Future Health 計劃是一個積極主動的健康管理方案，以前瞻和預防性的方法幫助大家有效管理自身健康。本計劃的目標是通過早期檢測，儘早評估四種常見疾病(心血管疾病、癌症、阿茲海默症和代謝綜合症)的風險因素，並透過精確測量和持續監測為客戶提供醫療支援和建議，以增強整體健康水平並延長健康周期。



生理機能



心血管代謝機能



認知能力



精神健康



營養健康

鼓勵養成積極健康的生活方式和起居習慣是 Humansa 促進健康周期的核心理念。通過推廣和實踐健康的生活習慣，使大家主動管理自己的健康，降低患上慢性疾病的機會。我們的健康專家將指導客戶獨立、有效地保持健康。此計劃透過科學評估和提供多項醫健支持，給予參與者作出明智決策和維持健康生活方式所需的知識和工具。

由延長生命週期 至延長健康週期



生命週期

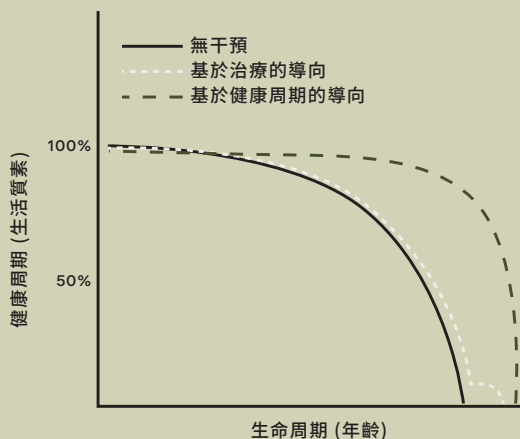
生命週期是指一個人在
世上活著的總年數



健康週期

健康週期是指一個人在沒有
慢性疾病或殘疾的情況下
能夠保持健康生活的年限

在關於長壽的研究上，無論是生命週期或健康週期都非常重要。如果生命週期很長但健康週期很短，那意味著很多年都要生活在疾病或殘疾中。相反，如果生命週期較短但健康週期很長，那就意味著生命大部分的時間都是健康的。



著眼於將長壽曲線“方形化”，對生命週期和健康週期給予同樣的關注，有利於延長壽命並提升生活的質素。自1960年以來，全球平均預期壽命增加了20年，但健康週期並沒有相對延長。數據顯示，一個人在中度或較差的健康狀態下平均只多活了十年。

Humansa 的健康管理方案是全面且積極的，旨在儘早評估跟四種常見疾病（心血管疾病、癌症、阿茲海默症和代謝綜合症）直接相關的主要健康問題，因為這些疾病都是導致死亡的主要原因，並對個人的生理年齡和新陳代謝有重大的影響。健康評估可以分為5大主要範疇：

健康評估的 五個主要範疇



生理機能：

評估個人的生理健康包括心血管健康和是否罹患任何慢性疾病。主要的篩查項目有握力健康測試、最大氧耗量和姿勢評估，旨在儘早檢測是否高風險或已經患有相關疾病，及早發現和治療可以顯著提高存活率和生活質素。



心血管代謝機能：

代謝健康是整體健康的關鍵。糖尿病和代謝綜合症等疾病均可導致一系列健康問題，包括心臟病和中風。我們採用血液檢測來測試慢性炎症、腎功能、肝功能和甲狀腺功能。此外，我們還使用DEXA來測量內臟脂肪和皮下脂肪的含量。



認知能力：

透過檢測個人認知健康來評估和管理阿茲海默症和帕金森症等疾病。這些疾病可能對個人的健康周期帶來重大影響，並影響他們獨立生活的能力。我們採用ARIA測試來評估罹患阿茲海默症的機會。



精神健康：

以睡眠模式、壓力水平和快樂程度來評估個人的心理健康和幸福指數。心理健康的狀況可對個人的健康周期和生命周期產生重大影響。



營養健康：

進行營養評估以確保客戶達到均衡飲食。均衡的營養有助於預防各種健康問題，並對延長健康周期和生命周期有著重要的貢獻。

通過以上健康功能評估，Humansa旨在預防及管理四大常見疾病，從而期望延長個人的健康周期和生命周期，以達致我們這計劃的初心——延長美好生活，不僅於增加歲月。

Future Health 計劃健康檢測項目



生理機能



主要目的

- 物理治療師進行姿勢分析
- 私人教練進行體能測試評估
- 私人教練進行有氧體能水平測試評估



檢測項目

- ✓ Visbody - 姿勢調整
- ✓ 力量及穩定性評估
- ✓ 最大耗氧量 (VO2 Max) 測試
- ✓ DEXA - 身體組成分析



心血管代謝機能



主要目的

- 採用血液檢測來測試慢性炎症、糖尿病、腎功能、肝功能和甲狀腺功能
- 評估生理年齡
- 內臟和皮下脂肪測量
- 脂肪肝檢測
- 檢測異常血壓和心率
- 進行血液測試來檢測心血管疾病的風險



檢測項目

- ✓ 化驗室分析
 - 血全像
 - 血沉降率
 - 高靈敏度丙類反應蛋白
 - 尿酸
 - 尿素
 - 肌酸酐
 - 估算腎小球過濾率
 - 鈉
 - 鉀
 - 鈣
 - 谷草轉氨酶
 - 谷丙轉氨酶
 - 鹼性磷酸酶
 - 總膽紅素
 - 直接膽紅素
 - 丙種谷氨酰轉氨酶
 - 總蛋白
 - 白蛋白及球蛋白比率
 - 游離亞甲狀腺素 T3
 - 游離甲狀腺素 T4
 - 促甲狀腺激素
 - 空腹血糖
 - 糖化血色素
 - 胰島素
 - 載脂蛋白B
 - 脂蛋白(a)
 - 同型半胱氨酸
 - 總膽固醇
 - 高密度膽固醇
 - 低密度膽固醇
 - 膽固醇極低密度脂蛋白
 - 三酸甘油酯
- ✓ 生理年齡
- ✓ 肝臟超聲波檢查
- ✓ 血壓和心率

Future Health 計劃健康檢測項目



認知能力



主要目的

- 檢測阿茲海默症



檢測項目

- ✓ RetinAD人工智能



精神健康



主要目的

- 辨識睡眠模式、壓力水平、
並監測精神健康問題



檢測項目

- ✓ 健康狀況問卷
- ✓ 健康管理導師諮詢



營養健康



主要目的

- 由營養師主理的身體營養狀況評估



檢測項目

- ✓ 營養健康評估

Future Health 計劃健康檢測項目

額外自選檢測項目

可根據客戶的需要提供其他健康檢測項目。

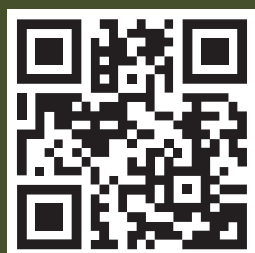
檢測項目	主要目的
1. 礦物質和重金屬測試	識別主要礦物質失衡和重金屬毒性
2. 全身磁力共振掃描	識別惡性腫瘤、發炎和阻塞性生長
3. 低劑量胸腔電腦斷層掃描	早期肺癌篩查
4. 內視鏡檢查	早期上消化道癌症篩查 (建議45歲以上人士進行)
5. 大腸鏡檢查	早期大腸直腸癌篩查 (建議45歲以上人士進行)
6. 乳房造影檢查	早期乳癌篩查 (建議40歲以上女性進行)
7. 心電圖	檢測異常心跳和心率
8. 冠狀動脈造影	以X光檢測冠狀動脈的異常情況
9. APOE基因類型測試	檢測阿茲海默症遺傳基因風險
10. 其他Biohacking測試	檢測以下項目： <ul style="list-style-type: none">• 人類端粒長度檢測• 老年健康基因檢測• 遺傳性心臟疾病基因篩查• Sensitivity-PRO 延遲性食物過敏測試• Nutrition-PRO 基因檢測• 尿液代謝分析(有機酸測試)• 睡眠質素平衡測試• 腎上腺應激素測試• 唾液皮質酮檢測

Humansa

HEALTH. REIMAGINED

Your lifelong journey redefined and reinvented

查詢詳情及預約



WhatsApp



WeChat

