

根本上，大部份的醫療失誤，延誤治療等都是可以避免的。而且有好多在西方醫學中被認為沒法醫治的病証如坐骨神經痛，椎間盤突出及骨刺等，中醫是有辦法治好，而且安全有效快速。不如說得實在及生活化一點，我們平常得了感冒，很多時西醫是沒法治好，反而令病情加劇，只不過因為病被西成藥困在體內，而不是疏泄排出體外，只有身體機能得以平衡，才能治好病証。

雖然我國醫術源遠流長，博大精深，但西方醫學也有可取之處，如解剖學，X光，化驗等。這些技術可以幫助醫者客觀了解病人的身體狀況，中醫也因為應用了西方技術，使辨証施治得以客觀及完善，尤其是在中醫骨傷科方面更為突出。另外施行病人病歷記錄表，可使各方醫生們得知病人的情況，對各方百利而無一害。而外科手術方面，本人是不主張施行外科手術，其原因不外以下因素。一，病人會元氣大傷，復元時間過長。二，人體(或任何動物)是一個異常複雜的系統，無論病情如何嚴重，也不應該隨意施行手術，否則會令病人得到無法治癒的傷害，除非是生命有危險，或突如其來的意外所造成的嚴重傷害。

要減低醫療開支，推行中醫治療是其中一種有效的方法。只要看看中醫每一服藥的成本，基本上只需十元八塊便可以得到一天的治療，如果大量採購的話，成本會更低，加上現在有中藥粉(即由中藥提煉而成的粉末)，減少人們煎藥的問題。另外骨傷科等病証可以由主理骨傷科醫師用推拿針灸等手法外加膏藥及內服藥湯/藥丸，所得之效比西醫更佳。話雖如此，現今中醫良莠不齊，有部份中醫對中西醫，解剖學，跌打推拿針灸手法等有很深入的認識，而且有很多治理的經驗，相對也有一些中醫未必會那麼好了。當然，樹大有枯枝，無論何處都會有這樣的情況發生，所以適當的管理就成為推行的關鍵。

另一方面，現今都市人經常開夜車，平日不做運動，飲食習慣多肉少菜，及食無定時。這正是人們多病痛的主因。所謂預防勝於治療，我們所投放在預防的成本往往比治療時來得少及有效，所以推行健康生活習慣是醫療改革最重要的一環。身體素質改善了，病痛就會少了。當然要在密集城市推行，也是有一定難度，尤其是運動方面，要挑選一些容易，安全及有效的運動，如國家所推行的經脈操。在飲食方面，最好多菜少肉，能持素者更佳，有很多持素者及素食動物有很大的力氣及體力(只要看看牛隻就知了)。另外規律的作息也是很重要的，所以必須推行每天最長工時制，只有足夠的體力及精神，才能為社會賣力。

說到底，這只是一些老生常談很普通實在安全有效低成本高效益的方法，人人都可以實行及達成。可笑的是，好像沒有人實行而已。我們要做的並不是增加收入去應付醫療開資，也不是要等到病入膏肓才去治病，更不是要得過且過而且沒效的治療方法，而是一體化的推行預防養生及安全有效快速的醫療社會體制，減少人們生病，提升社會和諧及競爭力。