

香港大學專業進修學院中醫同學會
Past Students' Association of Traditional Chinese Medicine Practitioners
School of Professional and Continuing Education
UNIVERSITY OF HONG KONG

回應《醫療改革諮詢簡介》的部份建議

本同學會對這次《醫改諮詢》中部份與中醫內容相關的範圍，如目錄(2)“醫療改革為了甚麼”之改善健康預防疾病作出了以下的看法和建議：

《黃帝內經》在其養生康復觀的範圍內早已有了一套保健防病和延緩衰老的基本‘治未病’指引；再經過數千年曆朝以來漫長的探討、實踐和補充，現在的《中醫學》在其保健(養生)的內容上可算十分充實。例如(一)飲食養生，(二)運動養生，(三)起居作息養生，(四)精神(情志)養生，(五)睡眠養生，(六)環境與養生...假如這些課題內容能夠透過設計性的推廣，包括教育、示範和其他相關活動，相信對市民在改善健康、防病和延遲衰弱上有所裨益而我國數千年來在養生保健方面的傳統智慧和文化的亦得以延續。

就目前刻不容緩要推廣的“運動養生保健”為例，我們認為現時市民的健康大敵就是“勞逸失衡”的結果。我們每日從豐富食物裏所吸取和積存的热量遠超過所消耗的。假如持續超積而缺乏應有的運動消耗，則‘代謝綜合症’的日趨普及和上升是不可避免的。現在我們的客觀環境不容我們徒步上班，或拾級上落例如五至七層高的住所。舒適的現代化城市生活使很多人逐漸捨棄了操勞的健康生活。“流水不腐，戶樞不蠹”基於此理，我們除了推舉上文《內經》對

(1)

香港大學專業進修學院中醫同學會
Past Students' Association of Traditional Chinese Medicine Practitioners
School of Professional and Continuing Education
UNIVERSITY OF HONG KONG

治未病所指引的六項副題的內容之外，亦作出了以下的建議：

1. 建設環市近海的步行徑和郊外跨區而連貫的單車徑

政府不要因賣地收益而忽畧及拖慢了工程的策劃和建設。工程完成後還要跟進相關的配套服務，例如徵求承辦商在單車徑的指定‘服務亭’內分別提供健康飲品和小食的供應，單車，有蓬蔭的三輪及四輪腳踏車的租賃和維修的服務等。分區或分段建設的‘服務亭’應設有洗手間和足夠的空間以便擺設宣傳健康教育的資料，而‘服務亭’選址建造的位置最好接近公共交通之車站以便區外或市區的一家大小方便來往使用。為了鼓勵退休人士及長者多些使用單車徑，我們建議應規定承辦商在週一至週五日向60歲或以上的租客提供優惠或半價的租車服務。

2. 鼓勵市民購買（或須津貼全額綜援者）非電動的跑步/散步機械設備

我們重視中國民間一句俗語“飯後百步走，活到九十九”對飯後散步對健康的好處，但由於客觀的上班時間和居住環境所限，我們只得勉勵大家在晚飯後散步；又考慮到大部份市民會在晚間‘黃金時間’欣賞精采的電視劇集或其他教育性的節目，我們因而鼓勵大眾可在家中一邊在‘機械地板’上散步，一邊觀看節目。

(2)

香港大學專業進修學院中醫同學會
 Past Students' Association of Traditional Chinese Medicine Practitioners
 School of Professional and Continuing Education
 UNIVERSITY OF HONG KONG

3. 推廣類似「綠田園」的有機種植計劃予退休人士和長者以享「歸田園樂」。

政府可考慮在市區附近或近郊處闢或提供臨時用地作為邀請社團合辦有機農耕興趣小組予有興趣參加的退休人士和長者。部份近市區的山斜坡，如果經專業評估可行的話，大可營造成梯田斜坡作為農耕興趣小組之用。參加者可藉此每天早晚有機會走走動動，上上落落往返自己所租用的「寸土」觀看由自己親手翻土，種植，淋水，施肥，除草，除蟲...所培植出來的心血品種，又可靜觀其萌芽，滋長或開花或結果...最後所得的收穫又可以部份獻給主辦的非謀利社團，其餘的部份由自己自由發落。

上述各項改善健康和預防疾病的建議應該對市民，尤其對較為年長的市民在改善體質和延緩衰老方面有所幫助，相應地亦可減少對醫藥的倚賴從而節省醫藥開支。

香港大學專業進修學院中醫同學會
 回應《醫改諮詢》工作小組

致：

食物及衛生局
 傳真 NO.

彭志標, 伍國智, 莫應帆, 孫一德.

2102 25 25

二〇〇八年六月十三日

(3)

香港皇后大道中 222 號啓德商業大廈 10 樓 1003 室

網頁: www.hkucm.org

電郵: hkuspacecm@gmail.com