

目錄

序 / xiii

一、社會責任/環保健康

社會責任

如何選擇有「同理心」的醫務團隊？ / 4

藥物研究背後 / 7

選擇哪一間醫院？ / 10

大愛捐「軀」 / 13

醫管局良方：領導關愛、「行醫之樂」 / 16

大愛智慧·齊家治國·固本培元 / 19

環保健康

油·公衛·自保 / 22

「新食尚」——救地球？ / 25

氣候變化，空氣污染：新思路 / 28

雙贏：氣候與健康 / 32

「樹」立健康 / 35

「樹·酷生活」 / 38

綠色交通：健康未來 / 41

氣候·農業·扶貧·養生 / 44

個人防護設備，如何減少污染？ / 47

二、個人健康 / 未病先防

三高、酒、運動、愛嬰

早發現早防治——糖尿病 / 54

肥胖：世紀最大健康問題 / 57

陳智思領導「減鹽減糖」 / 61

針刺可減肥嗎？ / 64

酒：情不自禁？無法自拔？ / 67

戒酒保護健康 / 70

缺乏運動綜合症 / 73

全城一萬步 / 76

吸煙危害健康 奶粉危害健康嗎？ / 80

抗癌

防止乙肝致癌之旅程 / 83

抗癌挑戰——平衡貧富之別 / 86

大腸癌的早期檢測 / 90

大腸癌的早期檢測之二 / 94

乳癌防治策略 2016 / 97

情緒

行政長官你快樂嗎？ / 101

Pura Vida、Hygge、快樂與健康 / 104

快樂抗逆·治抑鬱·平焦慮 / 107

壓力、情緒、抑鬱之一：身心靈的管理 / 110

壓力、情緒、抑鬱之二：情志養生 / 114

壓力、情緒、抑鬱之三：SMART小組治療 / 118

瑜伽可治療抑鬱症 / 122

三、基層醫療/社區健康

中西結合

- 中西結合社區保健：上海、香港、世界 / 128
- 中西醫結合從香港到歐美 / 131
- 中西結合社區康健中心：中學西 / 134
- 社區健康服務網絡樞紐：一條龍·全方位·治未病·自選自治 / 137
- 中西結合——家庭快樂抗逆 / 140
- 基層醫療處理更年期，中西結合減疾病負擔 / 143

葵青社區健康

- 葵青區地區康健中心服務之一 / 146
- 葵青區地區康健中心服務之二 / 149
- 葵青區地區康健中心服務之三 / 152
- 葵青區地區康健中心服務之四 / 155
- 葵青區地區康健中心服務之五 / 158
- 葵青區地區康健中心服務之六 / 161

基層醫療

- 社區健康服務網絡：糖尿「治未病」 / 164
- 社區健康服務網絡：精神「治未病」 / 167
- 社區健康服務網絡：體重及腰圍控制「治未病」 / 170
- 基層健康服務管理局：內在潛能 自我管理 / 173
- 基層醫療健康局 康養理療合作團：
策略性採購、跨境醫療(OUR HK Foundation) / 176
- 基層醫社合作 綜合護理長者：ICOPE、WHO / 179

四、公共衛生/醫療政策

公共衛生

埃博拉：非洲的困局？國際的危機？ / 186

煙稅可減少過早死亡？！ / 189

「隊列研究」、「生物庫」與「康和樂」 / 192

手機電腦，影響公共健康嗎？ / 195

重大疾病負擔

「認知障礙症」：醫護、社福及家庭的負擔 / 199

個人化醫療之一——「精準治療」之危與機 / 202

個人化醫療之二——「精準防治」之「腸道菌群」(Gut Microbiota) / 205

重大疾病負擔之一：非傳染性疾病 / 208

重大疾病負擔之二：傳染病蔓延的危機 / 211

減輕抑鬱負擔 提振國民經濟 / 214

醫療政策

醫療改革·「健康中國」·「治欲病」 / 217

中西通、公私通、醫社通 / 220

優化醫療護理途徑，全天候共享一病歷 / 223

改善男女健康服務不平等 增加一兆美元生產經濟量 / 226

深化醫藥衛生體制改革——香港篇 / 229

五、流感防治/溫故知新

中西結合基層醫療

中醫藥可治療流感：知難而上 / 236

中西醫防治流感的策略 / 239

- 中藥防治「新冠」，是草還是寶？之一 / 242
- 中藥防治「新冠」，是草還是寶？之二 / 245
- 中醫防治「新冠」，是草還是寶？之三 / 248
- 智慧精準齊政策，中西整合馳方艙（之一） / 251
- 智慧精準齊政策，中西整合馳方艙（之二） / 254
- 世衛專家支持中醫藥抗疫證據 / 257
- 流感防治，前期分流 / 260
- 中醫兒科整體觀，強化防治抗流感 / 263
- 戰疫危機·創科扶貧·中醫求存：預防、減輕 / 266
- 活化「基層醫療」，處理「長新冠」負擔（之一）：
醫療、社會、經濟 / 269
- 活化「基層醫療」，處理「長新冠」負擔（之二） / 272
- 活化「基層醫療」，處理「長新冠」負擔（之三） / 275

公共衛生

- 「瘟」故知新，平安要「缺」 / 278
- 抗疫新常態·衛管新行業之一 / 281
- 抗疫新常態·衛管新行業之二 / 284
- 抗疫新常態·「捉室中大象」 / 287
- 新常態：「疫」向思維，風險為本 / 290
- 追英趕美 溫故知新 / 293
- 優質旅遊·安全過關·創新經濟之一 / 296
- 優質旅遊·安全過關·振興經濟之二 / 299
- 貧富合作「戰疫」，疫苗合理推廣 / 302
- 氣溶膠、飛沫和物體——傳播「活三角」 / 305
- 官民合作防超級傳播大爆發 / 308
- 精準抗疫後 旅遊新動向 / 311
- 社經彈力，疫苗為重 / 314
- 回顧抗疫，展望馴「毒」 / 317

六、中西並重 / 世界接軌

中西並重

- 中西互補長短：中醫藥癌症舒緩治療 / 325
- 古學今用：針刺輔助麻醉 / 328
- 百尺竿頭 更進一步：中西結合「治未病」 / 331
- 中西結合 循證規範 / 334
- 中西專職綜合 基層實證防治 / 337
- 臨床實踐指南，中西結合創新：中醫藥規範研究學會 / 340

世界接軌

- 從「世運」到中醫藥世界大同 / 343
- 中醫藥與世界接軌之一：醫、藥、研 從北京出發 / 346
- 中醫藥與世界接軌之二：科玄之爭；中醫的救亡 / 349
- 中醫藥與世界接軌之三：ICD-11、WHO 2014–2023 / 352
- 中醫藥與世界接軌之四：中醫院腫瘤中心 / 355
- 中醫旗艦·追韓趕澳；臨床試驗中心 / 358
- 防治中風國際論壇之啟示 / 361
- 現代化·標準化·國際化：優質中藥品牌走出去 / 364
- 追粵趕滬 基層中醫藥 一帶一路 國際作基地：改革示範區 / 367
- 中奧合作典範，輻射一帶一路：GPTCMRA、MCMIA / 370

醫療政策

- 「十四五」中醫藥重大工程：大灣區高地建設（2020–2025） / 373
- 中醫藥聯盟給特首的急件：創科七大樞紐 / 應用發展局 / 376
- 粵港澳大灣區中醫醫聯體建議篇：中醫藥產業園和服務平台 / 380
- 中醫藥全球發展策略之醫療篇：疫病中醫研究（香港）中心 / 383

- 中醫藥振興發展工程——指導香港方案：2023八項工程 / 386
- 中醫藥振興發展工程——打造健康香港方案：民建聯發展藍圖 / 389
- 中醫藥文化弘揚，八部局聯手實施 / 391
- 中醫藥綜合改革 / 394

中醫院

- 中醫藥發展之一：中西看齊 公營醫療錢跟病人走 / 397
- 中醫藥發展之二：香港「中醫專科卓越醫療中心」 / 400
- 中醫院前瞻之一：醫教研，中西看齊 / 403
- 中醫院前瞻之二：中醫藥應用發展管理局 專科學院 卓越醫療中心 / 407
- 中西醫並重之一：「西學中」之成果 / 410
- 中西醫並重之二：「中醫藥研發中心」在香港 / 413
- 中西醫並重之三：「醫」：旗艦中醫院 / 416
- 中西醫並重之四：「教」：香港三間大學中醫學院合作升格 / 419
- 中西醫並重之五：從瑪麗醫院「教授樓」到中醫藥專科學院 / 422
- 中西醫並重之六：流感的「危」，「中醫院+」的「機」 / 425
- 公平資源分配，促進中西協作：地區康健中心，進門診，進醫院 / 428

香港先驅

- 中醫藥傳承創新在香港之一——醫改醫保 預防、治療、康復 / 431
- 中醫藥傳承創新在香港之二——中醫藥循證醫學中心 / 434
- 中醫藥傳承創新在香港之三——中醫科學院大學 / 437
- 中西協作防腎衰，策略採購治未病：太極不倒翁 / 440
- 十年耕耘尋證據、循證中藥護腎臟 / 443
- 廿載中西結合服務，數十西醫循證先驅 / 446
- 國家中醫藥十大發展 香港啟突破如箭在弦 / 449