

# 傳統 × 科技： 手機 App 一條龍中醫藥服務首現香港



和順堂自設煎藥中心佔地逾8,000平方呎，配備高科技智能煎藥設施。



王錫基在新聞發佈會上為記者們介紹手機APP的使用方法。

數千年來，中醫一直都是中華民族的主體醫學，直到明末清初，來華傳教士將基督教理念、西方近代科學與醫學傳入中國。由於西醫診治過程明確，理論架構科學清晰，可較快地讓病患感受到醫療效果，因此西醫逐漸崛起而取代中醫成為大多數人身體不適時的首要選擇。相較西醫，中醫理論晦澀難懂；中藥煎煮過程長而繁瑣；再加上短期內的醫療效果常常不及西醫；近年來更因中國部分地區土壤受到嚴重污染，中藥質量難以保障，連累中醫治療效果；因此，中醫難為都市人、中青年、受過高等教育的人士所接受。

然而，「急則治標，緩則治本」，中醫以陰陽五行作為理論基礎，根據每個人的體制辯證論治，通過陰陽調和協助患者提高自身免疫力從而恢復健康，不但可治本且能治未病，具有極高的傳承與推廣價值。和順堂因深知中醫之神奇，又了解其現存的問題，所以針對現有弊端取其精華去其糟粕，吸納西醫科學化的管理模式與高科技信息化手段以回復我中華醫藥。

## 中藥港觸礁 拓新路傳承

其實早在1998年，時任行政官董建華便有心要在新界北區建立一個類似於今日的香港科學園、數碼館的綜合發展建築群，以提高香港對中藥質量的認證能力，促進香港中醫藥的發展，並把該建築群命名為中藥港。中藥港一度點燃了本港中醫對中醫前景的希望，一定程度上提升了中醫的地位，可惜卻無疾而終。有識之士指出，該計劃成果不著的結局是由香港的政治環境所決定的，民衆擔心由政府推動此項計劃會導致不公，應由業界牽頭方可良性循環。

曾任政府創新科技署署長，現任和順堂（國際）醫藥有限公司總裁的王錫基表示，他當年就很認同中藥港的理念，所以退休後聚集一班志同道合的業內友人，希望通過從源頭開始篩選優質中藥與自行開發手機 App 及物流平台來提供中醫預約、門診、開藥、煎藥及按病人指定時間送藥到港鐵沿線分店的一站式服務來為初出茅廬的中醫師提供就業平台，以及吸引各年齡層特別是年輕一代透過中醫治療繼承傳統。

王錫基表示：「我們現已在港島幾個黃金地點設立診所，其中金鐘、太古及跑馬地分店已投入服務，中環分店將於8月開診。預計未來一年將在港鐵沿線開設十間分店，未來三年30至50間的和順堂診所將會覆蓋港九新界。」而這些分店將一改傳統診所格局，不設藥房，每位醫師均配有 iPad 和獨立問診間，盡可能地保護患者信息，以最快速度為病人配藥。

王錫基介紹道：「為保證過程公開透明，患者還可以運用手機 App 監控中藥的煎煮過程及送貨進度。閒來無事，登陸 App 學習一下我們按節令所提供的保健知識，測試一下自己目前屬於哪種體質，還能學到一些中醫保健的小知識。」

和順堂所開發的這種中醫運營新模式將為本港大量持牌中醫提供易於實現理想抱負的實踐平台。王錫基解釋說：「一個中醫師如果想要開設一家中醫診所，有太多的東西要準備，要籌辦。他要自己去選址，裝修，進藥，還要聘請相關的工作人員，重重難關等來挑戰。但如果可以加入和順堂，基本上拿着公事包，就可以看診，之後的煎藥及送藥服務全由和順堂一手包辦，醫師毋須憂心。」

## App 服務 Step by Step

王錫基表示：「我們現已在港島幾個黃金地點設立診所，其中金鐘、太古及跑馬地分店已投入服務，中環分店將於8月開診。預計未來一年將在港鐵沿線開設十間分店，未來三年30至50間的和順堂診所將會覆蓋港九新界。」而這些分店將一改傳統診所格局，不設藥房，每位醫師均配有 iPad 和獨立問診間，盡可能地保護患者信息，以最快速度為病人配藥。

王錫基介紹道：「為保證過程公開透明，患者還可以運用手機 App 監控中藥的煎煮過程及送貨進度。閒來無事，登陸 App 學習一下我們按節令所提供的保健知識，測試一下自己目前屬於哪種體質，還能學到一些中醫保健的小知識。」

和順堂所開發的這種中醫運營新模式將為本港大量持牌中醫提供易於實現理想抱負的實踐平台。王錫基解釋說：「一個中醫師如果想要開設一家中醫診所，有太多的東西要準備，要籌辦。他要自己去選址，裝修，進藥，還要聘請相關的工作人員，重重難關等來挑戰。但如果可以加入和順堂，基本上拿着公事包，就可以看診，之後的煎藥及送藥服務全由和順堂一手包辦，醫師毋須憂心。」



■ 飲片包裝袋均附有電腦條碼，配藥員經掃描機核對及確定藥單與取出的飲片，經電腦核對無誤，配藥員才放入藥煲煎煮。



■ 第七步：最後，方宏勳教授將煎煮好的中藥放入可隔絕灰塵的配送窗，交由專業物流配送到你指定的取藥診所。

今日，和順堂香港總部、中央本草尚藥房、金鐘及太古診所正式投入服務。為貼合市民快節奏的生活需求，和順堂在提供優質中藥的基礎上利用創新科技開拓中醫藥服務。不但推出全港首個中醫手機 App，還採取創新營運模式，在港鐵沿線設立診所，免費代客煎藥及送往指定診所。這一中醫界的最新動向為香港乃至全國中醫藥界帶來嶄新氣象，揭開了中華醫藥重新崛起的新篇章。

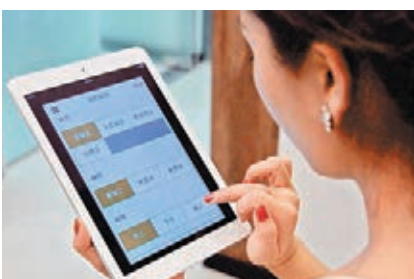
文、攝：香港文匯報記者 趙偉 (部分圖片由主辦方提供)



■ 第二步：在預約時間到達診所，醫師便會為你治療。



■ 第三步：駐診中醫師透過 iPad 記錄病人資料，並即時將處方傳送到和順堂的中央本草尚藥房。



■ 第一步：拿手機打開和順堂 App 預約最近的診所。



■ 第四步：駐診所醫師透過 iPad 開出藥方後，中央藥房的配藥員透過電腦取得藥單，從百子櫃取藥配藥。

## 良藥配良醫

中國傳統中醫藥源遠流長，無論在治病及養生保健方面均功效顯著，中醫藥效除倚賴醫師診斷外，中藥質素絕對不容忽視。因此常有中醫師笑稱中藥與中醫之間的關係就像人的兩條腿，只有兩者兼備，方可直立行走。《論語》亦有云：「工欲善其事，必先利其器。」中藥作為傳統中醫用於醫治各類疾病的重要工具，其質量若無法保證，即便覓得良醫，治療效果也會大打折扣。

生物科技產品開發專家方宏勳教授從香港浸會大學退休後也加盟和順堂，擔任醫藥事務總監。方教授在傳媒分享會中說：「不久前我遇到一個德國人，他說他生病一定不會看中醫。因為現在土地污染太厲害，藥品的質量無法令人相信。我就和他辯論，我們所用的藥材均由深圳和順堂提供，都是優質的中藥材。它們都要經過各種考核指標，包括土壤 PH 值、土壤養分、有機質含量、硝酸反應級別、有效磷水平、雨量、氣溫、霜期、日照、種植技術及農藥使用等，務求生產出優質藥材，並根據其生長習性確定最佳的採收周期和時間。」

和順堂註冊中醫師李慧儀也告訴記者：「和順堂從中藥材的源頭各生產基地開始管轄質量，挑選道地及適合生長的種植源頭和區域栽種藥材，按藥典的加工方法，煉製藥材飲片；定期派員到產地與栽種者直接交流溝通，我們有同事親自去基地考察過。在藥材存儲方面，雖然香港氣候潮濕，但我們絕不會添加硫磺防腐防蛀。」



■ 中央本草尚藥房內特設恆溫恆濕倉庫儲存飲片，倉庫恆常保持在攝氏 15 度室溫及 60% 以下濕度，防蟲防霉確保飲片品質。

最新優惠：  
· 即日起至 8 月 31 日首次惠顧全免診金，第二次惠顧享診金七折優惠，針灸七折。

## 醫者手記

文：倫中恩博士

## 午睡養生

十多年前，筆者在內地實習時發現，絕大多數內地人有別於香港人，都有一種生活習慣——午睡。那時候，早上 8 時上班，到中午 12 時大家都趕着下班，快速走進飯堂打飯，吃完就回家或在診室睡覺，下午 2 時後再開診。那時候我感到很古怪，因為多數香港人沒有這種生活習慣。我便寧願去飲茶也不要午睡。到後來才發現，這種午睡的習慣完全符合中醫的養生思維。

時至農曆夏天，中醫更提倡午睡。為什麼？首先，午睡的「午」，是指午時，即 11 點至下午 1 點的時段。我們講十二經脈，講時間醫學，午時這段時間是屬於哪條經絡呢？原來當值的經絡是心經。

午時與子時，是人體氣血陰陽交替的時候。凌晨過後並不是最陰最寒之時，過了子時，陽氣才開始生發。之後陽氣不斷滋長，一直到了中午的午時，此時陽氣最為旺盛，午時過後，陰氣始生，一直到達子時，陰氣最為旺盛。所以，人體氣血陰陽交替的時候就是子午時刻。現代研究發現，夜間 0 點至 4 點，機體各器官功能效率降至最低；中午 12 點至 1 點，是人體交感神經最疲勞的時間。因此，子午睡眠的質量和效率會比較好，符合養生道理。

中醫經典著作《黃帝內經·靈樞》中的《經脈》篇有云：「手少陰氣絕則脈不通，脈不通則血不流。」手少陰，即手少陰心經。若心的氣血不足或陰陽失衡，影響心臟的正常運作，甚至令血液循環出現問題。因此，午時，對於心經而言，最需要的是稍作安息。

如果心經出問題，會有什麼症狀呢？症狀輕微者，可能會感覺胸悶、呼吸不暢，感覺難受，尤其是中午的時候，或見耳鳴、聲啞。另外，夜晚睡眠時會多夢，難以入睡。症狀較重者則覺心慌心跳、睡眠中流汗。經歷了整個上午的腦力和體力工作，人體的精力會有所消耗。午睡能補足身體必需的睡眠時間，使機體得到有效的休息，並且有益於改善腦部供血、消除疲勞、增強體力、增強免疫力。很多午睡的人士都能提升午後的工作效率，還可以減少腦血管意外事件的發生，降低血壓，減少中風的機會。所以，要照顧好心經，午時便宜靜不宜動。至於午睡應該睡多久？半小時足夠了。

一年四季，我們都要養好心經，尤其是夏天。《黃帝內經》說心主夏，心與夏氣相應。

然而心氣屬火，夏氣亦屬火，兩火相逢，勢必擾動心神，心神不寧則心煩，心煩則心臟的負擔更重。因此，夏天要保持一種淡泊寧靜的心境，不要煩躁發怒，不要心火旺盛。夏天越是炎熱，心境越要平和。建議大家在夏天時可以多靜坐、練習書法、繪畫、聽聽音樂。避免過多的戶外活動，避暑乘涼。還有，飯後睡一睡，好過做元帥。

## 好去處

文、攝：趙偉

## 舌尖上的養生

忙碌的工作、急促的步伐之中，你是否也希望能放下腳步好好關心關心、慰勞慰勞自己的身體？今年香港書展寫意生活講座系列特邀知名中醫、專業營養師與你一起分享養生保健的小妙招。

- 1. 常見都市病之食療和補健方法**  
日期：7月16日(星期三)  
時間：下午7時至下午8時30分  
地點：香港會展中心會議室 S221  
講者：顧小培博士
- 2. 營養專家教你仲夏 Hea 住瘦**  
日期：7月20日(星期日)  
時間：下午5時至下午6時30分  
地點：香港會展中心會議室 S224-225  
講者：曾欣欣
- 3. 防癌於未然——了解癌前病變**  
日期：7月16日(星期三)  
時間：上午11時至下午12時30分  
地點：香港會展中心會議室 S224-225  
講者：崔紹漢、程劍華
- 4. 許懿清《產後坐月子養生補身》新書發布會**  
日期：7月20日(星期日)  
時間：下午6時至下午7時30分  
地點：香港會展中心會議室 S428  
講者：許懿清



■ 從右至左依次為顧小培博士、營養師曾欣欣、知名中醫師崔紹漢與許懿清。

## 苦味瓜菜酸味水果 吃出自然涼

中央社電 二十四節氣的「小暑」近日到來。小暑之後，天氣愈來愈熱，人體出汗多、消耗大，易感心煩不安、疲倦乏力，飲食調養方面，可以選擇帶有苦味及酸味的食物，也可以在菜餚中加點醋，以生津解渴、開胃健脾。

農諺「小暑小禾黃」，指的是一期稻作黃熟、二期稻作秧苗期，此時瓜果盛產，苦瓜、芹菜、茼蒿、蘿蔔葉、香菜、芥菜、生菜等帶有苦味的蔬菜，以及檸檬、烏梅、番茄、鳳梨、山楂、葡萄、芒果等具有酸味的水果，都是消暑清涼的食物。但是因為芒果的「間苯二酚類」有天然保護作用，分布在果皮，完熟時會逐漸消退，在食用青芒果或果肉沾到果皮污染時，容易引發皮膚過敏，而果肉中卻不含以上物質。另外，水梨所含的鉀有助於人體細胞及組織正常運作，維他命 C 對皮膚光澤及傷口癒合有益，有具有水溶性纖維促進人體正常代謝及降低膽固醇，中醫角度認為水梨味甘微寒，生津潤燥，可以鎮熱止渴、去痰止咳。

在蛋白質來源方面，魚的熱量低、脂肪少、易消化，夏天吃魚，身體的負擔較少。魚肉可以用顏色區分營養成分，並作為判斷是否新鮮的標準，例如鮭魚等紅肉魚含有肌紅蛋白，顏色愈紅表示愈新鮮，選購保存要特別留意，以免腐敗而發生食物中毒。如果因天氣熱而感到沒有胃口，可以用水果入饌，例如芒果拌鮭魚，或用西瓜皮與青椒、紅椒拌炒肉片，燉雪梨銀耳杏仁露，再來碗苦瓜黃豆酸菜排骨煲，有利於開胃健脾。



■ 如因天熱沒有胃口，可以用水果入菜，美味又健康。