



中醫治未病經驗分享

香港浸會大學中醫藥學院 楊君軍

2021.09.20

一、中醫治未病理論源遠流長

- ▶ 中醫學自古以來就很重視疾病的預防，早在兩千多年前的著名中醫典籍《黃帝內經》中就有論述中醫疾病預防思想的「治未病」理論，治未病，即強調在發病前做好疾病的預防工作：
 「聖人不治已病治未病」、「上工治未病」
- ▶ 唐代著名醫家孫思邈提出：「上醫醫未病之病，中醫醫欲起之病，下醫醫已病之病」
- ▶ 「未病防病，已病防變，病癒防復」的思想貫穿了整個中醫發展的歷史。

二、中醫治未病是中醫服務不可缺少的重要組成部分

- ▶ 中醫醫院治未病中心的面積：459平方米，近5,000平方英尺
- ▶ 設有8間診症室
- ▶ 將在中醫醫院開院當天同時開放

三、賽馬會擁抱健康中醫計劃



香港浸會大學-賽馬會 中醫疾病預防與健康管理中心

正式營運：2018.07



健康
教育
平台

➔ 中醫健康知識手冊

➔ 中醫健康系列短片

➔ 中醫治未病健康教育網站

➔ 中醫健康教育講座

中醫健康手冊 CM Health Manual



防治慢病



養生上品

女士養生



養生有法

A total of 24 Health Manuals have been published.

中醫健康手冊 CM Health Manual

<u>Name of Health Manual</u>	<u>Author</u>
1 體質養生	楊君軍博士
2 冬蟲夏草	彭波博士
3 更年期	李曉光教授
4 茶療	梁浩榮醫師
5 2019 養生日曆	馬劍穎博士
6 防治鼻敏感	王永欽教授
7 浸大醫學速遞一	多位醫師
8 參	劉忠第博士
9 刮痧, 拔罐, 穴位推拿	朱冬梅博士
10 2020 養生日曆	馬劍穎博士
11 浸大醫學速遞二	多位醫師
12 防治慢病-應對化療副作用	劉宇龍教授

<u>Name of Health Manual</u>	<u>Author</u>
13 太極拳養生	周忠亮醫師
14 心腦血管疾病	汪豔娟 博士
15 亞健康的穴位自我調理	倫新醫師
16 膳食養生與癌症預防	徐凱教授
17 2021 養生日曆 e-version	馬劍穎博士
18 類風濕性關節炎	孫鋒教授
19 月經問題知多啲	張春玲教授
20 中醫防治腫瘤	陶志廣博士
21 浸大醫學速遞三	多位醫師
22 腸易激綜合症	卞兆祥教授
23 情志養生	陳偉教授
24 認識頸椎病	孫鋒教授姚俊傑

Reprinted Health Manual

1 體質養生(reprint 1st time)
2 更年期
3 體質養生(reprint 2nd time)
4 防治鼻敏感
5 浸大醫學速遞一
6 體質養生(reprint 3rd time)
7 體質養生(reprint 4th time)
8 冬蟲夏草
9 刮痧, 拔罐, 穴位推拿
10 參
11 更年期
12 防治鼻敏感
13 太極拳養生

中醫健康系列短片

Chinese Medicine Healthcare & Prevention Video



養生上品系列



ViuTV - 中醫「症」解系列



浸大中醫健康速遞系列



浸大抗疫系列



浸大中醫話您知系列



浸大中醫在線系列

Animation Video - 穴來穴好



中醫健康系列短片

Chinese Medicine Healthcare & Prevention Video

中心標題

- 1 中心服務介紹
- 2 中醫疾病預防與健康管理概論
- 3 賽馬會「擁抱健康」中醫計劃 - 長者保健資助
- 4 天灸小知識 - “三伏三九”您要識

養生上品・微電影

- 5 冬蟲夏草 - 《同甘共苦》
- 6 人蔘 - 《時光倒流》
- 7 西洋參 - 《知音人》
- 8 石斛 - 《甜蜜時光》
- 9 三七 - 《永不言敗》

浸大中醫健康速遞

- 10 中秋瘦住食月餅！
- 11 預防感冒有辦法！
- 12 調整體質，抵抗流感
- 13 浸大中醫天灸藥餅是怎樣製成的？
- 14 胃腸上皮化生，不可忽視！
- 15 風濕等於類風濕嗎？
- 16 甚麼時期的癌症病人服中藥較好？
- 17 肺癌患者知多啲！
- 18 保持健康、防治頸痛

健康教育講座及工作坊

- 19 細數養生穴位
- 20 體質、疾病、養生
- 21 女性四期 - 經、孕、產、乳中醫調護要點
- 22 常見脊柱疾病及日常保健分享
- 23 預防腸道疾病
- 24 識體質 講養生
- 25 病毒感染與腫瘤
- 26 「茶」探健康之道
- 27 身邊的保健醫師：詳解中醫穴位按摩
- 28 老年便秘的食療湯水
- 29 針刺運動療法治療腰痛
- 30 吃出來的疾病 - 結石病
- 31 糖尿病的中醫干預治療
- 32 癌症的生成與預防
- 33 “小兒推拿療法” 結合中藥治癒兒童哮喘
- 34 胃和十二指腸潰瘍的中醫治療及康復調養
- 35 女性內分泌失調的中醫藥防治
- 36 分體質 講養生
- 37 馬拉松長跑運動損傷的中醫防治
- 38 濕疹的中醫調治及預防
- 39 濕疹的中醫藥治療及預防
- 40 如何治療胃脘痛及如何預防其反復發作
- 42 愛「腸」有道
- 43 分清體質，養生有道 -- 簡述中醫體質養生
- 44 遠離癌症有辦法
- 45 養生·防病在冬季
- 46 類風濕 = 風濕嗎？

中醫健康系列短片

Chinese Medicine Healthcare & Prevention Video

【99台ViuTV】賽馬會「擁抱健康」中醫計劃呈獻：

中醫症解

- 47 第1集 腸易激綜合症
- 48 第2集 類風濕性關節炎
- 49 第3集 中風
- 50 第4集 更年期綜合徵
- 51 第5集 不孕症
- 52 第6集 咳嗽
- 53 第7集 癌症
- 54 第8集 兒童生長發育遲緩
- 55 第9集 眼中風
- 56 第10集 高血壓
- 57 第11集 鼻敏感
- 58 第12集 抑鬱症
- 59 第13集 體質養生

浸大抗疫系列

- 64 中醫抗疫有法
- 65 中醫預防新型肺炎的概念
- 66 老年人、長期病患者預防新冠肺炎
- 67 慢性呼吸道疾病患者預防新冠肺炎
- 68 小兒預防新冠肺炎
- 69 被隔離人群如何做好自我防護？
- 70 經期、孕期、哺乳期預防新冠肺炎
- 71 腫瘤患者預防新冠肺炎
- 72 普通感冒病人如何提高自我意識及積極治療？
- 73 中醫體質檢測介紹（中醫四診儀）

中醫預防·新冠肺炎

- 60 浸大太極操
- 61 拍打經絡
- 62 穴位保健
- 63 抗疫養肺功

浸大中醫話你知

- 74 老人痛症
- 75 甲亢知多少
- 76 針灸小知識
- 77 認知障礙
- 78 膝關節痛
- 79 慢性便秘
- 80 太極養生拳
- 81 水腫的中醫治療
- 82 哮喘的中醫防治小方法
- 83 卵巢早衰
- 84 前列腺疾病的中醫防治
- 85 中醫防治糖尿病前期
- 86 皮膚異常反應由五臟說起
- 87 中醫如何防治癌症
- 88 濕疹的中醫防治
- 89 心腦血管病的中醫防治
- 90 女性脫髮的中醫防治
- 91 產後座月的中醫調護
- 92 肩凝症的中醫防治

Animation Video - 穴來穴好

- 1 《穴來穴好》- 脈絡旅遊導覽
- 2 《穴來穴好》- 手太陰肺經
- 3 《穴來穴好》- 手陽明大腸經（上）
- 4 《穴來穴好》- 手陽明大腸經（下）
- 5 《穴來穴好》- 足陽明胃經
- 6 《穴來穴好》- 足太陰脾經
- 7 《穴來穴好》- 手少陰心經
- 8 《穴來穴好》- 手太陽小腸經（上）
- 9 《穴來穴好》- 手太陽小腸經（下）
- 10 《穴來穴好》- 足太陽膀胱經（上）
- 11 《穴來穴好》- 足太陽膀胱經（下）
- 12 《穴來穴好》- 足少陰腎經
- 13 《穴來穴好》- 手厥陰心包經
- 14 《穴來穴好》- 手少陽三焦經
- 15 《穴來穴好》- 足少陽膽經（上）
- 16 《穴來穴好》- 足少陽膽經（下）
- 17 《穴來穴好》- 足厥陰肝經
- 18 《穴來穴好》- 任脈（上）
- 19 《穴來穴好》- 任脈（下）
- 20 《穴來穴好》- 督脈（上）
- 21 《穴來穴好》- 督脈（下）

中醫健康網站與手機 Website/APP Design



中醫保健講座 Seminar

Offline Seminars



中醫保健講座 Seminar

Online Seminars



連串活動及優惠

- 1 免費中醫體質檢測 (附詳細報告)**
凡於中心進行免費中醫體質檢測，將獲贈養生茶包一份。名額有限，敬請預約。
- 2 浸大養生產品及名貴藥材以優惠價發售**
- 3 免費網上中醫講座**

7/7	認識體質 養生更易行 (與新城電台合辦)	星期二 下午7:00至下午9:00 廣東話		網上報名 https://bit.ly/2BaVqv0
11/7	港人常見疾病—胃炎的中醫防治	星期六 下午1:00至下午2:00 普通話輔以廣東話		網上報名 https://bit.ly/2LYHVF1
18/7	重症經痛—中醫如何醫治?	星期六 下午1:00至下午2:00 廣東話		
25/7	體弱兒童的中醫養生調理	星期六 下午1:00至下午2:00 普通話		名額有限，先到先得。
- 4 養生湯包送贈**
凡於中心登記成為「擁抱健康」網站/手機應用程式會員，將獲贈養生湯包一份。

<https://embracehealth.org.hk>
名額有限，先到先得。

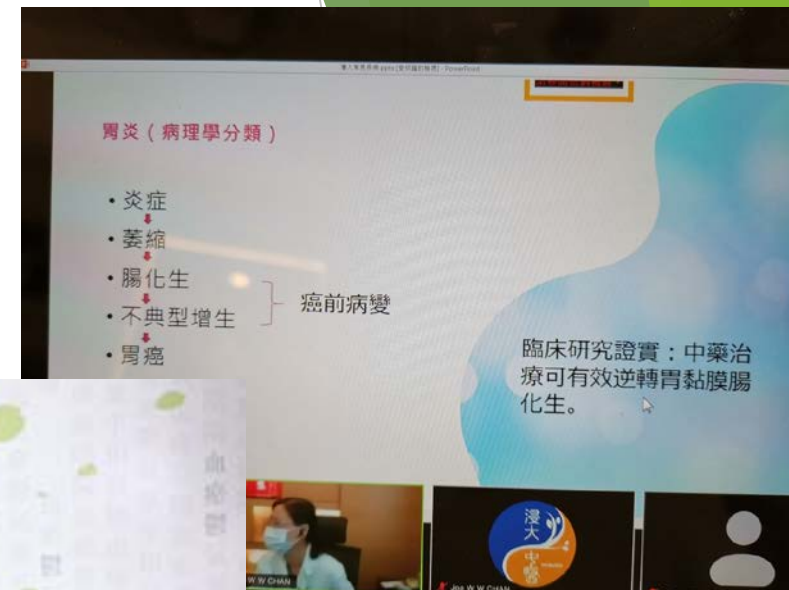
COVID-19 (CORONAVIRUS)

新常態下 我們應該如何預防疾病 如何養生

15

中醫保健講座 Seminar

Recorded Seminars



中醫保健講座 Seminar



Webinars



中醫保健講座 Seminar

Seminars	By
1紅十字穴位講座	楊君軍博士
2細數養生穴位	楊君軍博士
3體質、疾病、養生	馬劍穎博士
4女性四期的中醫調護要點	張春玲教授
5常見脊柱疾病及日常保健分享	周志豪博士
6乳腺癌的預防及治療	陳澤民醫師
7女性四期的中醫調護要點	張春玲教授
8預防腸道疾病	馬劍穎博士
9識體質 講養生	楊君軍博士
10「茶」探健康之道	梁浩榮醫師
11病毒感染與腫瘤	陳澤民醫師
12咳嗽的中醫藥治療	柯有甫博士
13濕疹的中醫調治及預防	周婧琳醫師
14老年便秘的食療湯水	梁浩榮醫師
15針刺運動療法治療腰痛	周忠亮醫師
16吃出來的疾病 - 結石病	孟慶年醫師
17與國醫名師對話	卞兆祥教授
18糖尿病的中醫幹預治療	劉紅醫師
19小兒推拿配合中藥治療兒童哮喘	孫素明醫師
20腫瘤是怎樣生成的？—中醫的觀點	徐凱教授
21中醫藥防治女性內分泌失調	汪艷娟博士
22胃和十二指腸潰瘍的中醫治療及康復調養	黃志新醫師
23類風濕性關節炎的中醫治療與護理	孫鋒教授
24愛「腸」有道	馬劍穎醫師
25養好脾腎就是養命	馬劍穎博士
26點解會得哮喘?	彭波博士
27分體質 講養生	楊君軍博士
28馬拉松長跑損傷的中醫預防	張振海醫師
29分清體質·養生有道-- 簡述中醫體質養生	楊君軍博士
30濕疹的中醫藥治療及預防	潘田成醫師
31如何治療胃脘痛及如何	潘田成醫師
32膽脹病的預防	孟慶年醫師
33慢性胃炎的中醫治療	黃志新醫師
34中醫幫你抗焦慮	戴昭宇醫師
35甲狀腺疾病的中醫藥治療	胡冬梅醫師
36情緒不慎-易得膽汁病	孟慶年醫師
37中醫藥治療腎結石	胡冬梅醫師

Seminars	By
38癌症就在我們身邊	陳澤民醫師
39常見筋肌勞損的中醫預防	崔穎醫師
40陰虛陽虛 有無你份?	楊君軍博士
41慢性腹瀉夏季調理指南	馬劍穎博士
42乳腺癌的中醫預防及治療	陳澤民醫師
43小穴位大健康	王譽穎醫師
44慢性腹瀉夏季調理指南	馬劍穎博士
45痛症	周志豪博士
46小穴位大健康	王譽穎醫師
47風濕與類風濕	陳偉教授
48痛症	周志豪博士
49類風濕=風濕?	陳偉教授
50代謝綜合症(高血脂、高血壓、高血糖等)的中藥治療	柯有甫博士
51中醫健康養生法	李晉豪醫師
52哮喘調護與治療	彭波博士
53養生防病在冬季	馬劍穎博士
54急慢性頭面痛的中醫診斷與治療	汪艷娟博士
55風濕病的中醫藥調護	劉忠第博士
56改善痛症食療及穴位按摩	崔穎醫師
57改善風濕的食療及穴位	鍾秋豔博士
58十大防感穴位	鍾秋豔博士
59港人常見疾病--胃炎的中醫防治	馬劍穎博士
60重度經痛--中醫如何醫治	張春玲醫師
61兒童慢性虛弱性疾病的中醫治療與養生調理	孫素明醫師
62中醫抗疫妙法	鍾麗丹博士
63中醫健康飲食管理	張學斌博士
64中醫藥保健	陳苡苡醫師
65認知障礙症1	龐沛醫師
66認知障礙症2	龐沛醫師
67認知障礙症	龐沛醫師
68體質講座	吳杏瑤醫師
69新常態下的疾病預防和養生	楊君軍博士
70三分靠藥七分靠自己 中醫學看糖尿病管理	馬劍穎博士
71腹瀉型腸易激綜合症 中醫角度自我管理	黃志新醫師
72小孩其實不笨 中醫藥改善兒童發育遲緩	孫素明醫師 ¹⁸
73濕疹治療及預防	余嘉慧醫師
74中醫健康飲食管理	張學斌教授

中醫保健講座 Seminar

Webinar from Metro Broadcast		
1	認識體質-養生更易行 (7.7.2020)	楊君軍博士
2	穴來穴好 (23.11.2020)	楊君軍博士
3	養心+ 養身 = 養生(17.7.2021)	楊君軍博士
訪談講座		
浸大中醫在線 I - EP1-12		
1	認識潰瘍性結腸炎	卞兆祥教授
2	正視類風濕性關節炎	孫鋒教授
3	懷孕前後知多少	李曉光教授
4	腫瘤病人化療毒副作用的調理	劉宇龍教授
5	耳鳴的自我簡易治療	王永欽教授
6	體質與個人化健康生活	楊君軍博士
7	子宮肌瘤中醫療法	王玉榮博士
8	養生癒病話情志	陳偉
9	癌症病人問中醫	徐凱教授
10	認識兒童成長發育遲緩	孫素明中醫師
11	經痛	張春玲教授
12	逆境下情志鬱結失眠	黃斌教授

浸大中醫在線 II- EP13-24		
13	帕金森症的中醫藥治療	李敏教授
14	靳三針與自閉症	張全明教授
15	閉合骨折手法復位	周志豪博士
16	中醫如何應對免疫失調	鍾麗丹博士
17	風濕痛的自我判斷與治療	涂豐教授
18	脫髮的中醫治療	倫新醫師
19	中醫治療肝炎肝硬化	張學斌博士
20	認知障礙症的中醫治療	龐沛博士
21	識腦辨證話中風	汪豔娟博士
22	中醫治療糖尿病併發症	胡冬梅醫師
23	便秘的中醫藥治療及調護	黃志新醫師
24	周圍性面癱的針灸治療	鄭健剛教授
浸大中醫在線 III - EP25-36		
25	中醫針灸正骨治療筋傷疾病	張振海醫師
26	從中醫看胃酸倒流的防治	馬劍穎博士
27	哮喘的中醫藥防治	彭波博士
28	針灸治療婦科病	鍾秋艷博士
29	漫話過敏性皮炎與濕疹	潘田成醫師
30	高膽固醇的中醫認識與防治	柯有甫博士
31	針灸推拿治療跟痛症	周忠亮醫師
32	乳腺癌的中醫防治	陶志廣博士
33	多囊卵巢綜合症	錢穎儀博士
34	談談春夏養陽	陳偉教授
35	中醫如何治療癌症	徐凱教授
36	中醫針灸治療中風	勵莉醫師

中醫保健工作坊 Workshop

Offline Workshops



Online Workshops

中醫保健工作坊 Workshop

<u>Workshops</u>	<u>Organized for</u>	<u>By</u>
1 八段錦 (1-5)	HKBU SIG	周忠亮醫師
2 五禽戲 (1-3)	HKBU SIG	范怡波女士
3 易筋經 (1-3)	HKBU SIG	范怡波女士
4 展示及簡介涼茶常用的中藥材 (1-2)	HKBU SIG	文鳳萍女士
5 太極 (1-6)	HKBU SIG	范怡波女士
6 常用的中藥湯料(一) 黃芪、黨參、山藥、枸杞子	養生月	梁家豪(藥房總主管)
7 常用的中藥湯料(二) 陳皮、紅棗	養生月	梁家豪(藥房總主管)
8 中藥花茶知多少?	養生月	梁家豪(藥房總主管)
9 石斛、西洋參	養生月	梁家豪(藥房總主管)
10 八段錦 (1-3)	HKBU SIG	范怡波
11 探索藥材的寶藏 一	養生月	梁家豪(藥房總主管)
12 探索藥材的寶藏 二	養生月	梁家豪(藥房總主管)
13 防感香囊製作坊	HKBU SIG	梁家豪(藥房總主管)
14 中醫健康飲食管理	職安局	張學斌教授
15 自我穴位減壓按摩	職安局	鍾秋艷博士
16 防感香囊製作坊	路德會	胡佩珊醫師
17 花茶	HKBU SIG	王譽穎醫師
18 花茶	職安局 (香港教育大學)	王譽穎醫師
19 健康飲食	職安局	吳朝輝醫師
20 穴位	職安局	鍾秋艷博士
21 防感香囊	何郭佩珍耆康中心	胡佩珊醫師
22 健康飲食	職安局 (優美科市場拓展(香港)有限公司)	吳朝輝醫師
23 花茶	職安局 (中信國際電訊(信息技術)有限公司)	王譽穎醫師
24 穴位	職安局 (香港空運貨站有限公司)	鍾秋艷博士
25 防感香囊	梁學樵夫人老人中心	鄧曉濤醫師
26 防感香囊	路德會鳳德安老院	鄧曉濤醫師
27 防感香囊	路德會包美達耆年日間護理中心	吳朝輝醫師
28 健康飲食	職安局(敦豪國際速遞)	吳朝輝醫師
29 安眠香囊	播道會福安堂耆趣天地	鄧曉濤醫師
30 穴位	職安局 (新域風險服務集團有限公司)	胡佩珊醫師

中醫保健工作坊 Workshop

Workshops	Organized for	By
31 健康飲食	職安局 (荃灣官立小學)	張學斌教授
32 安眠香囊	路德會	胡佩珊醫師
33 健康飲食	職安局(周大福)	胡佩珊醫師
34 安眠香囊	何郭佩珍耆康中心	鄧曉濤醫師
35 安眠香囊	梁學樵夫人老人中心	王海棋醫師
36 花茶	職安局 (要花茶) - 基督教靈實協會	王譽穎醫師
37 安眠香囊	循道衛理灣仔長者服務中心	鄧曉濤醫師
38 安眠香囊	楊樹章長者鄰舍中心	鄧曉濤醫師
39 安眠香囊	大興長者鄰舍中心	王海棋醫師
40 健康飲食	職安局 (灣景國際 (隸屬於香港中華基督教青年會))	吳朝輝醫師
41 健康飲食	職安局 (ASM Pacific Technology Limited)	張學斌教授
42 花茶	職安局 (亞洲貨櫃碼頭有限公司)	王譽穎醫師
43 穴位	職安局 (中國光大控股有限公司)	胡佩珊醫師
44 穴位	職安局 (嘉里物業管理有限公司)	胡佩珊醫師
45 養生香囊	梁學樵夫人老人中心	王海棋醫師
46 安眠香囊	Lam Tim Women's Club	鄧曉濤醫師
47 健康飲食	職安局 (Consumer Testing Laboratories (Far East) Limited)	吳朝輝醫師
48 穴位	梁學樵夫人老人中心	胡佩珊醫師
49 安眠香囊	博愛醫院郭興坤長者中心	胡佩珊醫師
50 健康飲食	香港機場管理局	張學斌教授
51 花茶	職安局 (中國地質工程集團有限公司)	王譽穎醫師
52 養生香囊	香港教育大學	王海棋醫師
53 膝痛	元朗明愛長者社區中心	李晋豪醫師
54 健康飲食	職安局 (阪急阪神國際貨運(香港)有限公司)	胡佩珊醫師
55 健康飲食	職安局 (可道中學)	吳朝輝醫師
56 穴位	職安局 (ASM Pacific Technology Limited)	胡佩珊醫師
57 穴位	HKBU SIG	鍾秋艷博士
58 健康飲食	梁學樵夫人老人中心	吳朝輝醫師
59 養生香囊	路德會	吳朝輝醫師
60 脊柱健康與日常痛症	香港機場管理局	周志豪博士

中醫保健工作坊 Workshop

Workshops	Organized for	By
61 健康飲食	香港癌症基金會婦女服務中心	張學斌教授
62 花茶	職安局 (安樂工程集團)	王譽穎醫師
63 穴位	職安局 (香港國際貨櫃碼頭有限公司)	胡佩珊醫師
64 都市人頸痛	養生月	王譽穎醫師
65 疫情下防治認知障礙症	養生月	龐沛醫師
66 精明選擇安全有效中藥材	養生月	梁家豪(藥房總主管)
67 精明選擇安全有效中藥材	養生月	梁家豪(藥房總主管)
68 穴位 (舒壓+寧神)	香港癌症基金會婦女服務中心	鍾秋艷博士
69 穴位 (舒壓+寧神)	博愛醫院郭興坤長者中心	胡佩珊醫師
70 談談春夏養陽	HKBU SIG	陳偉教授
71 寧神穴位	播道會福安堂耆趣天地	胡佩珊醫師
72 健康飲食	小西灣賽馬會老人之家	吳朝輝醫師
73 健康飲食	職安局 (九龍倉中國地產發展有限公司)	吳朝輝醫師
74 穴位自我調護	小西灣賽馬會老人之家	胡佩珊醫師
75 健康飲食	職安局 (匯聚工業有限公司)	吳朝輝醫師
76 安眠香囊	香港癌症基金會婦女服務中心	吳朝輝醫師
77 健康飲食	職安局 (建業營造有限公司)	吳朝輝醫師
78 穴位	香港教育大學	鄧曉濤醫師
79 穴位	香港城市大學	胡佩珊醫師
80 防感香囊	播道會福安堂耆趣天地	胡佩珊醫師
81 防感香囊	Lam Tim Women's Club	王海棋醫師
82 穴位	職安局 (信佳集團管理有限公司)	鄧曉濤醫師
83 防感香囊	博愛醫院郭興坤長者中心	鄧曉濤醫師
84 穴位	職安局 (合眾物業管理有限公司)	胡佩珊醫師
85 健康飲食	職安局 (安達旅運有限公司)	吳朝輝醫師
86 健康飲食	職安局 (香港鐵路有限公司)	胡佩珊醫師
87 寧神穴位	路德會	胡佩珊醫師
88 穴位	職安局 (金門建築有限公司)	鄧曉濤醫師
89 健康飲食	香港教育大學	王海棋醫師

檢測
評估
平台

→ 中醫體質辨識系統

→ 中醫四診信息採集系統

→ 中醫慢病風險評估系統

→ 中醫經絡檢測與評估系統

香港浸會大學 - 賽馬會
中醫疾病預防與健康管理中心
Hong Kong Baptist University - Jockey Club
Chinese Medicine Disease Prevention and
Health Management Centre



中醫四診儀 體檢報告

Chinese Medicine Four Diagnostic Instrument
HEALTH ASSESSMENT REPORT



香港浸會大學-賽馬會
中醫疾病預防與健康管理中心

中醫 體質檢測評估

中醫四診儀

中心配備現代化的中醫檢測設備——中醫四診儀，通過對檢測者進行健康問診、採集舌像、面像及脈象的客觀信息，協助中醫師作出臨床分析，包括為檢測者辨別體質、評估疾病風險及健康狀況、給予個性化的體質調理及健康管理方案。



檢測作用

- ▶ 辨識你的中醫體質
- ▶ 指導你的養生及保健方案
- ▶ 評估你的疾病風險及健康狀況



適合人群

- ▶ 一般來說適合所有人士
- ▶ 特別適合：
 - 想要針對自身體質進行調理的人士；
 - 經常受亞健康問題困擾的人士；
 - 想令自己更健康的人士。



檢測時間

需時約30分鐘



檢測收費

港幣\$150
(顧問諮詢費另計)

捐助機構

預防
調理
平台



中醫健康教育



中醫體質檢測



中醫幹預調理



中醫體質評估







消滯茶



養血化瘀湯包



醒胃酸梅湯包



南北杏雪梨湯包



健腎養髮湯包



五指毛桃湯包



玫瑰解鬱茶



小兒消滯茶

雲端管理平台

「擁抱健康」網站及手機應用程式 將中醫帶到市民手中

擁抱健康 健康日記 體質測試 養生學堂 健康活動 大夫信箱 產品資料 中心資料 登出

自主健康日記

< 2018年3月 >

3月24日 星期六 戊戌年二月初八 ! 未填寫 填寫日記 📊

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

● 已填日記 ● 經期

情緒狀況

是日我的活動

今日尚未登記任何活動，歡迎查閱我們的最新的活動列表！

更多健康活動

高血壓*：

今早您服用降血壓藥前的

有量度 沒有

上壓

下壓

心跳

上壓必須大於下壓，不支援

今天您有沒有出現以下病

頭暈： 有

頭痛： 有

糖尿病*：

今天您有沒有檢測血糖？

有檢測 沒有

早餐前 mg/dL

午餐前 mg/dL

午餐後2小時 mg/dL

晚餐前 mg/dL

晚餐後2小時 mg/dL

範圍為：2 - 20 mmol/L 或 36 - 360 mg/dL, 僅支援小數點後 1位

今天有沒有突發的心慌、手震、出虛汗或四肢無力的低血糖症狀？

有 沒有

mmol/L

mg/dL

中醫體質測試

「擁抱健康

我的體質是 **平和質**

體質測試

擁



擁



認識平和質

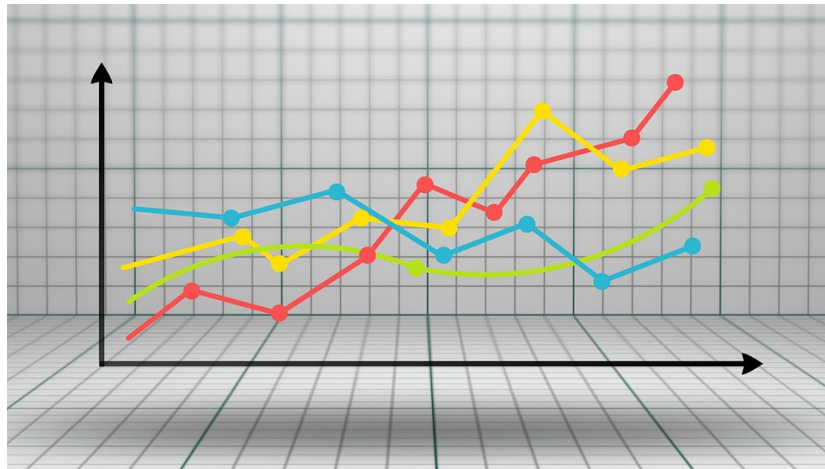
平和質的人有什麼特點？ >

雲端管理平台

「擁抱健康」網站及手機應用程式 將中醫帶到市民手中



科研職能



大數據統計研究 探討本港市民健康狀態



Thank you !

主辦機構
香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

漫大中醫
HKBU CM

捐助機構
香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會「擁抱健康」中醫計劃 網站及手機應用程式

會員可享有以下功能包括：

- 中醫體質測試**
填寫權威的中醫體質問卷，了解自己的中醫體質類型，並得到簡單的養生建議；
- 養生學堂**
通過我們精心製作、編排的影片、文章和書籍，帶你領略神奇、豐富的中醫藥保健知識；
- 自主健康日記**
簡單、快捷地記錄每日身體主要狀況，幫助自己和醫師更好地觀察及掌握健康變化；
- 養生產品網上商店**
在特定期間享有不同會員折扣優惠；
- 健康活動**
報名參加漫大中醫舉辦的各類活動，如工作坊、講座等；
- 自主健康積分獎勵計劃**
使用以上各項功能，將會獲得積分，累積一定積分後可於中心換領禮品。



立即免費登記

會員登記網站：

<https://embracehealth.org.hk/html/register.php>
請使用最新版本的Google Chrome以確保最好的用戶體驗。

下載手機應用程式：



https://embracehealth.org.hk/html/app_redirect.php
使用此應用程式需用戶註冊及登入。

香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心

營業時間	聯絡我們
星期一至六	上午10:00至下午2:00 下午3:00至晚上7:00
星期日及公眾假期	休息
	☎ 3793-3428 ✉ embracehealth@hkbu.edu.hk 🌐 https://embracehealth.org.hk 📍 九龍太子彌敦道771-775號栢宜中心3樓全層