

# 中醫養生健康休閒中心

吳若湘

作為四大賭城的澳門，由於歷史與地理條件的限制，儘管有傳統意義上的輕紡工業，但博彩和旅遊業卻是澳門經濟的主導，其中博彩業更是佔大部分的比重。據中新社澳門九月二十一日報道，連同剛投入營運的“永利澳門”和即將開幕“銀河星際”酒店，年底澳門賭場數目將增至二十三間，比二零零二年開放賭權時的十一間，增加超過一倍。對於以上的現況，專家紛紛發表了意見。澳門大學楊允中教授認為，應儘快引入新理念調整城市規劃，確保未來發展的均衡性和可持續性。他指出，博彩業發展太快對社會未必是好事，以澳門填海區新口岸賭場遍地開花為例，澳門土地資源有限，過分用地發展博彩，並非理想的城市規劃模式。希望政府、民間同社會各界，認真關注澳門未來的城市規劃。也有專家認為，新加坡已經開放博彩，以及靠近東南沿海的金門一、二年內可能開放博彩，將對澳門博彩業提出挑戰，建議政府重視城市發展規劃，加強多元化思考，未雨綢繆，走可持續發展之路。由此可見澳門走可持續發展之路是必然的趨勢，可是要走什麼樣的和怎麼走卻是關鍵所在。

筆者的建議是澳門可發展一個真正意義上的以健康、中醫養生、為主題的休閒中心，通過博彩業把那些消費者吸引過來（在這裏，筆者認為雖然博彩業給澳門帶來了一些不利的影響，但要消費者真正來認識這個休閒中心，並且來消費的最初，我們是必須通過博彩業的，這就好比在獵場中的兔子，為引出更大的獵物）。

長期以來，博彩業不僅是澳門經濟的龍頭產業，更成為人們對澳門印象最深

的一部分，雖然澳門賭權已開放、博彩業也已合法化，但它給澳門帶來的不利影響也日益彰顯，最明顯的就是人力資源方面的問題。所以筆者提議的健康休閒中心一方面希望吸納更多的外來優秀人才，另一方面也可以挽留澳門本土人才（眾所周知澳門人才的流動率非常之大）。這個中心將彙集中醫針灸推拿、養生食療、護理的休閒機構，希望能夠提供優質的服務，同時創建出澳門的品牌特色，打造澳門的新形象，把一些真正願意花錢消費的大主戶吸引過來，而不是像博彩業那樣只吸引一些有閒的小消費人群。

以下筆者將作進一步具體分析，解釋如何發展這樣的健康休閒中心。在大部分人觀念裏，中醫形象似乎已經和開藥方煎中藥相結合起來了，所以建議在傳統的診療中再摻雜進按摩、針灸等一系列的診療手段，隨著全球進入老年化社會，人們對防治疾病的觀念和醫療模式都發生了改變，使對疾病的防範更注重在預防和保健這兩方面，而現代人的工作壓力大，對身體的很多關節都可能造成隱疾，這時如果求助西醫將欲速則不達，而中醫的推拿針灸正適合這類人群，事實上，國內的中醫事業已是發展非常完善了，多方面試驗證明中醫對人體是無任何危害的，而現在國際上仍沒有認可中醫，所以也希望澳門能作為一座橋梁，讓更多人認識中醫也可以逐步的接受和認可中醫。

以上提及的中醫推拿針灸可操作性比較大，但兩方面的問題也隨之而來，一方面就是澳門在中醫方面人才的缺失，眾所周知，目前在澳門培訓中醫的學府只有澳門科技大學的中醫藥學院，所培養出來的人才有限的，而澳門學生大部分都會選擇到國內去讀醫，對比國內的上百家醫學院所培訓出來的優秀人才，澳門中醫在這方面人才的流失是非常嚴重的。因此，建議可以在該中心開設立推拿針灸課程，讓一些有這方面經驗的中醫人才去培訓對中醫針灸推拿有興趣的人，學

習合格者便可獲頒發專業推拿證，一方面這些人可以作為中心的人才儲備，來供給目前澳門中醫人才的缺失，另一方面也相當於提供了一種就業培訓，可以進一步降低澳門人口的失業率。當培訓出來的人數達到一定時，就可以推出顧客只要電話預約就可上門進行推拿的服務，要長期進行定期服務也是可以的，這種服務的推出，正是符合當今人們重養生保健的一種趨勢。

第二方面的問題就是如何通過美國 FMA 的藥品檢測來讓更多的人認可中醫，這一部分就需要政府和全體人民的共同努力，政府首先要對中醫認可，其次是加大宣傳的力度，讓更多人瞭解和信任中醫。澳門只有西醫的診療模式太過於單一，俗話說“西藥是七分藥，三分毒”，儘管藥效立竿見影，但治標不治本；中醫推崇的是“外因通過內因起作用”和“藥食兩用”，講究的是對身體的調養，診療效果雖然在短時間內不是那麼的顯著，但中藥對人體是絕對無害的，這正好與現代人養身保健的理念契合。現在有這樣的健康休閒中心，正好可以使兩者互相彌補彼此的不足處，最大化的發揮出彼此的優勢來滿足人們不同的需求。

與此同時，筆者建議可以嘗試讓中醫、營養學家，廚師進行合作，打造具有中葡特色的健康飲食食療，在這裏的“食療”並不是僅僅只是為了治療疾病，同時也可以作為一道特色美食讓四方食客品嚐，這樣可加大中醫食療的影響。這種服務利用澳門的現有資源是很容易達成的。如澳門每年都有的美食節，正是推出該項服務的有利時機。同時可以在中心裏設立一些課程，教大家如何做出更有營養的菜肴，配合廣東人愛煲湯的飲食習慣也可傳授如何正確地運用藥材和食物“相生相剋”的原理來煲出對人體更有利的靚湯。以上所提及的美食節宣傳策略和設立煲湯的課程這兩種的可行性非常強，同時也非常符合澳門人的生活飲食習慣。

在人們的心中，長久以來普遍都覺得澳門是一個非常適合養老居住的地方，首先是同樣作為國際化城市，人口和香港相比就顯得非常之少，其次是安逸的居民生活和相對緩慢的生活節奏都符合現代人的養老理念。因此建議中心開設一個老年人活動中心，此項活動可以以會員制的方式推出，配合中心的其他服務，老人來到中心即可享受推拿和食療的同時還可進行一系列的服務，針對老人家比較信任中醫診療的特點，可以考慮設立一些中醫專家門診，幫助老年人瞭解自己的身體狀況、如何養身保健等，也可以開設一些相關的課程，讓有興趣的老人瞭解。關懷老人，讓老人感覺到整個社會人民對他們的關注，讓他們能在澳門有一個健康愉悅的晚年生活。

當然此類的服務如果只僅僅針對老人，那麼涉及面就比較狹隘，所以建議在中心裏也可開設一些健身房，到來健身的各類人都可以享有同樣的服務。還可以開設保齡球、檯球、乒乓球館等大衆喜愛的室內體育場所，讓喜歡運動的人充分享受到運動的樂趣。這主要是針對澳門體育設施分散而設的，這樣，不管是同事或是家人中對健身專案有多種不同喜好的人都可以在同一個地方鍛煉。同時，為了針對澳門出生率逐年降低的趨勢，中心對每位前來的孕婦提供有別與西醫的保養方法，包括產前保養，胎教，產後恢復三大部分，首先是產前保養，因為現在對於婦女懷孕期的保養仍然存在許多誤區，導致近年巨大兒的出生率上升，這無形給孕婦的生產帶來一定危險，因此讓孕婦既確保了營養又避免營養過度而產下巨大兒的服務是有一定意義的，每個孕婦可以根據自己的身體情況而獲得中醫的食譜建議單，其次是胎教，中心免費提供胎教房，在那裏孕婦可一有家人陪同做一些簡單的運動，聽音樂和閱讀，還可以和醫生面對面聊天，消除懷孕中長有的焦慮。產後恢復應該是普遍愛美女性所關心的，中心會負責教導體形恢復操和提

供消除妊娠紋服務（此項服務也適合減肥者）。

以上的服務設施都不一定需要政府本身進行大量投資，可以外包一些服務給企業，如健身房等。

最後是護理方面，眾所周知澳門鏡湖護理學院一直以來都為澳門培訓了大量的護理人員，同時澳門的護理人員士得到國際認可的，面對目前國際不認可中國內地護理人員的困境，希望可以以此作為橋梁，讓護理得到國際的認可。在這個健康休閒中心，可以任用澳門鏡湖護理學院的培養出來的護理人員，對來此中心的消費者提供服務，同時也可讓他們的在校生成來到健康休閒中心實習，這樣一種雙贏模式應該能夠成為一種穩定長久的合作關係。

經過以上的分析，我們發現可以在澳門這塊“寸土寸金”的土地上，通過一系列現有的條件在最短的時間內把它的各種優勢都集合起來，而這個結合體就是筆者建議的健康休閒中心，目前澳門的可持續發展問題並不是說開展一個最耀眼的、投資最大的產業，而是開展一個最適合澳門這個城市特點的，最符合澳門這個城市現狀的產業，那麼筆者建議的健康休息中心無疑是一個最好的選擇。