

「中醫國藥·健康香港」四季健康活動啟動禮圓滿舉行

廣總10區同步開展 傳揚千年養生智慧 助力建設健康家園

4月25日，香港廣東社團總會（以下簡稱「廣總」）「中醫國藥·健康香港」四季健康活動假尖沙咀街坊福利會舉行啟動禮。活動以弘揚中醫藥國粹為核心，搭建深入社區的健康服務平台。啟動禮匯聚來自中央政府駐港聯絡辦、廣東省、香港特區政府相關部門的嘉賓領導、中醫藥界翹楚及逾900位會員鄉親，一同見證廣總推動基層健康服務的新篇章。

出席是次啟動禮的主禮嘉賓包括：廣東省委統戰部處長陳雪婷，中央政府駐港聯絡辦社團聯絡處處長王濤、九龍工作部處長鄧愛萍、港島工作部副處長呂帥帥，香港特區政府醫務衛生局中醫藥發展助理專員周芝苾、衛生署總藥劑師（中醫藥）羅國偉以及香港中醫藥界聯合總會會長李應生、主席陳永光。全國政協常委、廣總主席龔俊龍，全國政協教科衛體委員會副主任、廣總第一執行主席鄧清河，全國政協委員、廣總執行主席黃少康，全國政協委員、廣總常務副主席兼秘書長吳華江陪同出席，共同為活動揭開序幕。

龔俊龍：發揮香港優勢 推動中醫藥走向世界

啟動禮上，龔俊龍代表香港廣東社團總會全體同仁，向各位嘉賓及鄉親朋友致以熱烈歡迎和衷心感謝。他表示，國家正全力推進「健康中國2035」宏偉藍圖，特區政府亦推出《體重管理行動計劃》積極響應，這正是香港發揮「一國兩制」優勢、主動融入國家發展大局的務實之舉。他強調，在「一國兩制」堅實保障下，香港有「背靠祖國、聯通世界」的獨特優勢，應該承接國家健康戰略帶來的發展紅利，發揮自身國際化所長，推動中醫藥走向世界。



▲龔俊龍致歡迎辭

龔俊龍指出，廣總扎根香港，聯繫逾百萬會員和鄉親，是次舉辦「中醫國藥·健康香港」四季健康活動，正是以實際行動將專業、貼心的中醫養生知識送到十個地區分會、送到鄉親身邊，銜接國家戰略與香港民生所需，提升市民的文化自信與健康素質。他續指，廣總將以這次活動為契機，繼續團結凝聚廣大粵籍鄉親，支持特區政府全力推動香港中醫藥高質量、高水平發展，共建關愛健康、和諧共融的香港，為推進健康中國建設、實現中華民族偉大復興貢獻力量。

周芝苾：依託國家經驗資源 打造中醫藥國際橋頭堡

周芝苾表示，中醫藥作為中華民族的瑰寶，在香港醫療體系中扮演著重要角色，在基層醫療中發揮著守護市民健康的關鍵作用。她指出，「十五五」規劃明確提出要積極推進中醫藥傳承創新，健全中醫藥服務體系。隨著香港首間中醫醫院於去年底正式投入服務，香港中醫藥發展已從基層醫療，進一步邁向涵蓋住院及專科的全面服務範疇。而香港特區政府去年底發布了首份《中醫藥發展藍圖》，這意味著未來香港將依託國家的發展經驗和資源，建設成為助推中醫藥走向世界的橋頭堡。



▲周芝苾致辭

周芝苾亦指出，特區政府透過中醫藥發展基金，至今已支持舉辦超過1000項不同形式的中醫藥宣傳及公眾教育活動。她鼓勵各個社團與中醫藥界善用基金，舉辦更多元化的推廣活動，讓廣大市民深入了解中醫藥的優勢與智慧，共同實現「健康中國」「健康香港」的願景。

鄧清河：響應國家戰略 弘揚中醫文化

鄧清河在啟動禮上致辭指出，今年3月4日，特區政府推出了首份《體重管理行動計劃》，既是回應國家「體重管理年」的部署，也對接世界衛生組織「遏制肥胖症加速計劃」全球框架。他形容，這是「一國兩制」制度優勢下，香港將國家戰略與本地實際相結合、精準落地的生動範例。



▲鄧清河致辭

鄧清河表示，廣總扎根香港，擁有超過100萬鄉親會員、覆蓋全港452個小區，在推動全民健康上不能只做旁觀者，因此推出「中醫國藥·健康香港」系列活動。談及為何活動以「國藥」為名，他闡釋，中醫藥是中華民族數千年文明瑰寶，蘊含深厚歷史積澱與東方智慧；選用「國藥」一詞正是要彰顯其地位，



▲出席嘉賓、廣總首長、會員及鄉親大合照。

體現對傳統文化的傳承與弘揚。

活動安排上，鄧清河介紹，系列活動將分為四季，緊扣春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律，涵蓋四月的「春季養生與健康管理啟動禮」、七月的「夏日清涼與身體調理」、十月的「秋收冬藏與健康調理」及十二月的「如何安然渡冬」。他強調，會在全港十區陸續舉辦講座，邀請專業中醫師主講，配合互動問答，確保鄉親聽得懂、學得會、用得上。

吳華江：融入國家發展大局 提升市民健康素質

吳華江在大會上致辭，向多位主禮嘉賓，以及出席啟動禮的各位領導、嘉賓、鄉親和朋友致以誠摯感謝。同時，感謝香港中醫藥界聯合總會及眾多中醫藥界同仁的熱心參與，表示各位中醫師以精湛的知識傳授四季養生之道，用淺白易懂的方式講解中醫、國藥常識，讓鄉親和市民學會科學養生，為活動注入了專業力量與溫暖關懷。他亦不忘感謝扎根全港的十個地區分會首長、義工及幕後工作人員。



▲吳華江致辭

吳華江表示，是次四季健康活動緊扣國家戰略，對接特區政府民生政策，充分體現廣總作為愛國愛港重要社團支持香港融入國家發展大局的擔當。他承諾，未來廣總將持續推進春、夏、秋、冬四季健康活動，把更實用、更專業的中醫藥保健知識送到鄉親身邊，不斷提升市民健康素質，為建設「健康香港」貢獻應有力量。

在熱烈的掌聲中，一眾主禮嘉賓於啟動禮環節在台上喊出口號、一同拉桿，標誌著「中醫國藥·健康香港」四季系列活動正式啟動。

醫師即席演示穴位 分享春季養生要點

啟動禮結束後，全港十區春季健康養生講座隨即拉開帷幕。作為系列活動的首場專業講座，大會特別邀請了香港註冊中醫師杜宇春和陳頌祈，為現場來賓及會員鄉親帶來一場合理理論與實踐的春季養生盛宴。

講座現場氣氛熱烈，兩位醫師首先點出中醫養生的根本原則——「春夏養陽，秋冬養陰」。她們強調，養生的核心在於順應自然規律，秉持「天人合一」的理念，根據春溫、夏熱、秋燥、冬寒的



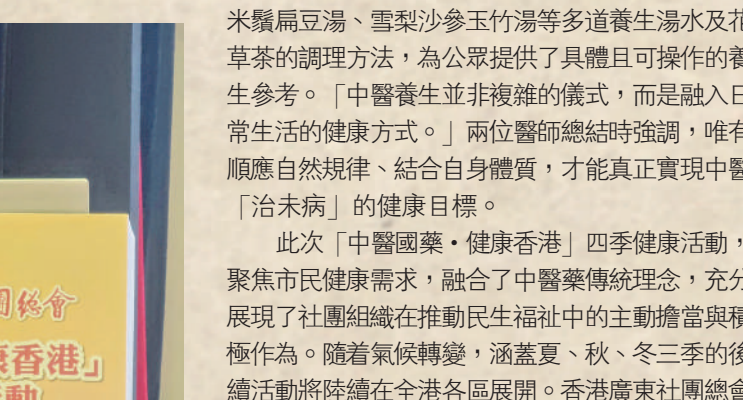
▲主禮嘉賓一同拉桿，「中醫國藥·健康香港」四季系列活動正式啟動。

季節變化，結合個人體質調和氣血，實現人體與自然環境的協調共生。

中醫師杜宇春在講座中詳細介紹了五行養生體系，講解火、土、金、水五行與人體臟腑、四季及五色的對應關係，並重點推薦了實用的「五行五色食療法」。她以具體示例說明「青色養肝、紅色補心、黃色健脾、白色潤肺、黑色養腎」的飲食邏輯，讓公眾能夠直觀理解飲食養



▲中醫師杜宇春在現場進行穴位教學。



▲陳頌祈分享多道養生湯水及花草茶的調理方法。



▶與會者認真聆聽中醫師介紹中醫藥養生知識。



▶現場街坊及來賓們跟隨醫師示範一同按壓穴位，現場學用。



▲廣總香港島東地區分會合影。



▲廣總香港島西地區分會合影。



▲廣總九龍東地區分會合影。



▲廣總九龍中地區分會合影。



▲廣總九龍西地區分會合影。



▲廣總新界北地區分會合影。



▲廣總新界東南地區分會合影。



▲廣總新界東北地區分會合影。



▲廣總新界西北地區分會合影。



▲廣總新界西南地區分會合影。