

雙贏：氣候與健康

11月27-29日在香港召開了第三屆氣候變化國際研討會（3rd International Conference on Climate Change, ICCC 2014），會議上大家討論了氣候變化的相關問題，筆者也在「亞洲城市的健康抗逆力」環節進行了主題演講，討論了氣候改變與健康的問題，主要聚焦於兩方面，一是面對氣候風險，健康衛生系統的抗逆力（Resilience），二是在減緩氣候改變的同時促進健康，達到雙贏（Co-Benefits）。

全球議題

氣候改變將會對人類的健康產生潛在的不利影響，由於更嚴重的熱浪、火災、暴風雨和洪水等，這些都會加大身體受傷、疾病和死亡的可能性。在貧困地區的糧食生產減少以及水資源匱乏，亦會加重該地區的營養不良。並會增加與氣候炎熱相關和水傳播疾病的發病風險，例如瘧疾和登革熱等。

世界衛生組織（WHO）在今年8月召開了氣候與健康會議，在會議上，各成員就氣候改變與健康制定了相關的行動要點：

1. WHO 制定氣候變化、經濟與健康的相關指南，以支持衛生部門與其他政府關鍵部門的聯繫合作。
2. 在聯合國氣候變化框架公約（UNFCCC）下的國家適應計劃（National Adaptation Plan, NAP）應包含健康的相關內容。
3. 對氣候改變與健康的宣傳和溝通策略
4. 組建一個科學諮詢團隊
5. 建立數據庫，以有效的預測及分析風險，進行預警
6. 調動財政資源，將健康系於生產力和經濟的增長。

抗逆力（Resilience）

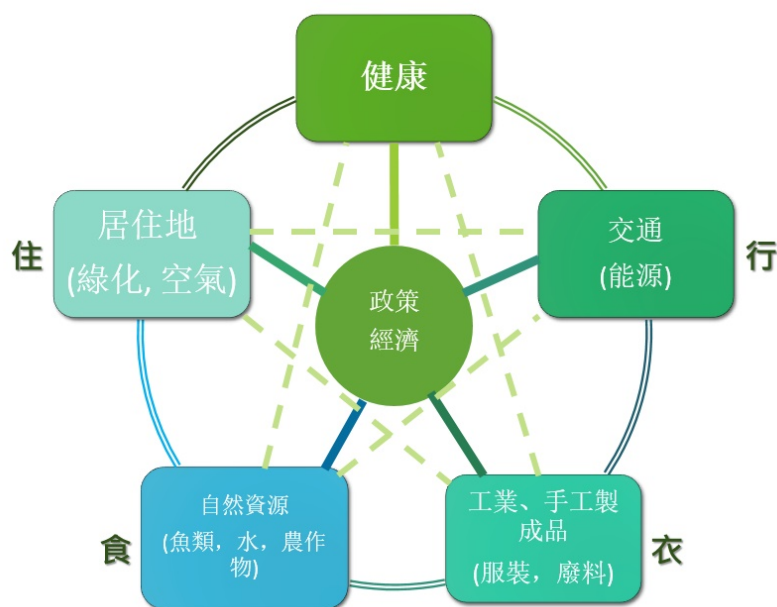
面對氣候改變，健康的抗逆力（Resilience）應該從政策和經濟兩個主要方面來實現。在進行城市規劃時，應把交通、健康與環境目標共同納入城市和空間規劃的相關政策中。建設無害化的醫療保健設施，

衛生部門應當考慮如何在提供更好的醫療服務的同時，減少自身對環境的影響，以及經濟的節約，例如低碳醫院的設立，會擁有獨立的水、電供應系統。而在衛生部門內，跨機構工作小組進行醫療、辦公用品採購時，應選用可持續的物品、材質，以盡量減少對環境、氣候的危害。與此同時，健康從業人員及政府領導者應抵抗相關行業的壓力，構建「綠色經濟」，「綠色工業」與「綠色工作」(Green Financing, Green Industry, Green Collar)。

通過有效的抗逆力在氣候改變下生存，是一個重大解決問題的辦法。其主要從最貼近我們生活的衣、食、住、行四個方面著手。

1. 衣：工業、手工製成品，包括服裝及日用品、廢料等
2. 食：自然資源，包含水，農作物、魚類等食物
3. 住：居住地，包括周邊的空氣，園林綠化等
4. 行：交通，包括清潔能源，交通工具的改變等

這四個方面的改善都可以從政策與經濟層面著手，最終改善我們整體的健康水平。



▪ 衣食住行抗逆

雙贏 (Co-Benefits)

氣候政策以及衛生政策帶來的減緩措施將會增加整體的健康水平，而達到雙贏的目的。例如，飲食結構的改變，使用清潔能源等，通過這一系列的改善，可以獲得巨大的效益，並且在多數情況下，這些措施的成本較低。據統計，全球每年 6% 的 GDP 被用於健康醫療，而其中 30% 的疾病是由空氣污染引起。清潔的城市空氣，可以減少 25-75% 心腦血管疾病的發生，減少道路交通廢氣的排放，亦可降低由交通污染所引起的非傳染性疾病的發病率。而使用清潔能源，會減少 CO₂ 的排放量，其每減少一噸 CO₂ 的排放，雖然花費 30 美元，但是反過來，其可以帶來相當於 200 美元的健康效益，環境的改善，將減少人們在醫療保健方面的花費，減少政府的財政支出。

市民自身又如何才能在氣候改變的背景下獲得雙贏呢？其實非常簡單，在日常的飲食和運動兩個方面就可以做到。

減碳增健康：運動

經常做適量運動，可以改善身體機能。常常急步走，可以減低患上心臟病、高血壓及糖尿病的機會並改善心肺功能，預防骨質疏鬆症，改善身體靈活度和平衡力等。駕車一族若棄車轉用公共交通、單車及步行，既可減少由於交通工具帶來的 CO₂ 排放及空氣污染，為環境的改善做出貢獻，另一方面又可鍛煉身體，達到雙贏。

減碳增健康：素食

聯合國糧農組織報告指出，全球 10 億 5000 萬頭牛排放的 CO₂，佔全球總排放量的 18%，超越汽車、飛機等 CO₂ 排放量。所以應提倡多食素食，減少肉類、特別是紅肉的攝入。植物性食物大都是高鐵、低脂和低熱量，可以預防便秘、增加進食時的飽足感及減少膽固醇過高和體重上升的機會。並且蔬果和豆類含有豐富的抗氧化劑和植物化學元素等，進食適量能增強抵抗力，並有可能減低患上高血壓、心臟病和糖尿病等慢性疾病的機會。通過減少肉類的攝入，既減少對環境的危害，又利於自身的健康。

黃譚智媛 醫生
前世界銀行公共衛生專家