大公報
2026年11月5日　星期四

首屆粵港澳大灣區大健康高峰論壇暨頒獎典禮

健康香港促進會會長顧如玉：長幼共學推廣治未病

踐行「中醫＋養生」理念



●2024年，顧如玉（右三）獲頒「香港精神楷模獎」。

粵港澳大健康卓越領袖獎（修身健體類）

當下都市人飽受社會壓力、亞健康問題困擾，忽略身心靈的整體調養。健康香港促進會會長、大中華大健康聯盟主席顧如玉，出身醫藥世家，深耕中醫養生領域多年，倡導「中醫＋養生」的健康觀念，主張善用太極、氣功等非藥物療法，結合AI科技賦能傳統醫學，推動大灣區跨地域醫療經驗互通，並透過公益教學、中醫啟蒙班，把健康知識普及到不同社群。



●顧如玉期望透過懸針、正骨、拔罐等精準對症的中醫治療，幫助更多有需要的人。

國際中醫中藥師顧如玉，自幼耳濡目染中西醫診療知識，如今身兼健康香港促進會會長、大中華大健康聯盟主席、北京市言承智匯健康科技有限公司高級顧問，多年來提倡「中醫＋養生」核心理念，以自然草本調理，以及建立健康心理為根基。

見證療效 堅定推廣中醫

顧如玉的健康理念，起源於父親在抗戰期間受傷致骨碎，最終依靠中醫治療法康復。正因親眼見證中醫的療效，才堅定走上推廣中醫養生之路。

「不少人一遇情緒困擾，便習慣依靠藥物。」顧如玉相信，透過話療、音樂、氣功等非藥物療法，有助改善情緒、提升專注力，讓年輕人工作做事更專心。

環保非藥物療法是顧如玉一直以來推廣的健康之道。常年帶領學員練習太極、氣功、點穴，過往她見證不少高血壓、糖尿病等病症因練功而病情有所改善、孩童體質漸佳，後來她更被邀請走進聾啞學院、老人院，教授康養功法與手法，期望透過針灸、推拿等精準對症的中醫治療，幫助更多有需要的人。「只需要花費你的時間，和大自然接觸，就可以令身體健康。」

向海外推廣中醫療法

作為大中華大健康聯盟主席，顧如玉積極推動大健康跨地域互通。她提出匯聚大灣區「9＋2」城市的中醫專長，共享臨床有效數據；她又透露，未來計劃組織學員赴大灣區學習人體科學研究、考察與教學，以療效為王，讓中醫養生理念在灣區落地生根，並進一步向海外推廣。

「希望每一個人都身心靈健康。」顧如玉說，健康是每個人一生最寶貴的資產。她主張「治未病」理念，倡導將養生融入日常生活，例如早睡早起、均衡飲食、多親近大自然，強調「養生不在於昂貴的保健品，而在於日復一日的自律與覺察。」



●健康香港促進會會長、大中華大健康聯盟主席、北京市言承智匯健康科技有限公司高級顧問顧如玉提倡「中醫＋養生」核心理念。

主張「治未病」核心思想

顧如玉多年來堅持公益推廣真中醫養生，由太極、氣功教學，到開設全齡中醫啟蒙班，用最短的時間把病根治，相承「治未病」的核心思想。她認為傳統中醫並非遙遠的學問，可結合現代科技與跨區域合作廣泛傳播。她亦寄望市民放下長期對藥物的依賴，建立順應自然的生活習慣，從被動治病轉向主動養生，實現長幼安康、人人身心安和的願景。



●顧如玉每日帶領學員練習太極、氣功等，通經活絡。

全齡中醫啟蒙班進社區 培育家庭健康「守門員」

除了日常的身體鍛煉，顧如玉更看重從根源處培育大眾的健康意識，推動中醫養生理念走進社區。每逢周日，顧如玉會在社區開設全齡段中醫啟蒙班，課堂不設年齡門檻，學童、青年以至長者均可一同參與，共同認識傳統中醫文化。課程內容豐富，除了講解淺白易懂的中醫經典基礎知識，亦融合傳統禮儀、孝道文化教學，讓中醫啟蒙不止於養生知識，更成為一場德育教育。



●顧如玉到安老院向長者教授中醫養生理念。

「每個家庭都需要培養一個懂得中醫的家庭醫生」，這是顧如玉開班的初心。她認為，很多家庭面對身體不適時，常常缺乏基礎辨識能力，容易忽視身體發出的信號，透過持續的啟蒙教育，孩子從小就能認識簡單的中醫常識；同時學習飲食調理、營養搭配、順時作息、早睡養氣等健康生活習慣，由孩童帶動全家人改變生活模式，遂步提升全民生活素質，建立以家庭為單位的健康防線。

引導民眾建立自主養生意識

「教大家掘井，而非單純贈予一杯水。」顧如玉常以此比喻中醫普及教育的核心價值。她指出，健康推廣不應局限於急救援助，而要堅持授人以漁；相較於發病後才尋求醫療介入，更重要的是引導民眾建立自主養生意識，學會辨識體質變化、因應四季節氣調理，樹立「預防優先」的中醫治未病觀念。

顧如玉同時懷抱「幼有所養、老有所依」的願景，主張中醫養生與品德教育並行，不單顧及身體的調理，亦重視情緒與心性的安養。在她眼中，真正的健康，是身、心、靈三者兼顧的平衡狀態。她期望透過全齡啟蒙課，讓傳統中醫智慧融入日常，讓每一個家庭都有懂養生的人，人人都能自主守護自身與家人健康，實現長幼共學、身心安寧的良好狀態。



●顧如玉和學童一起製作香囊防蚊。



●顧如玉向大眾推廣國學文化。



●顧如玉到訪香港浸會大學中醫藥學院交流。

「中醫+AI」推動傳統醫學現代化 借力科技傳承走向國際

中醫有五千年的歷史，面對現代科技推進，香港健康促進會會長、大中華大健康聯盟主席顧如玉提出「中醫＋AI」發展趨勢。顧如玉表示，目前正與北京一支醫學團隊合作研發「AI中醫」系統，將百位中醫的經驗整合，輔助新生代醫生進行疾病診斷。她強調AI系統並非取代醫生，而是把多年來的臨床經驗為智能化。



●顧如玉（中）到廣東惠州推廣中醫藥文化。

「一位剛畢業的醫生，背後就像站着一百位老中醫。」顧如玉以「逾百位老中醫」形容AI中醫系統，AI把中醫「望聞問切」的經驗智能化，讓年輕醫生、甚至普通家庭，都能借助科技掌握中醫診斷的基本判斷，做到「人人可學、人人可用」。

借助科技加速中醫傳承創新

顧如玉透露，聯盟正與老字號同仁堂合作，計劃在各分區醫館設置AI中醫設備，提供中成藥與配藥服務，並將相關技術與服務推向海外。同時，聯盟在廣州開設非藥物療法教學基地，教授功法與中醫手法，成績不俗。

「中醫是我們的根，科技是我們的翅膀。」顧如玉強調，中醫不能停留在口傳心授，必須借助科技加速傳承創新，「醫科生要緊貼醫療科研、貼近AI，才不會落後於時代。」她相信，當傳統望聞問切遇上現代人工智能，中醫養生之路將走得更遠、惠及更多人。