

第17屆 **世界傑出華人獎** The 17th World Outstanding Chinese Award

創立主辦 世界華商投資基金會 World Chinese Business Investment Foundation
合辦 世界華人協會 UNITED WORLD CHINESE ASSOCIATION LIMITED
協辦 文匯報、競報月刊、經濟日報

世界華商投資基金會 電話 Tel // 852 2545 0363 傳真 Fax // 852 2545 0317 電郵 Email // info@wcbfund.com 網站 Website // www.wcbfund.org

健康香港聯合會會長、中醫推拿氣功學院副院長顧如玉博士，出身書香世家，並接觸太極拳和氣功，深得中華優秀傳統文化的滋養。多年來，顧如玉博士從父母身上學懂重視養生之道，懂得以天然食材和運用太極、氣功增強身體免疫力，同時教導身邊人生命科學，幫助糖尿病患者獲得健康及排憂解惑，更不遺餘力宣揚健康訊息及助力公益事業，因此在很多人眼中，顧如玉博士不但成為許多人的健康導師，更是一位受人敬重和信任的人生導師。



顧如玉博士在深厚文化涵養的家庭環境中長大。



顧如玉博士

溫婉清逸出身書香世家 德才兼備健康人生導師



顧如玉博士出席「天人合一·智慧養生」觀瀾湖養生身心回家之旅，與學員大合照。



顧如玉博士出席「易筋棒千人操運動日」與部分參加者合照。

顧如玉博士有着一股平靜的力量，一如她的名字，溫婉如玉，內斂柔和，舉手投足之間帶着中華傳統文化的美，而她有這般的修養，起源於出身在一個書香世家，父親是抗日戰爭時期的將軍，喜愛東方的琴、棋、書、畫、古玩及中西方的古典音樂，母親學的是西醫，叔叔是中醫，在這種深厚文化涵養的家庭環境中長大，讓顧如玉博士自小就熟讀經史及唐詩宋詞等經典著作，從中開闊視野，增長見識，陶冶情操。

周遊列國熟悉各國風情

「傳統的經典著作，是我們中華民族最寶貴的精神財富，也是人類文化遺產中最精華的藝術瑰寶。」顧如玉博士於高中畢業之後，工作儲蓄前往國外深造，對中西教育和文化皆有深入了解，令自己的社會感知和看法更加明辨、客觀。

顧如玉博士曾多次周遊列國，了解各國風土民情，風水氣場，貧富懸殊，對社會感知和看法更加明辨、客觀。在傳統文化的傳承方面，基於深得文化的滋養，她更因父親的影響，源於父親在戰爭年代脊椎曾經受傷，他以打太極拳及練氣功來療治傷患，功效顯著。

「我從父母身上學會要有愛心，無分貧、富、貴、賤，盡量幫助有需要的人，並以推廣中華民族的優良傳統文化，關心年輕人身心健康為己任。」

讓顧如玉博士自少就對天然療法深感興趣，漸漸體會到對醫治一些疾病很有效用。她曾代理中西藥品和化粧品，因而更深入認識到中西兩類藥物各自的優缺點。西藥效力快，很快能把表面病徵消除，但副作用亦較多，治標不治本。中藥副作用較少，但在採集辨認或在製藥的過程把關很重要；更要提防假藥；逢藥三分毒。

傳承着家庭養生之道

宣揚國醫養生文化，排憂解惑。過去數十年來，顧如玉博士傳承着家庭養生之道，懂得以天然食材和運用子午流注，增強身體免疫力和保護自己身體健康，亦在太極、氣功、醫、卜、星、相、易經等方面

深有研究。而隨着社會老齡化的加速，國家醫療負擔的加重，她亦有志在此出力。在顧如玉博士看來，除了改善身心病患，同樣重要的是修養自己，學做人，修好待人的基本禮貌和尊重，規律地做好本分和日常事。這不是治療，而是一種修行。

在傳承的驅使下，因而萌起弘揚中華傳統文化、推廣中醫非藥物療法的想法。

為了減輕個人及各國的醫療負擔，她每天都在一大清早免費教授市民傳承國學，治病救人，傳播慈善，幫助別人獲得健康，又幫助他們排憂解惑。多年來，讓顧如玉博士難以忘記的是以環保的方法，治好不同階層的人士。在這個人群當中，有些本身就是教練、成功人士、醫生及家護助理等，顧如玉博士都是一視同仁；不同的是，在她的學生當中有一些特殊的病人，包括癌症患者、唐氏綜合症患者、嚴重抑鬱症、糖尿病及高血壓患者等，教授這樣的一群人不是一件容易的事。對待這個問題，顧如玉博士明白到，目前醫學界仍需要對中藥治療癌症作進一步研究，中西醫各有特點和優劣，要合理地應用才能獲得最佳治療效果。

「例如糖尿病，現在患者非常普遍，且有年輕化趨勢。糖尿病會傷眼、傷肝、傷腎、壞腳又有併發症風險，如果單用藥物治療，那吃藥就要吃一世，不能停藥。這種病主要是胰臟、脾臟不健康，大部分由食物引起。如果通過運動功行功，不要久坐，讓腸胃休息修復，依子午流注，早睡調整飲食，戒糖及少吃澱粉質的食物，減肥，調氣，加上調理好病者的心境等等，病情也可慢慢減輕甚至痊癒。」

深懷社會感恩助群眾

基於對社會深懷感恩，顧如玉博士立志將自己的專長推廣出去，其中她眼見糖尿病的人士不斷增多，不少長者都患有此病，遂特別鑽研氣功，研究可否有效控糖，減低患者併發症發生風險，更為糖尿病人辦了一些科研班，通過大自然療法使糖尿病患者減藥，令胰臟分泌胰島素的功能，恢復正常，免受藥物副作用的痛苦，同時減低政府醫療上的負擔。

繼後，顧如玉博士持續到各處會所、醫院以及私



顧如玉博士擁有國際中醫藥總會頒發的永遠會員資格。

人場所教授內功太極、養生氣功，以各種自我醫療康復的手法推廣國醫養生保健文化，並一視同仁為癌症患者、唐氏患者、抑鬱症、糖尿病、高血壓患者提供適切的心理健康上的幫助。她教導醫生及醫護人員在開處方之外，亦教病人一些好病的簡單手印，關鍵的是，醫者父母心，用關愛令到病人們心理健康。學童要教導他們改善表達方式，學懂基本禮貌，做個有修養、有條理、能自主和受人尊重的人。

「我在練習之餘走進這些特殊人群的生活中，與他們聊天，用心開導，慢慢地打開他們的心結，引導着一批又一批的學生從灰暗的陰影中走出來，再加以（內功）太極、（養生）氣功調理身體，雙管齊下，讓他們的人生重見光明。」

此外，顧如玉博士還應政府社會福利署、泰山公德會等機構之邀前去教氣功療法。多年來，她不遺餘力宣揚健康訊息，同時擔任健康香港聯合會會長、香港基層婦女聯合會會長、廣州睿思書院及啟元文化顧問、中醫推拿氣功學院副院長及泰山公德會氣功診療導師等。這些公益事業背後的理念，在於顧如玉博士從小看見父母對人的善心，又有承擔。

「我現在天天都帶同學員做科研，希望他們日後可以利用這種方法，先使自己健康起來，再使家裏人健康，然後帶動社會上更多人都健康起來，使大家的生活質素都得以提高。」

個人名片

- 健康香港聯合會會長
- 健康德智科研院長
- 中醫推拿氣功學院副院長
- 廣東啟光和頤健康文化有限公司高級顧問
- 港澳中醫非藥物療法推廣中心顧問
- 潤物通生物能科技有限公司能量醫療首席顧問



顧如玉博士出席亞洲婦女協進會實物會。



顧如玉博士探訪外籍人士長者安老院。



顧如玉博士出席路德會啟豐學校的聽障兒童並進行聽耳操。



顧如玉博士教導小朋友孝道及練習開智明目操。

不遺餘力宣揚健康訊息

顧如玉博士對弘揚中國優秀傳統文化也不遺餘力，做了不少工作，特別是針對少年兒童方面。她辦開智班，發掘他們的腦潛能，超常智慧，教導他們中國文化，啟發他們除了讀好書，更要注重修德，德為功之母，沒有德不立；要認識到自己的行為，那些是社會所不容許的，懂得明辨是非，樹立慈善心、愛心、公德心、孝順父母、尊敬長輩，做一個有益於社會的人。

「我一直留意到，很多孩子在中學甚至小學就早早地被送往國外受教育，思想和認知完全西化，缺乏孝順心，對祖國的文化缺少認識。當代的一些青少年道德觀念缺失，吸毒、酗酒、自私自利、滿口謊話、以強凌弱，有的甚至盜竊，無視法律，針對這種現象，青少年的傳統文化教育必須加強、重視。」

鑑於社會歪風，顧如玉博士推廣中國傳統文化的方法，是教導孩子們用朗讀《弟子規》《三字經》《道德經》《易經》等，加上英文解釋，一方面可以令孩子們

學習英文，另一方面也加強孩子們閱讀經典，令閱讀者經歷文化濡化的過程，日積月累，可以使一個人的氣質發生潛移默化的變化。

「許多人的心向好，得到淨化，整個社會的風氣也會變好。我相信，從小灌輸孩子好的東西，就像種下一顆種子，慢慢的，他們會朝着正確的方向成長，我們的國家和民族也會慢慢地興旺起來。」

顧如玉博士認為，對青少年的傳統文化教育必須要加強及重視，因此她時常前往世界各地推廣中國傳統文化，教導青少年，希望將它傳承給下一代，以向善向好的心，改變整個社會風氣。

對於這次獲得「世界傑出華人獎」，顧如玉博士覺得很開心，希望自己更努力將中國優秀傳統文化及中醫非藥物療法推廣給更多人知道，讓更多人免疫受益，人人都健康、幸福、開心；也希望人類和諧相處，世界和平，共同繁榮。



顧如玉博士探訪長者們，並致送健康袋，祝願他們新一年福蔭滿滿，同享健康。