

根據一九九二年美國的一項民意測驗顯示，半數以上受訪者期望能活到一百歲而仍能保持健康不生大病。另一方面，美國的草藥食品書籍（美國人把中藥稱為草藥，當食品管理）在一九九〇年一年內就賣了將近一億美元，可見美國人普遍熱愛生命，希望能健康長壽，而且渴望取得有關健康長壽的正確資訊。

在生老病死這四個人生必經的歷程中，生的歷程對往後老病死三個歷程的影響至大，怎麼說呢？第一、生命來自父母。父母有長壽基因（遺傳物質），活得很久，不易老，也不易生病，其子女健康長壽的機會就比常人大很多，故健康長壽有一部分得自先天遺傳。第二、生命只能適存於一定的自然規律範圍內，人類後天的生活習慣必須符合生命的自然規律，才能健康長壽，超出這個範圍，即使遺傳了長壽基因，也會提早老化病亡；台灣許多醫生作息失調，勞心過度，缺乏運動，工作環境不很理想，容易積勞成疾，平均壽命比常人短十年，就是鐵證。

每個動物物種，都有一個天註定的最長壽命，稱為「先天壽命」，英文是Life Span，人類的先天壽命究竟有多長，無人知曉，但生物學家相信，人類應可活到一百五十歲，目前人類壽命的金氏世界紀錄是一二〇歲又二三天，此人最後免疫系統退化，得肺炎而死。但人類因生活環境、生活習慣和文明的不同，各地人類壽命差異頗大；故某地區人類平均壽命稱為「後天壽命」，英文是Life Expectancy，指一個人出生後，在某地區預期可活幾年之意，也就是某地區的壽命期望值。日本女性的平均後天壽命最長，達八十歲，已開發國家的男性人口