

且病重，生命就無法挽回，名醫也幫不上忙。要避免這種局面，唯一的途徑，是早日學會管理自己的健康。

本書協助大家在未生病之前，就能養成管理自己健康的習慣。

人類雖是天地間壽命最長的哺乳動物，但人類活在世上並非是必然的，順自然規律則昌，悖自然規律則亡。人類賴以維生的太陽和地球已存在了四十五億年，而人類在地球上還活不到二百萬年，不管人類是怎麼來的，如條件不適用於生命存活時，人類也會像恐龍一樣，從世間永遠消失。自然規律（原律）是生命的聖經，這是本書想傳達的第一個訊息。

天地間有兩股力量直接影響人類生命，一股力量促使生命蓬勃發展並能解毒防老，另一股力量促使生命提早老化和病亡，一道一魔同時交集於人類生命本體；道高命長，魔高命短。人類在天地間已奮鬥了一百七十五萬年，在這漫長的歲月中，人類發展了肝腎解毒防老系統、免疫戰鬥系統和細胞的抗氧化解毒防老系統，以捍衛生命並抗拒老化。過去二十餘年來，生命科學家又發現，許多食物是防老防病的關鍵，例如紅蘿蔔素和維他命A、C、E能防老、防癌、護膚和預防其他慢性病，這是道的一方；也有許多食物會促進老化使人提早病亡，例如烤肉、燻肉含大量強烈致癌物，吃多了會得胃癌、大腸和直腸癌，這是魔的一方。那些事物是道，那些事物是魔？本書有詳細說明。趨吉避凶生命才能顯榮，這是本書的第二個訊息。