

人體各個器官相互支援，彼此依存；唯有「官官相護」，生命才能運作；一官有病，全身遭殃；其中最著名的例子是腎功能盡毀時，全身細胞乃受尿毒之污染而引起全身中毒症狀（尿毒症）；胰臟調節血糖的功能盡毀時，也是全身器官得病；高血壓則引起全身動脈血管硬化，戕害腦眼心腎；全身脂肪太多（肥胖症）可引起十種以上慢性病；這些全面毀滅性的慢性病都會縮短人類壽命。全方位防老，而不只偏愛一個特定器官，是本書要傳播的第三個訊息。

慢性病是人類死亡主因。人類因無知、粗心、冷漠、慣性或自以為是，而在不知不覺中，或在無法抗拒的情形下，使慢性病的病魔附身，直至生命終結。西醫有四個境界，最低境界的醫學是外科，生命飽受全身麻醉之苦和刀傷之害；次低境界的醫學是內科慢性病，慢性病消耗人類最多的資源，但也往往只能依賴藥物延緩死亡時刻或減少病痛；次高境界的醫學是早期發現疾病而能趁早治療，根除病魔；最高境界的醫學則是嚴守自然規律而防大病於未然，生命最後由於自然衰老而迅速辭世。人類一直寧可等到有病時才願意把大筆資源（人力、財力、物力、時間）花在治病上，而不願在沒病時注意防老防病，這是人性的重大弱點。要防老防病，必先戰勝人性的弱點，這是本書的第四個訊息。

老和病並非連在一起，有證據顯示，人可活到很老（滿八十五歲）而心臟、腎臟、胃腸、腦神經功能仍然不減當年。生命親魔，則未老先衰；親道，則歷久而後自然終了。本書讓讀者在道和魔之間、病逝和自然老化而辭世之間，知所選