

擇。人可活到百歲以上而仍能耳聰目明，行動自如，這是本書的第五個訊息。

從生理學的觀點看，生命的全部意義，是求生命的欣欣向榮；人類身上的器官都是為了這個目的而設計。一個人如不去打拚，生理功能會迅速萎縮而脫序；但如打拚過頭，則又會把器官用壞；這顯示，人類只能在某個生理範圍內活動，來完成生命求榮的自然衝動。生命只能生存於適量的範圍內，食物量不足有害，適量有益，過量有毒；其他世間事世間物，能為生命所用的，也是適量有益，過量有害；而在適量的範圍內，人越勤，生命就會越發達；生命喜生厭死，凡事適量，必能欣欣向榮；而適量是不少不多不缺不貪之量，是身體需要多少量，才取多少量。凡事適量是本書要傳達的第六個訊息。

中國人早自遠古就有陰陽的觀念，老子也強調「萬物負陰而抱陽」，意指萬物都有正反兩面，人類生命亦然。人體內確有陰陽兩股勢力，把維持生命的物質和器官功能，調節在生命能生存的適量範圍內，陰盛成疾，陽盛致病，陰陽調和，才有健康。本書列出最基本常用的各項檢驗值，做為防老防病的依據。

人類終日為生活而奔忙，很少有人有管理健康的概念。從政者經營權力，組黨造勢，以公共事務為業，終日忙於兼善天下；從商者經營財富，合縱連橫，以佔有市場為業，終日忙於貨暢其流；上班族經營生活，關心績效，以自立立家為業，每天朝九晚五；教育界人士奉獻自己，造就別人，以傳道授業為業，整天忙於吸收新知。不管人類經營什麼，都必須同時固本培元，管理自己的健康。本書