

提供簡單可行的防老廿七訣，再加上許多不厭其詳的實施細則，如能身體力行，必是人生最大的財富。

沒有人知道人類生命是從什麼開始，但生命科學家已經明示，生命攝取食物熱量，以製造生命所需的熱能，中國人一向把這熱能稱為「氣」，簡言之，生命造氣，再利用氣營生，氣絕命亡；故生命是造氣的機體，而氣使生命繁榮；年輕氣盛，年老氣衰；氣足就顯得年輕，氣虛乃顯得老邁；故要氣足，首先必須防止或延緩生命機體的老化。氣與生命互相依存，也互為表裡，本書把中西醫合參，對氣做了一番生理學上的解釋。防老以養氣，使生命歷久而不衰。

人類猶如大陸黃山峻岩縫中生意盎然的翠松，能在夾縫中欣欣向榮。人為了預防肺癌而勤吃綠黃色蔬果，可是蔬果裡的農藥能損毀腎臟；人為了預防骨質疏鬆而勤於攝取鈣質，可是過量鈣質卻會慢慢損毀腎功能；人為了維持腎臟的暢通而勤於喝水以保持每天一、五〇〇CC的最佳尿量，可是尿水過多也會洗去大量水溶性維他命；人為了維持苗條的身材而刻意減少喝水，可是長期血水不足會使腎功能逐漸衰退；人為了使三餐吃來更香甜可口而煎烤油炸，卻把原本好好的蛋白質和油脂，轉變成了強烈致癌物；人為了維持生命而每天攝取食物熱量，可是熱量過剩會得許多致命的慢性病；人為了防老而勤於運動，可是運動過量會造成運動傷害；人為了治病而服藥，可是藥物過量會引起中毒症狀；人為了享受性愛而縱情於人間，可是越多的性伴侶會使人得越多性傳染病（B型肝炎、愛滋病