

等）；人為了讓皮膚細胞利用日光紫外線製造足量維他命D而曬太陽，以促進食物鈣質的吸收，可是過量紫外線會加速皮膚的老化和眼睛白內障的形成；人為了升官發財而日夜慘澹經營力爭上游，可是長期過大的壓力會把血管繃得很緊，終於使血壓上升降不下來（本態性高血壓）；人為了求榮而發揮旺盛的生機，可是太高的欲望會使人燃燒過度而積勞成疾。

有人一生只求轟轟烈烈，短命無妨；有人則熱愛生命，寧可細水長流。人類生命的夾縫雖窄，但仍有足供生命發揮的空間，因此，人類欣欣向榮，後天壽命越來越長，希望活到一〇〇歲的人也越來越多。

最後祝大家防老防病養顏成功，長保年輕健康，自助助人，樂此一生。