

序

黃伯超

「全方位健康管理——防老養顏要訣」這本書，是由前長庚醫學院藥理學科主任許松勇教授所寫的好書。許教授把過去五、六年來陸續執筆寫下的，有關人類重要器官的生理機能、身體的營養需求和保健、老化現象、及各種成人慢性疾病之成因和防治等多篇文章加以整理，再補充美國及國內的許多新資料，以「防老、防病及養顏」為主題，寫成本書。書中部分推廣性和教育性的文章，本人曾在民生報醫藥專欄讀過，覺得文章通順，內容豐富而且有趣，很適合於關心自己健康的成年人閱讀。

中國人素重養生之道，其對健康長壽之關心絕不亞於歐美日等先進國家的人民。在經濟發達、衣食富足的今日，國人注意自己及家人的身心健康應是自然的趨勢，也因此不管大病或小病經常把許多大型醫院和公保門診擠得滿滿的。中國在數百年前，甚至數千年前，民生雖不如現在的富裕，教育也不普及，但中國傳統醫學書籍中，已有不少文章討論養生之道及防治疾病的理論。中國人相當聰明，在那遠古時期就提出了陰陽五行學說，試圖說明身體必須陰陽調和才能獲得健康。可惜中國人喜歡玄的說法，在此科學發達、基礎及臨床醫學知識快速增加的現代，仍堅持保留古老的思考方式。雖然近年來中醫已擋不住現代醫學的世界潮流，而表面上同意中醫學現代化或中西醫合一的理念，但仍不易看到中醫學界基本觀念的改變及務實的做法。