

許教授對中醫學基本理論方面似有獨特的見解。他強調西醫的「體內平衡」(Homeostasis)對維持身體健康的重要性，並認為西醫的體內平衡和中醫所稱的「陰陽調和」的觀念幾乎相同。許教授精通人體各種生理機能，熟知血液、尿液及其他體液中各種與生理機能有關的成分含量及其正常值，因此許教授提出有趣的理論，即將血液及其他體液的成分濃度分成三級：正常、偏低及偏高，以試圖說明「陰陽調和」(正常)、陰盛成疾(偏低而致病)、陽盛致病(偏高而致病)等三種身體健康狀態，本人覺得這種觀念和做法，應是中醫學現代化的一種可行的做法。

本書基本上仍依據現代醫學，提出許多防老、防病及養顏的理論和做法，不僅是每個家庭應備的良書，也是每位醫師進行「成年人健康教育」時很有用的參考書。期望此書之出版，對國人的健康與長壽，有所貢獻。

(本文作者黃伯超博士，曾任台大醫學院院長，現任台大醫學院生化學科教授、教育部醫學教育委員會主任委員、中華民國台灣醫學會理事長)