

人類在夾縫中欣欣向榮（導讀）

許松勇

本書談防老、防病和養顏，適合細讀，熟能生巧。

本書的全部內容，都在談如何延長人類「生」的歷程，而縮短「老病死」的歷程。人如能免於慢性病，而活到很老很老後，迅速辭世，自是人生之福。

慢性病（例如高血壓）從二十歲就可開其端，此後糾纏一生，故人類要防老防病，應從青年時期開始；人類都是到了中年，才會有較為強烈的防老防病意識和實際的行動，但已是晚了一步，因為有不少人在中年時期因慢性病而辭世。

一個人如不幸生了病，就應找醫生看病。病人的醫藥知識越豐富，就越容易和醫師做有效的溝通。歐美的人權觀念高張，醫師對病人所提供的診療服務，事前有義務向病人用比較通俗的話說清楚，病人有權利知道自己的病情、相關檢驗值和服了什麼藥，也有權利選擇治療方法。國人由於沒有重視人權的傳統，民智也普遍未開，醫師每日的診療工作量又太大，看一個病人的時間通常僅五分鐘，無暇多說話，病人的權益也無法律保障，故病人普遍處於「無知」的狀態，更不要談保護自己了；改善之道，就在於加強基本的醫藥知識，並勤於管理自己的健康。

有不少人已病入膏肓，才到處尋求名醫診治，甚至向名醫下跪，乞求名醫傾力相救；可見世人對名醫的期望至大，卻從來不知道，許多疾病是條不歸路，一