

石鴻英先生講述

《養生集》

編者的話

作者石鴻英先生目前為北加州金山灣區執業針灸中醫師，早年曾獲華州大學食品科學碩士學位，對食品營養在臨床上的應用尤感興趣，並致力於這方面的研究。

本言內容係收集先生近年來有關養生的臨床與研究心得演講，主要在於探討現代人的工作壓力所造成的身心問題：並提出紓解壓力及健康食療上的見解和建議。先生在行醫的經驗中，對於因一般醫學本身的限制而無法受到妥善照護的少數人口|所謂的「弱勢團體」，尤表關切。因此，本言主要是針對這些有健康問題而得不到明確診斷或適切治療的朋友們而編的；用意是希望在他們等待病情真相大白之前的過渡期間，有助於日常生活中的自我照顧及食療上的選擇。至於對其他大多數的人而言，也可作為保健與養生的參考。

本書主要由先生的演講錄音帶彙編而成。由陳介川、游松賀、馬以勤、陳尤美四位同學共同負責謄稿、打字、編輯、校對、封面設計等工作，最後由先生審閱定稿。諸位利用工作之暇盡心盡力，使得本書得以問世，在此謹代表本中心編輯組致謝。除此，先生在南加州演講時，承《大方廣學刊》編輯組協助整理本書部份內容；以及許新彬先生的關懷與支持，一併在此表達摯誠的謝意。

本書之出版，或因經驗不足、考慮欠週，尚祈讀者不吝指教。