



第18课 健康生活方式的秘诀

科学家们费尽九牛二虎之力才认识到一个《圣经》早已宣扬的真理：人是一种融身、心、灵为一体的生灵。身、心、灵三个层面是唇齿相依、密不可分。换言之，影响思想的东西也会影响肉体。灵性影响身体状况，反之亦然。我们是完整的人。

例如科学家发现，开怀大笑可增强人体的免疫力。每天快快乐乐可更好地抵抗疾病！这些研究显示思想和肉体的合作关系。

数千年前，《圣经》已指出思想和肉体的关联：“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。”——《圣经》箴言17:22。

使徒约翰提到关于心思、身体与灵性之关系，说：“亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。”——《圣经》约翰三书2。（编者按：中文《圣经》中的“灵魂”并非指着人死后仍存在的知觉，而是指人生命中心灵、灵性或心智的部分。）

我们的创造者希望我们“身体健壮”。上帝的话语是健康的泉源，也是永生的泉源。

既然肉体、心理和灵性的健康息息相关，保罗写道：“所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而行。”——《圣经》哥林多前书10:31。

福音包括复原肉体 and 灵性两方面。健康的生活方式有助于我们做充满生命力的基督徒。

以下是健康生活的八大原则：

清新的空气

清新的空气至关重要。不管是白天工作，还是晚上睡眠时，保持室内空气流通，有助于血液将足够的氧气输送到身体的各个部位。在晨练的时候做深呼吸有益健康。

空气的质量也是非常重要的。避免吸入烟尘和病菌。吸烟污染空气、危害生命。科学试验已经证明了吸烟与肺癌、肺气肿、心脏病之间的因果关系。身体对烟草中的尼古丁的上瘾反应使得戒烟十分不易。如果目前的趋势持续下去，在2020年之前，每年将会有一千二百万人死于吸烟。

阳光

阳光的益处很多。

1.每天早晚晒柔和的阳光15~30分钟，可以帮助身体制造维生素D，维生素D是皮肤内重

要的营养物 / 荷尔蒙，可以帮助血液产生钙和磷，以建造和修补骨骼。

2.阳光可以杀菌。

3.太阳“提供能量，促使植物将二氧化碳和水转化成碳水化合物。若没有这个过程，则动物与人类会饿死。”（以利诺与韩米顿，《了解营养》原文第401页）

4.阳光也能帮助一个人适应夜间工作，并解除冬天天气阴暗所带来的抑郁。

（警告：阳光也可能有害。曝晒过久，会灼伤皮肤，增加皮肤癌的危险，加速老化，损害眼睛并导致白内障。）

休息

身体必须得到休息，方能进行修复。我们需要娱乐和休息来缓解工作和家庭的压力。缺乏休息的人容易焦虑、抑郁和烦躁不安。久

之，人就会生病。一夜的好睡眠是千金难求的。

每天为灵性充电对身体健康也是非常重要的。基督徒每天默想、读经和祷告，可以疗养身体和心灵。我们也需要从工作的周期中有定时的休息：每周一天的休息，还有每年或半年一次的休假。

运动

运动对我们的健康很重要：

- 1.运动有助于血压正常。
- 2.运动使血液流至身体各部，保持四肢暖和。
- 3.运动解除身体及情绪上的紧张，帮助你的人生感到乐观。
- 4.运动能为脑及神经细胞提供电力，提高免疫力。
- 5.它可以保持皮肤，保持体形。
- 6.运动使你更加精力充沛，并减轻身体及情绪上的疲劳。
- 7.它帮助脑部产生一种化学物质，这种化学物质能予人幸福感，并增加忍受痛苦的能力。

如果你没有定时运动的习惯，慢慢的开始，并逐渐的增加。开始以前，最好请教医生。高血压及高胆固醇，通常没有症状，但当你开始一项运动计划时，可能会对你有伤害。你的目标，应该是从事任何种类的带氧运动，或康乐活动，其运动量与15分钟走一走，每周走四次以上的步行相等。（带氧运动，不断的使用手脚肌肉，直到心跳速率增加20%~25%。）

水份

因为水是身体细胞的重要组成部分，我们一定要喝足水。

- 1.论重量，整个身体有70%是水。
- 2.身体每天大约需要2~3公升的水，来尽它一切的功能。这些功能包括血液回圈、废物排泄、营养输送，以及消化。
- 3.普通一个人，大约有150亿到400亿个脑细胞，每个脑细胞大约有70%~85%是水。体内有足够的水，才能供应这些细胞保持人头脑清醒，并帮助人预防抑郁和烦躁。
- 4.重要的不只是我们所喝的水。每天用清凉或温水洗澡能使血液回圈更畅通，健体醒脑；因此，使身心更有活力。沐浴也能镇静人的神经。神经不安，能使免疫系统脆弱而造成疾病。沐浴能除去皮肤的污垢，并降低体温。

适当的饮食

在创世时，上帝告诉亚当和夏娃以坚果、五谷、蔬菜和水果为饮食（《圣经》创世记1:29）。在洪水之后，上帝又允许人吃“洁净的”肉类（《圣经》创世记7:2-3；9:1-6）。

肉类含有饱和性脂肪和胆固醇，从而导致高血压、中风、心脏病、癌症、肥胖症、糖尿病等多种疾病。今天，许多医生建议肉食者只进食瘦肉、烹调得当的肉和鱼，并且要限制份量。

素食者比一般人更健康、长寿，所以，许多营养和健康专家提倡回归人类最初的饮食，也就是坚果、五谷、水果加蔬菜。

如果你想开始素食，须明白怎样获得均衡的营养。每天要吃5至6份的水果、坚果、五谷、豆类和蔬菜。尝试每天吃一些生的食物，即使煮也少放水，尽快煮完。以下是一些建议：

1.尽量不要吃精致的食物。买或做全麦面粉的面包，用糙米而不要用白米。你的淀粉与碳水化合物食物，应每天吃六份或以上（这包括种子与豆类）。

2.每天吃五份（一半杯）以上的水果与蔬菜。绿色及黄色蔬菜，以及柑橘类水果尤其重要。

3.以植物脂肪取代动物脂肪。

一个健康的饮食是在固定时间，进食营养均衡、天然、简单、可口、吸引人及有变化（各种各色）的食物。两餐之间再进食或吃过量——尤其是脂肪、糖及油腻味浓的食物，会导致超重及几种退化性的疾病。

进食时加上大量汤水饮料会减慢消化过程，要小心防范。一些调味料和多油的食物刺激肠胃。含咖啡因的饮料导致溃疡、胃酸过多、胃灼热、焦虑和沮丧，要彻底戒除。

选择肉食的人要吃《圣经》界定为“洁净”的肉类。当上帝允许洪水后的人吃肉时（《圣经》创世记7:2-3；利未记11:47），祂告诉人哪些动物的肉可以吃，哪些不可以。

读《圣经》利未记11章和申命记14章，可明白哪些鸟、兽、鱼类，上帝宣告不适合食用。根据这些描述，洁净的畜牲必须蹄子分为两半、而且反刍。洁净的鱼类必须同时长有鳞和鳍。食腐尸的鸟类不可吃。

在众多不洁净的动物中，猪特别被提出、警告而禁止（《圣经》申命记14:8）。从科研显示在人体解剖时发现感染旋毛虫的百分比相当高，这些细小的寄生虫很容易传染给吃猪肉的人，而导致严重的疾病甚至丧命。现在的科学研究渐渐揭示上帝宣称一些肉类不洁净的原因，一方面是为了防止传染病，另一方面是为了减少饱和性脂肪对人体的消化系统的损害。

要健康，我们最好明智地选择植物性食物，多采用蒸、炖、煮来烹调美味营养的食物。我们可吃出彩虹，并摄取到第一手的营养。

节制

要杜绝接触有害物质，但好东西好事物也需适时适量。

《圣经》有哪些关于酒精饮料的警告？

“酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷，凡因酒错误的，就无智慧。”——《圣经》箴言20:1。

“偷窃的、贪婪的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受上帝的国。”——《圣经》哥林多前书6:10。

酒会影响以下的身体系统：

1.免疫系统——酒减低白血球抵抗疾病的能力，因而增加肺炎、肺结核、肝炎及各种癌症的得病机会。

2.内分泌系统——只要每天喝两三杯酒，便会增加流产、死胎及早产的危险。

3.循环系统——喝酒，增加患冠心病的危险，降低血糖，升高血脂肪及血压，因而增加高血压。

4.消化系统——酒刺激胃，因而造成胃溃疡及胃出血。习惯喝酒增加得脂肪肝、肝炎及肝硬化的危险。

酒也是自杀、车祸、虐待儿童和家庭暴力的元凶。

此外，诸如香烟、毒品、滥用药物、嫖赌都会危害健康、身心和家庭，也应杜绝为妙。另外，即使是好东西好事物，我们都应有智慧，适时适量才能真正使我们幸福快乐。

信靠上帝

一个受恐惧和罪孽捆绑的人，不可能从我们以上所说的好的生活方式中受益。然而，一个信靠上帝的人就可以体会到无上的幸福：

“我的心哪，你要称颂耶和華，不可忘记祂的一切恩惠！祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。”——《圣经》诗篇103:2-4。

大卫·拉尔森是美国精神健康研究院的一位专家。他深入地研究了宗教和健康之间的关系。他的研究显示，虔诚的基督教信仰和健康是有着直接关系的。他惊奇地发现：上教堂的人比不上教堂的人要长寿。上教堂的人较少患心脏病、心血管病、高血压和其它疾病。那些信仰上帝的人的生活更有创造性，因为他们较少出现抑郁症、酗酒、犯罪坐牢、婚姻不幸福等情况。信仰上帝是健康和幸福的关键。

一份由罗马林达大学预防医学系作的研究报告这样写：“在30年间，约50,000名基督复临安息日会的信徒接受了调查。他们大多住在美国的加利福尼亚州。调查结果显示，男性复临信徒比其余的男性人口长寿8.9年；而女性复临信徒比其余女性人口长寿7.5年。”——约翰·沙夫芬伯格《活跃生命》（1992年五/六月号），原文18页。对住在荷兰、挪威、波兰的复临信徒进行的调查也显示类似的结果。调查人员将这一现象，归功于复临信徒遵守了以上大多数或所有的原则。那些遵循这些原则的人，不但长寿，而且生活质量高。

将《圣经》的教导应用到生活中的确大有裨益，这也证明了基督教是世界上最实用、最合理的宗教。它能改变人们的思维和行为，从而创造了新的生活方式。

因为身心灵之间的关联，基督徒应当遵照上帝的话语来生活，以迎接主的再来（《圣经》

约翰一书3:1-3）。基督不但希望我们能够预备好迎见祂，也希望我们此生幸福。我们只要遵循这些健康原则，就能达到祂的期望。

耶稣应许要通过“运行在我们心里的大力”——《圣经》以弗所书3:20——来拯救我们脱离一切恶习。如果你曾尽力戒烟、戒酒或戒除某些恶习，却往往付诸东流，建议你借助来自上帝的大能，祂会给你成功。上帝在《圣经》中应许说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”——《圣经》腓立比书4:13。

