

# 活躍人生 activated

改變你的生命 | 改變你的世界



## 健康生活

如何活得更久、更快樂

## 我們奇妙的身體

既非巧合也非始於「原生湯」

## 從癌症患者到 三項全能運動員

一位康復者茁壯成長的故事

您若有興趣訂購內容廣泛之書籍、視聽產品，來餵養您的靈魂、激發您的精神、加強您的家庭、為您的孩子提供快樂的學習時間，請與我們以下之分發單位聯繫，或請您瀏覽我們的國際網站：[www.activated.org](http://www.activated.org)

宏昀股份有限公司出版發行  
251台北縣淡水鎮山子邊路二之五號二樓  
電話：(02) 2808-5372  
傳真：(02) 2808-5389  
讀者服務專線：0800300006  
e-mail: [info@goldensp.com](mailto:info@goldensp.com)  
網址：[www.goldensp.com](http://www.goldensp.com)  
郵政劃撥：50066302  
戶名：宏昀股份有限公司

*Activated Ministries*  
PO Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805  
USA  
Toll-free: (1-877) 862-3228  
E-mail: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)

*Activated Europe*  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
United Kingdom  
+44 (0) 845 838 1384  
E-mail: [activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)

*Activated India*  
P.O. Box 5215  
G.P.O.  
Bangalore - 560 001  
India  
E-mail: [activatedIndia@activated.org](mailto:activatedIndia@activated.org)

Activated Magazine, Vol. 9, Issue 6  
June, 2008  
[Traditional Chinese]



## 編者的話

生活取決於我們所做的選擇，健康也不例外。就連大部分似乎無法避免的健康風險，比如乘坐載有流行性感冒病患的擁擠電梯，某些會有遺傳傾向的癌症等，也並非完全超出我們的控制。我們通常可以經由預防，來提升保持健康的機會，比如在流感盛行期走樓梯，或多注意飲食。事實上，我們不必走極端，就能避免包括重感冒在內的大部分健康問題。健康生活通常在於有恆一貫地去做幾樣基本的事情，以保持身體強健和抵抗力高。

因此，我們為何不更好好照顧自己呢？我們每個人都有自己的理由，但一般來說，通常是因為「太難」或「太花時間了」。所以我們藉著低估危險或高估自己的實力，來自我辯解。「上次流行性病毒，我沒被感染。」「在年紀相同的人當中，我是比較健康的。」「那樣的病肯定感染不到我。」但它遲早會發生，到那時我們就會後悔沒及早努力或花時間保持健康。即使我們只是覺得體弱不適，而非真的生病，但我們無法全力以赴地做事，也就是說，我們從生活中獲得與付出的都會打折扣。

但令人高興的好消息是，上帝站在我們這一方。祂賜給我們的身體，具有非凡的自我康復能力，生來就具有預警、防禦和痊癒機制。祂也給了我們有關健康的常識及共同的經驗，祂的話語還教導我們有關一般健康的指導方針。祂同時引導科學界人士有所發現，補充了很多我們過去不知道的細節。但祂並沒有就此停止。祂想與我們一對一地在這方面努力，做我們個人的健康與健身教練。祂只是在等著我們去請教祂，然後做我們該做的那部份。

你想要身體感覺更安康、各方面表現得更好、人看起來更健美，並且活得更加久嗎？本期健康專題特刊，應該能幫助你走上健康之路。

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

第九卷 第六期 2008年 6月刊  
主編 基斯腓立普斯  
本期譯者 張雅各、陳瑪莉、徐玲  
美術設計 古賽爾李菲爾、馬柯  
插圖 道格卡德爾  
發行人 魏德勝

© 2008 Aurora Production AG  
All Rights Reserved. 版權所有，  
翻印必究  
[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)  
文內聖經章節大都摘自《和合本聖經》，其他版本另加註名：[當]-《當代聖經》，[現]-《現代中文譯本聖經》，[新]-《聖經新譯本》。

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥帳號50066302，戶名為宏昀股份有限公司，一年訂閱費為新台幣600元，兩年為新台幣1200元，如此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、及通信地址，及訂閱年數。



# 少吃 多益

克提司·彼得·範寇德

一天，我外出時看到一種量體重用的新型電子秤，它能將人的體重與身高加以計算，繪出一張表明你的身體是過輕、正常、過重還是肥胖的圖表。

賣體重機的人急切地讓我試一試，於是我就試了。讓我驚駭的是，那個無情的東西竟說我肥胖。肥胖！那些身體修長的售貨員在竊笑什麼？我清楚知道「肥胖」是什麼樣子，我不屬於肥胖族！但或許我是？

回到家後，我想了想我肥胖的證據。是啊，我所有的褲子在我坐下來時都覺得太緊了，需把褲帶鬆開。但我想，像我這個年齡，有點發福是很正常的。我得去買大一點的褲子，但當我在第一家店裡找不到我要的尺寸時，我不得不面對現實了。在我思考這件事時，我記起聖經說，我們的身體是「上帝的殿」。（哥林多前書3:16；6:19）若真是那樣的話，我這個殿恐怕需要改建了。

我讀了相關資料，解決辦法似乎很簡單明確。我若想減肥，就要少吃多運動。

說起來容易，做起來難。我喜歡吃，就如大家都知道的，放棄你喜歡去做的事真的很難。我發現，我問題的癥結是，儘管我人已到中年，我的飯量仍和成長中的青少年的飯量一樣。我不需要減少飲食的樂趣，只需每餐要少吃。

為了恢復「正常體重」，我的目標是減25公斤（55

身體是你一生要帶的行李。超重的行李越多，旅行的時間就越短。--E.格拉斯哥(E. Glasgow)

磅)。我買了一個體重機，記下每週的進展，當體重開始回落時，這對我是個鼓勵。我的長期目標是保持理想體重。我還選了幾個口號來警戒自己。「吃，為了生存；生存，不是為了吃」，來幫助我少吃。「感覺餓，沒關係」幫助我克服肚子一餓就吃的習慣。「一天沒喘，一天就沒進步」幫助我克服另一個龐然障礙——運動。養成每天運動的習慣一開始很困難，但到最後我開始每天都盼望這段時間。「健康生活，就是選擇健康生活方式」提醒我，減肥和保持適當體重，需要長期堅持吃得更健康，運動更多。

幾個月後，我仍在努力（減了15公斤，要再減10公斤），但我現在感覺輕鬆多了，因為要提的「行李」比較少了。

克提司·彼得·範寇德是家庭國際基督徒聯會在中東的成員。■

# 省思 我們驚人之身體

理查·強斯頓



**我**無疑是個容易噁心的人，談到人體內部結構就會受不了，所以當詩篇的作者說「因我受造，奇妙可畏」（詩篇139:14）時，我就深信不疑。我的說法是，讓在我皮膚下面發生的事保持看不見，並且基本上被忘記，我這樣無知的生活是有福的。但並非每個人都像這個樣子。在過去兩、三百年，也就是在令人敬佩的古以色列大衛王，向他的造物主唱出那些讚美詩大約三千年後，一些更好奇、且確定沒有容易噁心問題的人獲得一些驚人的發現，這些發現讓我們有理由和大衛一起宣稱：「上帝啊，您的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！您的作為奇妙，這是我心深知道的。」（詩篇139:17,14）

根據聖經創世記的描述，我們人類之所以獨特，由於是上帝按照自己的形像所造的。上帝用泥土造了第一個人，當他給那個沒有生命的泥人生命之吻時，看哪！亞當變成了一個活人。想到亞當會孤獨，又看到他可以暫時少根肋骨，上帝就取下他的一根肋骨，造了夏娃。懷疑者一直在嘲笑這段記載，但現代醫學卻證明它是可行的。

當意外事故受害者需要做修復手術時，胸部外科醫生慣常是取肋骨來做骨骼移植。除了關節以外，所有骨頭表面都有一層骨膜，骨膜含有一種細胞，可以製造新骨骼。肋骨的骨膜有非凡的再造能力，尤其是在年輕人身上。當一根肋骨被取後，只要骨膜留在原處，通常都會長出新的肋骨，當時亞當大概就是這樣。肋骨是再生的理想位置之主要原因，是因為與它連在一起的肋間肌，能提供良好的血液供應。上帝是相

當聰明的。

我們的身體還有很多其它特徵，要歸功於造物主的深謀遠慮和富創意的精巧設計。以下是些小例子：

- 人的骨架是個充滿活力、柔韌、又有自我修復能力、由骨頭和軟骨組成的架構，骨與骨之間由關節連接。為了減低有害之摩擦，人體本身會在需要之處製造有潤滑作用的膠狀物。
- 人體有一個驚人、複雜而效率高超的化學工廠，它把我們吃的食物轉變成活性組織。它不僅促使血肉、骨頭和牙齒的生長，在身體受到意外傷害或生病時，還有卓越的自我修復能力。
- 人體有一種自動調溫系統，冷熱都能調控，使人的體溫保持在攝氏36.8度（華氏98.6度）。人的丘腦下方有一個小小的裝置，它有規律地向大腦的另一部分傳遞理想體溫訊息，而那部分的大腦會把所獲得的訊息，與從身體其他部分獲得的實際溫度訊息比較。它若發現體溫太高，就會傳遞訊息給大腦的另一個控制中心，控制中心就會指令汗腺把水分輸送到皮膚表面。潛熱隨著汗液蒸發被排除出去，這就達到了散熱冷卻效果。這個過程接著會發出第二個訊息，使皮膚血管擴張，把更多過熱的血液帶到人體表面。

有人「臉紅」，表示身體在排除多餘熱量。但是，若體溫控制中心測定身體太冷，它就會發送訊息收縮血管，把更多身體表面的血液收回來，減少人體表面的熱量消耗，因而造成臉色蒼白或嘴唇「發紫」等現象。與此同時，肌肉還會得到指令去顫抖，以產生熱量；身體開始發抖，但也開始暖起來。

我們能夠探測和辨別聲音，要歸功於耳內一個複雜的微小裝置。聲波進入外耳道，由耳膜轉變為振動。在中耳，振動傳遞給聽小骨（人體內三塊最小、最脆弱的骨頭），然後，由聽小骨傳遞給耳蝸或內耳，耳蝸是捲起來的，形狀像個極小的海貝殼，裡面充滿液體。振動導致液體產生波浪式運動，耳蝸內的微小纖毛探測到這些運動，並將其轉變成神經訊息，而被大腦接收和闡釋。

心臟要把血液輸送到數萬哩長的血管裡，把食物和氧氣輸送到身體的每一個部分。血管不僅非常有彈性、持久，而且動脈內壁稍微曲折行進，使得血液流動要比在筆直的血管內更暢通容易。血液流動得越順暢，心臟運作就較省力。這個額外的功能雖小，卻很重要，因為在人的一生裡，心臟每分鐘平均要抽送大約6公升的血液（1.5加侖）。

德國聯邦物理技術研究所前教授韋納·基特(Werner Gitt)曾這樣寫道：「毫無疑問，人體乃是現有的最複雜之資訊處理系統。」他估計，我們身體每天要處理的資訊——不但包括有意識處理的資訊，比如語言和隨意運動，還加上器官和各種系統無意識處理的資訊，大約為1024位元。這個天文數字的解析就是，它是全世界所有圖書館所儲存的一切人類知識的一百萬倍。

我們的確被造得很奇妙！

（作者在此聲明，本文內容係參照約瑟·波德瑞（Joseph Paturi）和卡爾威藍（Carl Wieland）的著作為其資料來源。）■

# 健康生活

瑪利亞芳婷

要保持身體健康是不會自動發生的，你需要作出有意識和實際上的努力。你經常還需要付出一些犧牲、重新調整優先次序、放棄某些對自己沒有好處的享受。長期的健康是一生的投資，但這種投資是明智的。每天投資一點努力增強我們的體質，好過因忽視它，以致必須承受嚴重的健康問題。

與健康相關之事，與生命中很多其他的事情一樣，上帝不會代我們去做我們自己能做、且應該去做的事。祂期待我們照顧好自己的身體，而當我們本可以做更健康的選擇，卻沒有那樣做時，祂通常會讓我們承受其負面之後果。

## 基本規則

我們每天不是在增強自己的健康，就是在損害自己的健康，這取決於我們的選擇。我們每天會做很多未經真正思考就做的小事情，這些小事情累積起來，會對我們目前和長久的健康造成巨大之影響。

感謝上帝，祂設立了一些相當直接明確的保持健康之規則。這些規則包括靈性、感情和身體三方面。靈性方面的關鍵，在於與上帝保持和諧一致，盡我們所能，去尋找並跟隨祂給我們的人生計畫。感情方面的關鍵，在於保持積極的態度，這可減少緊張、擔憂、恐懼和其他負面情緒，這些情緒都會造成對我們健康和快樂方面的損傷。身體方面，基本上可以概括為「飲食得當，睡眠充足，運動適量」。有些健康專家稱這三點

原則，為保持身體健康的三大支柱。

「飲食得當」歸結為遵守幾個相當簡單的指導方針。（請參見第8頁「飲食得當」簡單規則）雖說簡單，但並不總是容易。改變不良的飲食習慣需要決心和計畫，但你也許會驚訝地發現，不用很久你就會喜歡上健康食物，而不會再想吃那些垃圾食物了。

「睡眠充足」聽起來可能很容易，但現今有很多人設法在睡眠不足的狀態下運作。沒錯，有些人需要的睡眠比較少，而我們大部分人隨著年齡增長，睡眠的需求也會減少；但現代生活實際上可感覺到的壓力，往往迫使我們許多人每天多做一點，使我們的睡眠低於保持良好健康所需要的七或八個小時。這種做法目光短淺，因充分休息使我們的工作更有效率。充分良好、給人休息的睡眠，可促進抗衰老激素的產生和釋放。

沒有定期運動習慣的人，很容易忽視運動。人很難屏除睡眠需求，因為若嘗試不睡覺，馬上就會感覺到後果。運動不足和飲食不當之不良結果出現得比較慢，但無疑都會出現。運動使我們的身體，有能力不斷清潔和修復自身。它還能增強肌

肉、骨骼和內臟器官，促進我們的免疫系統。適當而定期的運動，對我們身體裡所有的細胞都有益。

## 身體/靈性的關聯

即使盡了最大努力，我們有時還是會生病。疾病是生命中自然會發生的一部分。暫且不談身體方面之影響，上帝有時會利用疾病使我們的靈性強健。因為當我們軟弱時，我們會更想向祂求助，因此使得靈性和性格得以加強。當這種情況發生時，疾病對當時的我們來說，實際上是最好不過的事。

然而，上帝通常希望我們健康，並盡祂所能幫助我們保持健康。但最難讓祂防範的，卻好像是我們自己。有時，我們因自己的選擇而令自己生病，尤其是那些無視祂健康規則的選擇。上帝是萬能的，但祂通常讓事情順其自然發展。這些時候，儘管祂仍舊能夠使我們從疾病中受益，但我們卻要忍受不必要的痛苦。當然，祂希望我們能從錯誤中學習，不再重蹈覆轍。

我們若做自己該做的來保持健康，比如飲食得當，睡眠充足，運動適量，在其他方面也保持做得適度，但仍然生病了，那麼我們可

# 保持健康

## 1. 靈性方面



## 2. 感情方面



## 3. 身體方面

飲食得當!



運動適量!



以肯定，上帝允許它發生是有一些好理由的，為了要成就某個特別的目的，或教導我們某些功課。無論情況如何，我們總是應該透過禱告求問祂，因為當我們以祂的觀點看事情時，我們不僅更容易糾正其根本的問題，而且當我們與祂的關係正確之

時，會更有信心請求祂醫治我們。

### 制訂適合個人的方案

每個人的基本規則都是一樣的，但因衰老過程、身體類型和個人偏好差別很大，最有效的健身方法也因人而異。而且每個人的需求，也會因時間和其它因素的影響而改變。因此，如何知道怎麼做才適合你呢？很多「權威人士」提供的資訊和建議相互衝

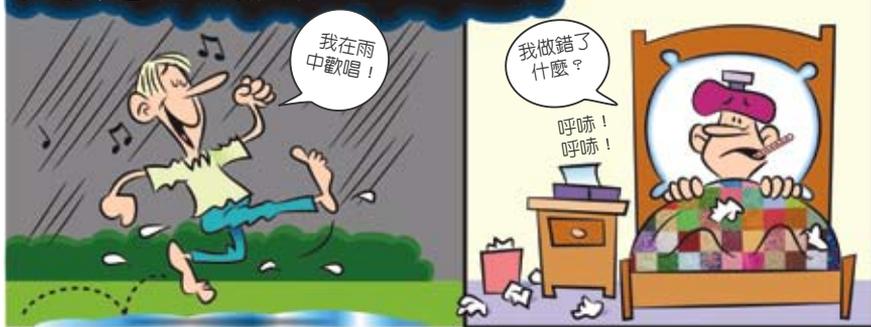
突，有時，某種飲食或運動方案受到讚揚、風行一時，但後來又發現不足以採信。你該跟隨誰的方案呢？只有你的造物主真的知道什麼對你最好，而祂希望與你合作，使你獲得最佳之健康。

透過你的身體來告訴你怎麼做，是祂的方式之一，所以，你要學會傾聽自己的身體。比如，日益加劇的疼痛，可能是你運動過度或運動不當的徵兆；要避免傷痛就要改變運動方式，糾正錯誤的運動方法，直到疼痛消失。

還有，當你藉著禱告把問題帶到上帝面前時，祂也會把適合你個人的建議告訴你。祂通常不會以聽得到的聲音說話，但祂會把想法放進你的意念裡，或給你一個直覺。例如，你的身體某處有個弱點，比方說是你的膝蓋，祂可能會建議一些運動方案，不僅不會加劇這個問題，而且還會慢慢增強它的功能。祂可以直接對你的心說話，有時也可能引導你得到你所需的資訊，並告訴你如何去運用它。

(編者註：你若想進一步學習如何從上帝那裡獲得答案，可以按第2頁上的地址訂購《聆聽天堂的聲音》一書。)

## 身體/靈性的關聯



## 制訂適合個人的方案



## 保持健康是一種生活方式



## 保持健康是一種生活方式

我們的目標應是使良好的飲食、睡眠和運動，成為一生的好習慣，而不是只做幾天或幾週，減幾寸腰圍，衣服縮小一、兩號而已。若不糾正造成這些額外尺寸的壞習慣，這些尺寸不久還會長回來。這也是為何那些承諾立

竿見影的飲食或運動方案大都不成功，因為它們只注重短期效果，而不是可帶來長期改變的生活模式之選擇。在某些情況下，為了更健康或減肥，你也許需採用短期方案，但想保持你取得的效果，就要養成新的長期健康習慣。

你若真想採納更健康的生活方式，先問自己這個問題：「我如何能夠每天都吃得、睡得、運動得正確適量呢？我的心態或生活方式需要做哪些改變呢？」還有，「哪

## 「飲食得當」簡化規則

飲食平衡——碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和纖維比例適當。

吃大量的新鮮水果和蔬菜，包括生的蔬菜。

吃粗糧，而不是細糧（比如糙米、或用全麥麵粉製成的食物，取代白米及用白麵粉製成的食物）。

從不同來源獲得蛋白質，比如豆類、粗糧、果仁、魚、蛋、奶製品、家禽和肉類（由於現今家畜和家禽的飼養方式，使肉類經常不再像從前那樣健康。）

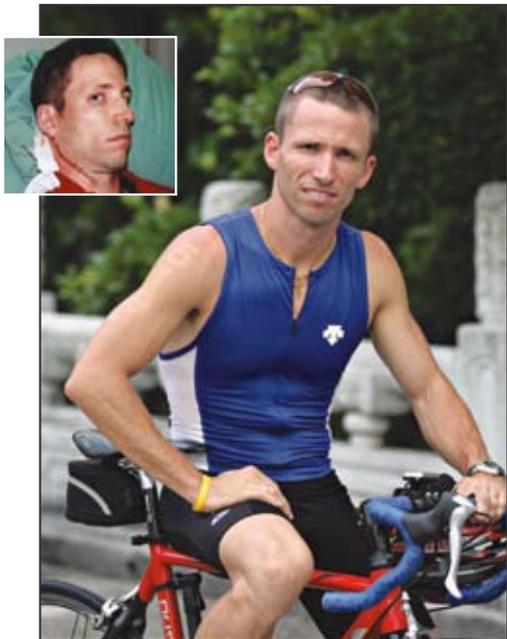
用健康的方式準備食物。一些基本原則：盡量使其保持接近它自然之狀態及原味，盡量少用加工過的添加劑。

只要可能，選擇自然、新鮮、未加工過的食物，而不是精製、加工過和人工加味的食物。

嚴格限制糖分的攝入量，避免白糖和代用糖品，使用粗糖（未漂白過的糖），或選擇使用粗糖或蜂蜜製成的產品。

種方案最適合我？」

以好習慣替代壞習慣，首先需要下決心、研究和計畫，但因其回報會使我們的生命更充滿活力，這促使我們繼續保持好習慣。我們感覺好得多了，這使我們想繼續下去，以保持這種感覺。■



# 從癌症患者 到三項全能運動員

亞倫·博格

友之間及透過網路發出禱告請求，世界各地有數百人回應我的請求，也為我禱告。

就在我最低潮之時，我求耶穌給我一個特別的奇蹟：不僅醫治好我的癌症——我最終的確得到了醫治，並且還給我一個更健壯的身體，和前所未有的強健體能。我給自己訂立了一個參加三項全能賽的目標，這是一項耐力運動，包括按順序進行的游泳、騎自行車和長跑。

我在大量研究怎樣復原和強化訓練我的體力一年半後，我的機會來了。2004年，我首次參加了奧林匹克式距離三項全能運動賽——1600公尺（1英里）游泳，40公里（25英里）自行車和10公里（6英里）賽跑競賽，在200多名同年齡組參賽者中，我名列第11。

自那之後，我曾多次參賽，目前是整個台灣地區頂尖全能運動員之一。但更重要的是，我的特別禱告得到了回答，我現在享有以前從未夢想得到的健康和體格水準。在耶穌的鼓勵之下，我也利用我這重新獲得的健康作為見證，把希望帶給那些像我過去那樣，面對威脅生命健康問題的人。

我也組了一支體育團隊，叫做「真活車隊」，我們參加各種體育賽事和活動，倡導健康生活方式，提醒人們預防癌症。現在，我到處旅遊，利用研習會及激發性演講，鼓勵他人努力發揮自己的全部潛能。

我要感激耶穌醫治了我，和給了我一個新生命！當我們經由禱告把問題帶到祂面前時，沒有祂無法解決的事。「生命短暫，正確地生活吧！」

亞倫·博格是家庭國際基督徒聯會在台灣的成員。請瀏覽他「真活車隊」的網站：[www.teamliveright.com](http://www.teamliveright.com) ■

**2002**年元月，我被診斷罹患第三期的惡性淋巴皮膚癌。根據統計，淋巴皮膚癌第三期患者的存活率低於50%，超過半數活不到五年。

這種情況對任何人來說，都很難面對，我更是幾乎被擊倒了。我那時才二十多歲，又是四個年幼孩子的父親。只有對上帝的信心，使我的妻子艾羅娜和我，不至於對未來可能發生的事絕望或恐懼。

在接下來的兩年裡，我做了四次手術，還接受了三個月的免疫療法——那是三個月地獄般的生活，重感冒一樣的副作用和肌肉組織的破壞，讓我成了半殘廢。到最後，我幾乎連一層階梯也爬不上去。

艾羅娜和我請求耶穌施展祂奇蹟般的大能，解救我脫離癌症，還有因醫療副作用引起的躁鬱症症狀。我們在朋



# 做我自己

德蘭莎·李克樂

又為自己沒有堅持當月的嚴格節食計畫，而產生可怕的內咎感。節食不僅沒有奏效，我的新陳代謝反倒慢了下來，以致即使我只吃一點點，體重都會增加。有一段時期，我食後故意使自己嘔吐，但我很感激這事並沒有持續太久。

我對自己的身體有個糟糕透頂的看法，若不瘦下來，我真不知道自己何時才會快樂起來，而要我瘦下來又是不可能的。我越努力，就越失敗；越失敗，就越感到憂鬱消沉。

有一次我決定要以挨餓來節食，我妹妹也決定和我一起這麼做。我們暗地裡餓了十天，最後，我們實在太虛弱了，只能躺在床上。感謝上帝，那種節食法沒有持續更久，也不再發生。

在經過三個月異常嚴格的節食，和一天三次終極鍛鍊後，有一天，我站上體重機，我的心頓時往下沉。我一磅也沒有減。我真是束手無策了。減肥的願望成為我沉迷之事、噩夢，一個我一直想控制卻又無法控制的瘋狂惡性循環。

最後，我厭倦了。我開始吃任何想吃的東西，但我因為曾長期嚴格節食而傷害了自己的身體，以致過了好一段時間，我的新陳代謝才穩定下來。

後來，我想到一個主意。我若表現

「你長大了一定會很漂亮。」我記得小時候人們這樣對我說。啊，我簡直等不及那一天的到來！我所有的夢想都會成真。我會非常漂亮！

但到十五歲時，我的外貌一點也不像以前所想像的。我的身材又矮又胖，讓我很討厭。為了讓自己看起來瘦一些，我只穿黑色的衣服。同時我以濃妝當作面具，把自己隱藏起來。我還記得曾因覺得自己太胖、不配活著而痛哭，並感到極為低沉。當別人有這樣的想法時，我們很容易看出那有多荒唐，但若發生在自己身上，情況就不同了。

我十二歲開始節食，一直堅持到十七歲。儘管父母竭力鼓勵我不要走極端，我仍會故意挨餓，然後又狂吃，接下來

你可以竭力去迎合他人不切實際的標準，也可以忽視它，專注於快樂地做你自己。--傑夫·賈克(Jeph Jacques)

得自覺很酷的模樣，以我本來的樣子來生活，那會怎麼樣呢？也許其他人也會這麼覺得呢。我若不總是想著自己的體重，又會怎麼樣？沒錯，我又矮又胖，但是我喜歡矮胖的人。我若接受自己，或許其他人也會喜歡我呢。我決定不再跟別人談及自己的體重或節食。為何要引起別人更注意那方面的事呢？誰知道？他們也許根本就沒注意？這聽起來很愚蠢，但卻很有效。

大約就在那時，我們舉家搬遷。接下來幾年是我體型最豐滿的一段時間，但也是我記憶中最美好的時期之一。在新環境裡，我交了很多朋友，男孩子似乎也更喜歡我。突然間，人們認為我真的很酷。我簡直不敢相信！

決定做我自己，是我曾做過最好的決定之一，因為從那以後，我開始能更正面積極地看自己。儘管我知道自己有「瑕疵」，我從不讓自己一直注意它們。我特意努力只想自己好的一面，過了一段時間後，我就開始下意識地這樣做了。

最終，我減掉了許多青少年時期的肥胖，但我從沒有苗條過。我現在27歲了，對自己感到很滿意。再加上，我看到生命中有許多比體重更重要的事。也許我看上去永遠不會像封面女郎，我會永遠

只是我自己，但我可以做最好的我！我要以上帝創造了我的樣子，繼續保持快樂。

假如你覺得上天虧待了你，你不是唯一這樣想的人。但請你這樣想一想：你今天就可以決定朝哪個方向走。你會抱怨，或更糟，把造物主精心創造的那個你痛打一頓嗎？你可曾想過，是祂親手挑選了你的特徵的？你也許不喜歡這些特徵，但祂肯定喜歡！在祂眼裡，祂將你創造得非常美好。選擇積極正面地去看自己，可改變你的一生。

德蘭莎·李克樂是家庭國際基督徒聯會在南非的成員。 ■

## 正確的節食方案

承諾快速減肥和不運動即可減肥的節食方案，不僅幾乎總是無效，實際上還會對無脂肪的組織造成損害。健康的減肥計畫，包括均衡的飲食、稍減熱量之吸收和運動這三項。這在算法和計畫上都很簡單：每天比正常多消耗500卡路里熱量（比如少吃300卡路里，透過運動30-40分鐘消耗200卡路里），每週就可以減掉一磅（0.45公斤）。這是長期減肥最適宜的速率。再結合阻力運動（或作肌力訓練—負重/舉重），你消耗掉的是脂肪而不是肌肉。這是安全、明智、成功的節食秘訣。

# 你會看到我在跑步

麗莉·妮薇



大約兩年前，我開始發現自己的體能差了很多。我那時的工作是比較久坐型的，但我並未加以彌補。我喜歡運動，但好像從未找到時間或動機去堅持每天運動。現在我了解到，部分問題是出在我把工作的成就看得比健康更重要。

後來，我在報紙上看到，當地每年馬拉松比賽的報導文章。好極了！現在有目標去努力，也有理由去運動了。我要努力訓練，來參加來年的馬拉松比賽。

我的「鍛鍊計畫」包括使勁跑，跑到喘不過氣，然後走，直到氣喘平息下來，然後再使勁跑，一再反覆。這樣跑了大約40分鐘後，我會回家癱成一團。終於運動了，使我感覺很好。可是過了一段時間之後，我注意到自己並沒有任何進步。

我了解到我需要一些專業協助，於是就上網找到幾個專門談跑步的網站。有些網站提供有助資訊，有些網站的資訊內容則包羅萬象太多了。大部分都鼓勵我去買些我買不起的東西，比如昂貴的設備或裝置，或請個個人教練。

更讓人望而卻步的是持之以恆、長期訓練的理念。很多專家都這樣寫道：「一開始要慢慢來，慢慢加速，但每天都要

做。」我是那種急於求成的人。長期的計畫？哎呀！那種東西簡直讓我受不了。看到自己對這種建議的回應，讓我了解到這種態度對我生命中其他方面的影響。比如，因為重要的事情需要不斷重複小步驟，因此我沒有完成它們。那些馬拉松的真正跑者，那些體能變得健壯或實現生活目標的人，是那些日復一日、逐漸有所進步的人。我決定要改變，就從我的運動開始。我先慢慢跑，嘗試調整我的速度，並告訴腦袋中那個一直在說「這麼一點點的運動有什麼用」的討厭聲音閉嘴。

就在那時我讀到一篇很棒的文章，是有關健康生活的。它強調把靈性力量融入健康與體能充沛的方程式中。我開始禱告更多，祈求上帝幫助我不僅在跑步上有所進步，還指引我該怎樣做。要我自己早起是不太可能的，但我的工作時間方面有彈性空間，所以我可以早點回家跑步。

一開始，我的速度較慢，也跑得沒有我想要的那麼久，但我努力嘗試每天都跑。每天我會在固定時間內跑遠一點。這時，我開始真的喜歡這麼做了。我同時發現自己的精力也增加了。

在那時，有一次流感擊倒了我。後來燒雖退了，但接下來幾週我仍感到非常疲累。當我終於有力氣重新開始每日跑步時，我心想，過去幾個月鍛鍊的體能全都泡湯了，所花的那些時間和努力都白費了！我甚至不想嘗試去跑，於是就一再延遲。也許明天吧。

有一天，我把所有的理由都拋之雲霄。我想慢慢

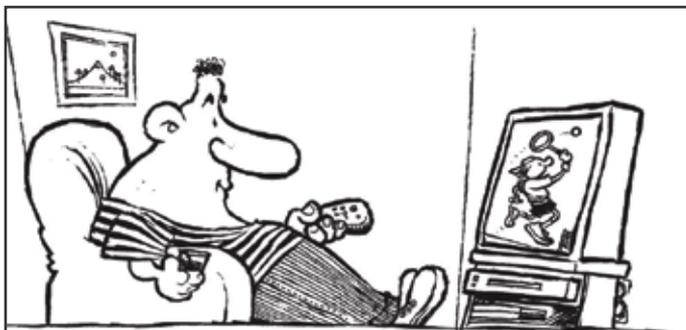
來，看自己到底能跑多遠。讓我驚訝的是，我所跑的距離竟是生病前的75%。我所有的努力並沒有白費。此外，在我跑步時我開始感覺好起來了。一邊深呼吸、一邊在我家附近的田野和那些美麗地方跑步，讓我感到精力充沛。我想，就是在那天，我領悟到我喜愛跑步。強健的體格是個值得付出努力的目標，跑馬拉松的念頭曾激發我開始跑步，但日常跑步本身就是一大樂趣。

跑步時，我想到了其他我一直拖延沒做的事，因這些事同樣需要計畫和調整速度，需要每天堅持不懈地做。跑步本身就是樂趣，每天做我能做的以保持體格強健及健康，跟家人和所愛之人保持聯繫，在工作上取得進步，這些事情本身也就是樂趣。

跑步也是獨處的時間，我學會在這段時間裡不僅去思考，還去為事情禱告。開始跑步時，我會把那天可能會遇到的困難都告訴耶穌。有時，祂會告訴我解決辦法——我自己從未想過或永遠都不會想到的解決辦法。有時，僅僅對祂提及那些困難，就能幫助紓解壓力。我也利用這段時間為他人和其他事情禱告，這是另一件我一直想花多點時間，但又一直找不到時間去做的事。等我跑完回家時，所有那些重負似乎都被丟到路上了。

我也許永遠不會參加馬拉松比賽，但每天傍晚，你都會看到我在跑步。

麗莉·妮薇是家庭國際基督徒聯會在南亞的成員。 ■



**勞爾**向來知道體能強健的重要性，於是在每週觀看的體育節目上，添加網球。

## 聖經精粹

### 聖經中有關健康的重要經文

遵守上帝的靈性健康原則。

出埃及記15:26

申命記4:40

箴言4:20,22

飲食適當。

利未記10:10

詩篇103:5

箴言23:20-21

箴言25:16

適量運動。

箴言21:25

箴言31:17

睡眠充足。

詩篇4:8

詩篇127:2

傳道書5:12a

在任何方面都不要過度。

哥林多前書9:25

腓立比書4:5a

與他人保持正面積極的關係。

箴言16:24

箴言27:9

箴言27:17

保持積極的觀點。

箴言17:22

箴言18:14

腓立比書4:8

與上帝保持正確的關係。

箴言4:23

以賽亞書40:29-31

瑪拉基書4:2a

## 回答你的問題 開始一項運動計畫

答：回答這些問題，取決於很多因素，包括你的年齡、整體健康狀況、目前的體能水平和新陳代謝情況。儘管如此，以下這些一般性的指導方針，可建立成功的鍛鍊計畫。

找一種或多種你喜歡的運動，因這樣你會比較想要堅持下去。

- 樹立適中的目標，開始要慢慢來，然後逐漸增加。你不可能一夜之間就變得強健。期待太高、太快，很可能會帶來運動傷害和使你灰心。
- 它應該結合增強呼吸系統的\*心血管運動，以及增強肌肉和骨骼的\*\*阻力運動。
- 需要定期做它（一週至少四次）。
- 每次必須是持續性的一段運動時間（持續增加至40-60分鐘）。
- 其劇烈度應該達到讓你心跳加速和出汗之程度。
- 開始你的日常鍛鍊之前，先要做熱身運動，結束時要做放鬆運動。
- 了解資訊。要了解你想做的那些運動之益處和潛在危險。從可靠的管道獲取資訊，不要輕信鼓吹「極端」的資訊。可能的話，權衡來自幾個不同管道的建議。
- 制定計畫。選擇你的運動形式，制定切實可行的計畫，然後堅持下去。
- 偶而改變一下常規。任何一種運動，你的身體在過一段時間後都會適應，而那種運動因此會喪失某些益處。
- 你若年過四十，身體嚴重超重或健康狀況極差，或正在接受醫療，在開始一個

新的運動計畫之前，一定要先請教你的醫生。

\*心血管運動也稱有氧健身，指的是任何使你的脈搏跳動達到最大心跳率的60%-80%，並持續一段時間之活動，一般標準是至少持續20分鐘。計算你最大心跳率的安全可靠方法，就是從220減去你的年齡。

\*\*阻力運動是指透過舉重器材（槓鈴、啞鈴、舉重器材等）或身體重量訓練（伏地挺身、引體向上/拉單槓、仰臥起坐等），來鍛鍊肌肉、骨骼和關節的活動。阻力運動對年紀大的人甚至更為重要，因為這時若不鍛鍊，骨頭和肌肉會自然疏鬆。每週一次或兩次，集中鍛鍊身體每一個主要的肌肉群。除非你有特別需求，或是業餘或專業健美運動員，每週三次20-30分鐘這樣的鍛鍊，就足以增強你的骨骼和肌肉韌力。■

那些聲稱沒時間照顧自己的人很快會發現，他們把他們所有的時間都花在生病上。--派翠霞·亞歷山大(Patricia Alexander)

# 深呼吸

## 一種靈性鍛鍊

上帝就像我們呼吸的空氣，無處不在地圍繞著我們，雖看不見，但對我們的健康和快樂至關重要。就像我們需要呼吸潔淨、清新的空氣才能保持身體健康強壯，同樣的，我們需要上帝的靈，才能在靈性上保持健康強壯。在正常情況下，呼吸是下意識、不由自主的行為。上帝希望我們和祂之間的關係也是那樣自然，而且祂在創造我們時，已經給了我們所需的一切裝備。但對我們大多數人來說，和上帝建立聯繫，並不像呼吸那樣容易；它需要我們有意識地付出努力。但實際上，它並不像看上去那麼困難，稍加鍛鍊，它就會變得更為容易。可以這樣試一試：

到戶外，最好是在大自然的環境中。做一個長長的深呼吸，想像你在吸入上帝的能量、光、愛與平安。然後，慢慢地呼氣，想像你在將壓力、擔憂、負面情緒或任何讓你煩惱的事都呼出去。看看周遭上帝的造物，繼續深呼吸，同時，思想祂無限的愛與關懷。把你的擔心和憂慮都交給祂，預先感謝祂會解決所有的問題。

這樣做幾分鐘，你就會感到精神煥發，充滿活力。■

## 信心之因素

大衛·布蘭特·博格

恐懼、緊張和仇恨，會造成各種心理和神經疾病。心臟病、關節炎、胃潰瘍等生理疾病，也會因擔心、懼怕、怨恨、仇恨或負面生活態度，而使病情惡化。科學已證明所有這些消極的態度和情緒，實際上會導致身體裡毒素的積聚，從而引發疾病。換句話說，錯誤的心態實際上會毒害你的身體。

這就是為什麼信心是如此良藥的原因。知道天父愛你，並會照看你和你的親人可以消除恐懼，帶給你心靈的平安、內心的滿足和靈性的安康，這些都有助於你的重要器官休息放鬆，並反過來消除你身體裡的毒素。對上帝的愛有信心，是最佳良藥！ ■

## 腹式呼吸

「緩慢的深呼吸，大概是我們紓解壓力唯一最好的藥，」喬治城大學醫學院精神病學臨床教授詹姆士·戈登(JAMES GORDON)說：「當我們把空氣吸入肺的下半部時，那裡氧氣交換最有效，會使一切改變。心跳速率減慢，血壓降低，肌肉放鬆，緊張舒緩，心情平靜下來。[腹式呼吸]極具療效。」

人們還發現，\*橫膈深呼吸能大大減輕嚴重的經

前綜合症，還能舒緩緊張、沮喪和其它情緒不適，終止心律不整，改善消化，提升血液循環，改善睡眠和能量循環。（\*一種呼吸方式：以輕鬆的姿勢坐下，雙手貼在下腹部，完全呼吸，然後從鼻子慢慢地吸氣。）

吸氣時，腹部應該擴張，以提供必需的適量之氧氣，滋養體內所有的細胞。



# 來自耶穌的愛



# 豐盛的健康

人的身體有多種能力，它適應性強、耐用、複雜而又高度發達，它之所以被創造得這樣，乃是為了容納那更為美好而永久的靈魂。使徒保羅稱人的身體為「上帝的殿」（哥林多前書 3:16-17），那的確說得很對。唯有靈魂是永恆存在的，但它血肉之軀的「殿」，一生也應保持長久、健康。

我創造你的方式，是要讓你在保持自己身體強壯和健康方面，也要做到應盡的責任。藉著照顧你的身體，你在對你的造物主表達敬意。聖經中「人種的是什麼，收的也是什麼」的原則，運用在健康上，也非常真實、合適。然而，特別是當你年輕時，你很容易忽視這個事實，覺得沒什麼大不了，這個原則也許並非如此。抱著這種態度，你也許能夠維持一段時間，而感覺不到任何後果，但你遲早會為此付出代價。聰明人會努力保持最佳健康和體能狀態，他們會盡力照顧身體，以便良好地、儘可能長久地運作。

我曾對我的第一批門徒說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10:10）我要你擁有的這豐盛生命的一部分，就是有個強壯健康的身体。它是一個恩賜，但也需要你合作。當你做自己該做的那部分時，我就會用良好的健康祝福你。