



主後二零一四年四月合刊

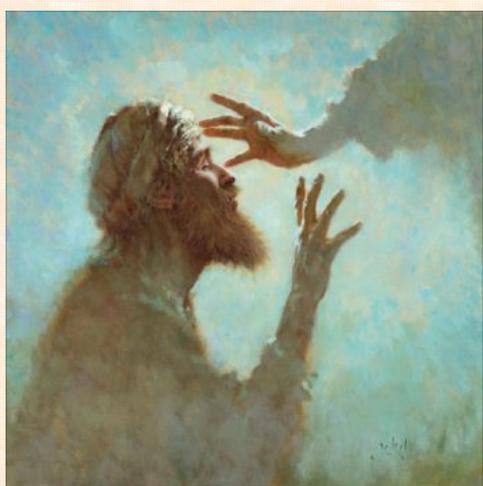
十
佳
美
月
刊
十

目錄

本月金句

使徒行傳 17:31

因為他已經定了日子、要藉著他所設立的人、按公義審判天下、並且叫他從死裏復活、給萬人作可信的憑據。



- 03 五月团契活动日程 / 曹宝鹏
- 03 竭力得着神的上好（二） / 陈靖
- 07 得救见证 / 扬宇红
- 08 得救见证 / 任家宜
- 09 我信主的历程 / 韩卫
- 11 佳美新人 / 本期编者
- 13 佳美献诗 / 本期编者
- 14 关于生活，财富，成功及幸福的几点思考
（一）/同心小组推荐
- 19 健康专栏 / 庄液供稿
- 22 禱告事項 / 马德刚
- 23 佳美月刊徵稿通知

五月團契活動日程

5月2日	小教堂小組查經
5月9日	小教堂小組查經
5月16日	小教堂小組查經
5月26日	團契春游
5月30日	小教堂小組查經

分享在佳美

竭力得着神的上好 (二)

陈靖

(根据于宏洁弟兄和唐牧师讲道整理编辑)

。。。续上期。。。

第二个危机： 凭眼见却不是凭信心

眼见的环境：

约瑟 的子孙对 约书亚 说：「耶和华到如今既然赐福与我们，我们也族大人多，你为什么仅将一阡一段之地分给我们为业呢？」 约书亚 对 约瑟 家，就是以法莲 和 玛拿西 人，说：「你是族大人多，并且强盛，不可仅有一阡之地，山地也要归你，虽是树林，你也可以砍伐；靠近之地必归你。迦南 人虽有铁车，虽是强盛，你也能把他们赶出去。」（约书亚记 17:14, 17, 18)



神的应许：论 约瑟 说：愿他的地蒙耶和華賜福，得天上的宝物、甘露，以及地里所藏的泉水；得太阳所晒熟的美果，月亮所养成的宝物；得上古之山的至宝，永世之岭的宝物；得地和其中所充满的宝物，并住荆棘中上主的喜悦。愿 这些福都归于 约瑟 的头上，归于那与弟兄迥别之人的顶上。（申命记 33:13-16）

那眼见和应许何者为实？两者都是真的，这就是基督徒的故事。我们不仅因信称义，也因信而活。眼见的和神应许之间有很大的落差；两者不能够划等号。只有信心，我们相信，神怎么说，事情就将怎样成。“人非有信，就不能得上帝的喜悦；因为到上帝面前来的人必须信有上帝，且信他赏赐那寻求他的人。亚伯拉罕 因着信，蒙召的时候就遵命出去，往将来要得为业的地方去；出去的时候，还不知往哪里去。这些人都是存着信心死的，并没有得着所应许的；却从远处望见，且欢喜迎接，又承认自己在世上是客旅，是寄居的。”（希伯来书 11:6, 8, 13）

作为人，我们很容易凭眼见发埋怨，改变选择走不同的路，因为生活中充满了多样环境来挑战我们所信的道，举例来说，我们的医生姐妹发现怎么找不到工作，我们的弟兄忽然诊断为晚期肿瘤。我们遇见这样的事，都会痛苦难过，但我们的兄弟姐妹选择不停留在那里，在向神发泄痛苦之后，他们选择转向神，选择相信神，选择信任神不会错，也不会随便让一件事情发生，这是信心，不凭眼见。光是这个过程，光是在信心中的反应，不知道要为我们得着多少永恒的产业，其信心让我们在应许之地的脚掌所踏之地全是我们的。

今天因为我们不在迦南地，所以我们脚掌所踏之地根本不是我们的。就算是我们的，也不能保留到永远。

约书亚对他们毫不妥协，他本人也是约瑟家的。“山上有树林，可以砍伐。平原有铁车，赶出去”。这是对我们自己的一个挑战：要得产业，须付代价。争战是需付代价，不争战代价更高。

人犯罪以后，上帝对人讲的第一句话是：「人阿！你在哪里？」这句话十分温暖，他的口气可能有点责备，但是这呼唤有太多关爱的成份。他知道人在那里，但是他叫他们的名字，主动去找寻。这时候，上帝有几件很重要的事要启示亚当。第一，上帝的主动性。第二，原位与现位分高的事实。第三，人的无能与上帝大能的应许。

亚当已经堕落了，他离开了原位，他的原位不是现在这种情形亚当在上帝的面前，看到美丽的原位与狼狈的现位，他怎么办呢？他不能推卸应有的责任，只能接受事实，即使惧怕上帝的存在，也无能抗拒。

除了启示，上帝也预告，他亲自宣布救赎的福音计划。创世记三章廿一节：「我又要叫你和女人彼此为仇，你的后裔和女人的后裔也彼此为仇。女人的后裔要伤你的头，你要伤他的脚跟。」他提到仇敌和争战，透露了福音的本质是有争战过程，不是白白把恩典给你就算啦！不过放心，得胜是在女人后裔这一边。

上帝不断赐下盼望给堕落的人。人有该负的责任，但是它永远无法与上帝所付的代价相比，替你争战击打蛇的那一位，成全了救赎。

我们中国人把孩子家庭放在第一位，根本不知道把最重要的主放哪里去。那怎么能要求中国复兴呢？当山上有树林的时候，我们不肯去砍伐，羡慕神借着Jacob, moses__应许的__有福__, 那是不可能的事情。我们不可能坐着花轿进天国的，我们不可能松散，却盼着教会复兴。

我们常说：21世纪是中国人的世纪，福音的接力棒要借着中国人，传回到耶路撒冷去。我们这样说：表明我们里面有响应，有渴慕，若我们不肯苏醒，不肯走十字架的道路，这些口号只会成为我们的羞辱。

我们需要起来追求，需要把主摆在首位。

我们一定在生活中排出真实的稳定的灵修生活来，不然你我不可能有属灵生命的长进。不要只是羡慕一年有1-2次退修会，培灵会，那是恩典，是祝福。但我们不是靠这些长大的。真实的路是每天走出来的，真正的树林是每天一颗一颗砍下来的。真实的生命是一天天成熟的。我们要真正起来，竭力追求认识祂，竭力得着神的上好。

要离开基督道理的开端，竭力进到成熟的地步，基督不仅内住，基督更要成形在我们的里面。它要长大成人，满有基督长成的身量。

第三个危机：妥协的危机

士师记 第1章 最常出现的一句话：以色列人没有赶出xx地的居民，便与他们同住。几乎每一个支派都在这里有所妥协，妥协一定带来危机和代价，带来越来越深的堕落，一个循环，一个循环的堕落下去：

第一步，同住：生活上掺杂



第二步，婚姻： 生命中掺杂

第三步，拜偶像： 事奉上掺杂

我们人很容易妥协，很多环境会让我们舍不得放下。

所以今天如果我们里面还有一点渴慕去追求主，千万不要认为自己不错，那是神的怜悯和保守。

神啊，求你常保守我们在你的爱中，保守我们的心胜过保守一切。

不让仇敌借着各样的诱惑夺取我们的奖赏，不要让我们和这个世界妥协。

你我都有未得之地， 因为就着神要给我们的，和我们真正得着的，中间的差距还是非常大，神太爱我们，给予我们的远远超过所求所想的，所以，神对约书亚说，「你年纪老迈了，还有许多未得之地，（约书亚记 13:1）

这不只是对老年人说，我们所有人的年日和永恒相比都是极其短少的。更何况，我们不知何时会离开世界。神给我们年日，不是去追求世界的，是宽容我们的，让我们还有机会去得着主，去得未得之地。不要浪费时光。约书亚 对 以色列 人说：「耶和华你们列祖的上帝所赐给你们的地，你们耽延不去得，要到几时呢？」（约书亚记 18:3）。

总要趁着还有今天。一天，是圣经中最重要的时间单位。

最重要的教训都是和天发生关系：

不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」（马太福音 6:34 ）

我们日用的饮食，今日赐给我们。（马太福音 6:11）

不可含怒到日落。

总要趁着还有今日。天天彼此相劝。

你们今日若听见祂的话，就不可硬着颈项。

都是讲今天，珍惜今天，每天在主前寻求祂， 我们就一定会在主内成长，就连失败也成为成长的机会。



得救见证

扬宇红



到美国近20年来，常常能够听到或看到，关于基督教方面的信息。2011年母亲去世，我无法接受人死不再存在的事实，希望，找到个解释，证明人的灵魂依旧存在；希望有一天，还能与母亲团聚。再加上儿子13岁了，到了不太好教育的年龄，希望接触

教会能对他有所帮助。

2012年秋，来到歌城华人教会，学习圣经，感受到兄弟姐妹之间的信任和爱，很温暖。

一个姐妹送给我王伯庆牧师写的文章，对我印象很深的是，耶稣基督一生的伟大，他做的全是好事，却因为拯救人类的罪而惨死，他依旧爱着杀死他的人，拯救人类。王伯庆还说，在没有全部懂得圣经之前，只要信，就可以做基督徒。

听了东方比利的布道，我看到了一个灵魂的新生，从痛苦走向快乐，从恶走向善。感受到了神奇。

听了刘志雄牧师，幽默的布道，我决定信靠主。生命获得了新生，有一种，从有限到无限，从悲伤到喜乐的转变，这是我的生命里重大的转变。生命的中心，也从自我转向神，生活不再是，空虚徒劳，而是有了永恒的目标。

今年八月我带着圣经回到中国，送走了我的又一位最亲的人：我的父亲。他走之前我问他，是否相信上帝，他说：“信”。这对我是一种安慰。我相信上帝保佑我们不只是今世，还有永生，他有大的计划，不是我们人眼能看到的。我充满与父母，在永生里相见的祈盼。

感谢神给我的一切盼望和恩典。



得救见证

任家宜



今年9月26日是我信主的第三个年头。时间过得真的很快。两年前一个人只身前往哥伦布这个陌生的城市，来到美国这个未知的国度。还好有体贴细心的**host family**为我接风，以及让我留宿他们家五天。当时宿舍还没有开门，而且他们不收取我任何的报酬，这让我觉得很感动，同时也让我心生疑惑。他们这样帮助我们这群陌生的，甚至来自第三世界国家的留学生，图的是什么呢？后来才知道，他们信基督耶稣，无私的把爱带给像我一样的，在美国无依无靠，孤孤单单的留学生。在**host family**的引荐下，我开始和美国大学生教会的朋友一起**hang out**，参加他们的查经。我觉得他们真的很善良，仿佛不是来自这个人情虚假，冷漠的世界。



初来美国求学是很害怕和胆小的，不知道怎么和老师同学接触，也没有适应他们的学习生活。感觉压力很大。跟父母通电话也不敢把这些告诉他们，怕他们担心。所以有几次都是一个人躲在被窝里偷偷抹泪。开始怀疑自己出国留学的决定。唯一的安慰就是我美国教会的朋友，是他们在难过伤心的时候，用主的话语慰藉我，开导我，让我明白在这个世界上还有一位最爱我的神。

在朋友们的带领下，我开始了自己的灵修，每日读经，阅读书籍。并很快地信了主。说实话，在最初信主时，很大一部分是感性的认识占了主导地位。在后面和美国朋友**mentorship**过程中，加深了对主的深刻认识。我感觉现在的自己，就像拉着主-这位严厉又慈爱的爸爸的手，走在他为我铺被好的人生路上。





我信主的历程

韩卫

首先我要感谢主给我这个宝贵的机会与大家分享我信主的历程，为主作见证。

1972 年的圣诞前夜 我出生在中国的北京。从我还是一个儿童直到大学毕业，我受到的都是唯物主义和无神论的教育。不信鬼神的我内心却有一种强烈的寻找心灵寄托的渴望和得到人生指引的渴求。很多年来，我·就像黑夜里飘零在茫茫大海里的一片落叶，不知道自己应该做什么和往哪里去。

2004 年的夏天，我终于和阔别五年的妻子在Columbus OH 再次团聚。一个全新的环境和一个全新的生活展现在我面前：学英语，学专业知知识，照顾新生的宝宝。生活虽然充实又紧张，但是对心灵寄托的渴望却从未减弱。

2006 年夏天的一个晚上，我的妻子在晚餐时告诉我：“我要做一名基督徒。”我的第一个反应是：她有这种想法是因为她的工作压力太大，再加上申请长期居留的过程又很不顺利。我立即表达了强烈的反对意见：这些信仰都是骗人的！你需要的是放松和休息。接下来的一年里，我们为要不要信仰上帝发生了激烈的争论，但我们都不能说服对方。在这里我要特别感谢我的美国邻居，他们在那一年的时间里忍受了高分贝的噪音干扰，但他们没有一个人搬家，也没有一个人报警。为了说服妻子放弃这个“错误的”信仰，我决定亲身去读圣经以找到那些骗人的谎言和胡编乱造的话语，然后我就可以告诉她：这本圣经是骗人的！

我是以一种充满厌恶和攻击的心态打开圣经，但是只读了几章的我便开始心情紧张欲罢不能地读了下去。当我通读完整部圣经，我的心对我说，这本书根本不可能是人写的书！我对自己说：这不就是我苦苦寻找了二十年的心灵依靠吗！当我合上圣经，我做出了一个我一生最重大的决定：我要做一名基督徒！

神是何等的神奇与大能，他使瞎眼的得看见，使油蒙心的人敞开心，只要你打开圣经读他的话语！正如经上说：你们祈求，就给你们。寻找，就寻见。叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着。寻找的，就寻见。叩门的，就给他开门。马太福音 7:7-8



我在天的父：从我决定做一名基督徒的那天起，我的生活发生了巨大的变化：抱怨越来越少，感激越来越多。现在我认识到：我只是刚刚走上了我主耶稣基督为我铺的救赎的道路上。我还有很多的工作要为主做。尽管我还时常跌倒，总是射不中靶心，但是我已立定心志，我就是爬也要爬在这条光明的路上，爬向您的门！

感谢主给予我内心的盼望，平安和爱的喜悦。我只求主添加我的心力，引领我在这短暂的旅程上只做一件事：爱主！荣耀主！阿门。



要向耶和華歌唱、稱頌他的名、天天傳揚他的救恩。詩 96:2



佳美



佳美



佳美



2014年复活节受洗纪念



佳美献诗

本期编者



求我們主耶穌基督的神、榮耀的父、將那賜人智慧和啟示的靈、賞給你們、使你們真知道他。並且照明你們心中的眼睛、使你們知道他的恩召有何等指望。他在聖徒中得的基業、有何等豐盛的榮耀。並知道他向我們這信的人所顯的能力、是何等浩大、就是照他在基督身上、所運行的大能大力、使他從死裡復活、叫他在天上坐在自己的右邊、遠超過一切執政的、掌權的、有能的、主治的、和一切有名的。不但是今世的、連來世的也都超過了。又將萬有服在他的腳下、使他為教會作萬有之首。教會是他的身體、是那充滿萬有者所充滿的。

以弗所书 1 章 17-23 节



张庆祥医生 - 关于生活，财富，成功及幸福的几点思考（一）

同心小组推荐

新加坡美容医生Richard Teo出身贫寒，靠自己努力40岁就开名车建豪宅。不幸患上绝症，他开始反省过去的人生。他的感言视频图文在Facebook等引发广泛转发。我们大多数人不像他那样成功，但他所说的那些贪婪骄傲等心态却惟妙惟肖地存在于我们身上。他说是见证了神迹才得到如此开悟，我们不需要如此戏剧化的过程也可以分享宝贵的人生智慧。以下是Richard Teo演讲原文：

大家早安！因为化疗的缘故，我的声音有点沙哑，敬请原谅。首先我以自我介绍开始我的讲话：我的名字叫理查德，受邀于我的朋友丹尼而来。

从年轻时候起，我就是当今社会的典型产品，这之前，我的生活理念与习惯一直受到现今媒体的渲染。从小，我在社会环境的影响下就一直以为快乐是以成功来衡量。来自小康之家的我自小就极为好胜，无论是运动、学业、领导能力，我都要争取成为最棒，最好的！虽然也都能如我所愿，但这些并不能为我带来金钱财富。

几年前，当我还是眼科的见习生时，当我看见许多医生朋友都一一离开国营医院到私营企业行医，而且个个都赚大钱时，我就开始感到不耐烦。当时我对自己说，够了，我现在走的这条路太长了。

当时医疗美容业正在蓬勃发展，相信你们也知道美容行业在几年前就一直迅速发展。我也认为那是个赚钱的大好良机。当时我就对自己说，不能待在眼科了，我要到医疗美容界发展。之后，我就真的离开了国营医院转到医疗美容界开拓我的事业。

事实上，我们的社会从没有把一位普通的全科医生当成英雄。绝对不会！对他们来说所谓的英雄是上流社会的名媛，政治家及富豪，所以我就立志要成为他们的一份子，因此我也立志转向医疗美容业。当我还在当私营医院业余全科医生时，许多病人会抱怨三十块钱的诊金太贵。他们会说，哇！这医生收费好贵呀！但这批同样的病人却愿意付高达新币一万元做抽脂手术！后来我就对自己说，好！那就别再为人治病了，我要成为美容师，一位受过正式训练，备有医疗知识的美容师。

后来我真的无论抽脂手术，隆胸手术，眼皮手术等等都做…这一切真的为我带来了财富，我的诊所预约期从刚开始的1个星期到1个月到2个月，之后还排到3个月！美容行业的需求量大得惊人，许多女人都迫不及待地排队等着医生把他们变更漂亮，那么多爱美的女人让我乐此不疲。诊所的生意蒸蒸日上，我从1位医生，再聘请2位，3位，甚至4位医生。我对所拥有的这一切都永远无法感到满足，因为我需要更多更多。后来我们就扩展到印度尼西亚，并设立了特别小组专门把印度尼西亚的一些阔太太引来诊所。事事如意的我以为我叱咤风云的时机到了。

大约在2011年2月份，我告诉自己，既然我现在有那么多闲钱，我要为自己买第1辆法拉利。当我准备下订单的同时，我也在物色买土地盖洋房。我对一位年赚500万的银行家朋友说，来！我们一起买地建几栋房子吧。当时正是我人生的巅峰，我正准备好地享受一番，在此同时，我的朋友们包括丹尼开始重回教堂。他们对我说，理查德，跟我们一起去看教堂吧。

在二十年前，我就已经是受过洗礼的基督徒了，但那时是因为我的朋友都成了教徒。为了跟风，我也参加洗礼仪式。这样一来我就能在表格上填写“基督徒”三个字来享受跟风的乐趣；事实上，我连一本圣经都没有，也不知那是什么东西。我去了几回教堂后，觉得无趣，就对自己说，不去教堂了，是时候该上大学了。我还有好多东西要追求—譬如女朋友，学业，体操等。我心想我拥有的这一切不是靠上帝而是靠自己努力得来的，有谁还需要上帝？我靠自己就行了。

2011年2月，在满腔傲慢中，我告诉我的朋友们说，你去叫你的牧师把礼拜时间改到下午两点，我可能会考虑参加。狂妄自大的我还加了一句可能我今天还在后悔说的狂语，我告诉丹尼和朋友们，假如上帝真要我重回教堂，他一定会给我一个征兆。说出这番话的三周后，我就乖乖回教堂了。

癌症诊断：

2011年3月，当时我还经常跑步和到健身房举重健身，一个星期有六天都在运动健身。突然有一天我感到背部疼痛而且持续了好久，后来我去照MRI(核磁共振成像)看是否是腰椎间盘突出。照像的前一天，我如往常一样到健身房举重健身，蹲踞。第二天，照像结果显示我的骨髓有代谢的情况。我顿时愣了，问：抱歉，这是什么意思？隔天，我作了PET scan(正子扫描)之后，医生就证实了我患上末期肺癌第4B期并且已扩散到脑部、半条脊椎、两个肺都长满了密密麻麻的肿瘤、肝脏、肾上腺等。我对自己说，这不可能！我昨天还到健身房举重健身，到底是怎么回事？不知您是否能了解我当时的心情。前一刻我还站在高高的山峰上，怎么知道第二天就收到这晴天霹雳的消息，我的世界顿时颠覆。

我无法接受！我有一百多个亲戚，他们当中没有一人得过癌症。我一直都认为我拥有很好的基因，这不该发生在我身上。我的亲戚当中有好多都烟不离手但他们都没事，为什么患肺癌的会是我？我无法接受这事实！

与上帝的奇遇：

隔了一天，当我还是无法接受事实真相时，我就去动活体检视手术。之后，医生和护士吩咐我躺在手术床上休息15分钟以便照X光来确定是否有纵隔气肿或气胸的状况。我卧在手术台上，愣视着冰冷的周围，突然间听到一个声音，那不是外来的。这个声音虽小，但我很清楚的感觉到那是发自内心的声音，是我从未体验过的感觉。祂说：这一切都必须发生在你人生的高峰！因为那是唯一能够让你了解的方法。我顿时吓了一跳，哇！那是哪里来的声音？一般是当我们自言自语时，我们会用，好！我该几点离开这里？或者说我该上哪儿吃饭？我们不会对自己说，你该去哪儿？

但这个声音却说，这一切都必须发生在你人生的高峰！因为那是唯一能够让你了解的方法。当时的我情绪崩溃忍不住痛哭落泪，接下来的日子里，我才深深明白为什么那是唯一能让我了解的方法。

我一向骄傲也很有天赋，所以我认为我的生命中不需要依靠任何人。我充满自信与自负，没有任何方法能使我重回上帝的身边。

假如我是患第1或2期癌，我会很努力的去找最好的心胸外科做切割手术然后再进行化疗…，因这项疗程的康复率很高，有谁需要上帝？但我患的却是第4B期，任何人都救不了我，除了他。

经过这一系列的事件，我还是不相信上帝！你们别以为因为那个声音的出现，我就会开始相信神，不！我认为那可能只是我在自言自语，我终究还是不相信。

当我正进行2至3星期的脑部电疗时，医生同时也为我进行化疗前的预备工作。因为化疗期间医生会采用ZOMETA(唑来膦酸)来强化因癌细胞而受损的骨髓以防压缩性骨折。而ZOMETA有一副作用是导致下颚骨坏死，所以在进行化疗之前我必须把我的智齿统统拔掉。

在很早以前我已拔掉2颗上智齿，因为下智齿没疼痛所以我就没碰它。丹尼理所当然地马上自告奋勇要为我“除害”。

我躺在手术椅上，问正在承受电疗所带来的副作用的自己说：这一切还不够吗？现在还必须要忍受拔牙的痛楚。我问丹尼：老弟，有没有其它路可走？我不想拔牙。他回说：有，你能试着祷告。我说：祷告也不会有什么损失，好吧！那就祷告吧！我们祷告后，丹尼就为我照X光准备进行手术。X光结果出人意料，我竟然没有下智齿！

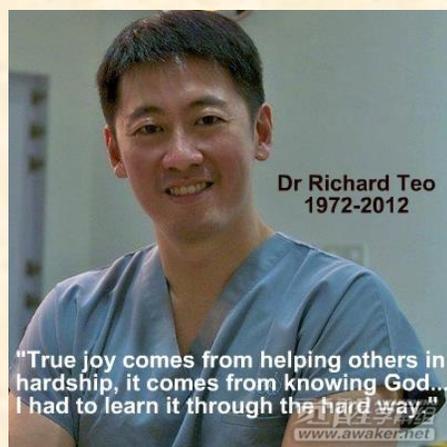
据我所知一般人都会有4颗智齿或少数人一颗都没有，但据我了解少一两颗智齿的是非常罕见。当时的我还是不相信祷告的力量，我高兴地对自己说：只要不用拔牙就好，管他呢！

接下来我问我的肿瘤科医生，我还能有多长时间。他回说：不超过6个月。我问：假如做化疗呢？他说：3到4个月吧。

我无法掌握这事实，更无法面对。即使当我在进行电疗期间，我每天都在心理挣扎，尤其是早上起床，真希望这一切都只是一场噩梦，醒来就没事了。我渐渐的开始惆怅，不愿接受事实。

有一天的下午2点，当我正准备更衣后去复诊时，我突然感到一股莫名的祥和、舒服甚至还有一点高兴。我当时就传了个Whatsapp简讯给我的朋友们说：兄弟，不知为何我突然感觉非常美好。事情过去好几天后，丹尼才向我坦白他为我禁食祷告了整整两天，而那天下午2点正是他刚结束禁食的时候。我并不知他当时为我禁食祷告，我只知当他禁食完的那刹那、我感到非常平和快乐。我暗自想事情也太巧了吧！我的心开始有点动摇，但我还是选择不信，当我完成2星期的电疗后，在进行化疗之前，医生让我休息几天。

。。。待续。。。。





健康專欄

【编者的话：亲爱的弟兄姐妹朋友们，我们知道，身体是上帝的殿，要保养顾惜。“從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣，因我們是他身上的肢體。”以弗所書（5: 29~30）。为了帮助 大家更好地保养顾惜自己的身体， 以便更好地侍奉神，佳美月刊在2014年继续服侍“健康专栏”，同工们会定期向有关的人士邀稿，您若有这方面的素材欢迎投稿。】

骨折疏松

庄液供稿

骨折疏松是种不受欢迎的流行，它来时静默，后果却令人惊心。若把所有壮年人的骨密度分布概率绘成一张图，68%的壮年人骨密度会落在平均值附近的一个范围内，这个范围就是“正负一个标准差”。检查骨密度时的T值，其单位就是“标准差”。当你的骨密度T值低于-1，代表86%的壮年人骨密度比你高，你已属于“低骨密度人群”。当T值低于-2.5，代表98%的壮年人人骨密度比你高，“骨质疏松”这个名号你已当之无愧，而你的骨质比起自己最高峰时，已至少减少了25%。

2013年10月10日，世界骨质疏松症基金会（IOF）发布一份公报——全世界已有两亿骨质疏松的女性。只要能活到平均寿命，女性一辈子有三分之一的几率会在50岁后遭遇骨折，对男性来说，骨折几率也有五分之一。而曾经骨折过的人，再次骨折的风险比之前又翻了一倍。倘若骨折处是髋部大腿骨，更会让人难以行动，长期卧床不起，感染血栓等并发症也随之而来……据统计，髋部骨折一年内就有高达20%的死亡率与50%的致残率。在你读到这里所花的一分半钟内，中国又多了一个髋部骨折的病患。

骨骼是活的。成年人体内约有一千克钙，99%储存在骨骼里，另外1%用于其它普通细胞的生理活动。骨骼就像钙的银行，年轻时可以随时存取——



钙吸收多了，就被“存”进新生的骨骼里；钙吸收少了，骨钙就游离出来缓冲。而破骨细胞和成骨细胞一个不停拆一个不断建，新的骨组织因而不断替代衰老的骨组织，每年全身的骨骼都换了将近10%，十年左右就翻新了一遍。

因此，骨质疏松固然是“老年遭殃”，却往往可以追溯到“青年埋祸”。虽然大家一开始骨骼建设速度都快过拆迁，但三十来岁时，同样是进入个人骨密度的最高峰，这个峰值具体几何，却有赖于先天遗传与生活习惯——是否女性？激素水平决定了女士长肌肉和骨骼都比男士困难。有无亲戚经历骨折与骨质疏松？研究已找出多个骨质疏松相关基因。是否讨厌日晒，不爱牛奶？维生素D合成不足，膳食里钙的摄入也成问题。是否懒于运动？在一般运动量下，骨骼可是“用进废退”。是否热爱重口味？肾脏在排出多余盐分时也会不可避免地排出钙。是否酗酒？过量饮酒对骨骼的伤害不可逆转。是否热爱咖啡？一天可别多过三杯，而茶、可乐和能量饮料里也往往含有咖啡因。是否大量抽烟？尼古丁会影响肠道对钙的吸收。是否长期使用特定药物？许多药物如糖皮质激素都会增加骨质疏松的风险。女士是否曾经一年没来过生理期？当雌激素水平低下，骨密度也随之走低。男士是否曾有性欲低下的时期？睾酮水平也会大大影响骨密度。若你需要蓝色小药丸，那么骨骼的硬度也值得注意。

而最大的风险因素自然是衰老。年纪渐长，激素变化，成骨细胞开始消极怠工，而破骨细胞依然不懈努力，重吸收速度快过新沉积……女性绝经后5年内就会丢失10%的骨质。而男性在64岁后，骨质流失的速度也“须眉不让巾帼”。当年臂上能跑马，如今一跤碎胸口，归根结底都是代谢的错。也正因如此，要看骨质疏松，挂号该挂内分泌科而非骨科。

简而言之，想远离骨质疏松，就得好好注意自己钙银行的收支平衡，做到“40岁前多存点”，让峰值骨量尽可能高；“40岁后少花点”，让骨质流失得尽可能慢些。若你正当盛年，留给你“勇攀骨量高峰”的时间已所剩无几。若你已到更年期，亟需争分夺秒开始预防。至于最高危的“瘦小老太太”，请务必检查自己骨密度并听取医嘱，否则未来生活质量堪忧。

TIPS

对壮年者而言，“管住嘴，迈开腿”六字真言不但可以塑身，而且能够健骨。每天喝杯牛奶酸奶，吃二两豆腐，一斤绿叶菜外加虾皮芝麻，足以保证膳食里有足够的钙。别喝骨头汤，里面都是脂肪没多少钙。一天晒10分钟太阳就能把体内的胆固醇转成足量维生素D，多晒易晒伤。目前的荟萃分析认为，不是高危人群，就不需额外服用钙片或维

生素D补剂。多做负重性运动，努力锻炼肌肉。在家可以做支撑自己身体的俯卧撑和平板，出外可以散步慢跑跳个舞。举重和哑铃操都是不错的训练方式。可能是因为运动时身上有额外负重，肥肉飘飘者运动健骨的效果更好过瘦如竹竿者。

女性绝经后，男性64岁后，均应定期去正规医院检测骨密度。双能X射线吸收法(DXA)是目前诊断的金标准，辐射剂量大概只是X光胸片的1/50。有了骨密度值后，利用WHO开发的骨折风险预测简易工具FRAX (<http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?country=2>)，就可以计算十年内因骨质疏松而骨折的风险，以考虑自己的预防措施是否要更上层楼。

如果医生认为你已罹患骨质疏松，那么预防骨折就是头号目标。由于肠胃吸收钙的能力下降，这时候服用钙补剂是个好主意。有些抗骨吸收和促进骨形成的处方药必须遵医嘱，千万不要擅自停药。运动仍有助于强健肌肉和骨骼，但需要量力而行，散步仍好，跳跃不必，仰卧起坐万万不可。择定运动前，请先咨询内分泌科医生。



禱告事項

马德刚

本月祷告要点:

1. 感谢主耶稣为我们作为赎罪祭，死在十字架上，为我们成就了大事。使得一切信他的人，不至灭亡，反得永生。
2. 为中西部华人基督徒夏令会代祷，特别今年是哥城华人基督教会主办，需要很多同工，求神在佳美团契及整个哥城华人基督教会动工，尽早报名，积极服侍，带人参与。
3. 为复活节的各样活动献上感恩和祈求，这次佳美团契有弟兄姐妹将在复活节受洗，求神带领他们前面属灵道路，我们为他们每日的灵修祷告，使他们日日与主亲近。
4. 为佳美下一年度的新同工代祷，求神保守他们的心思意念，特别为陈靖姐妹领衔做团长献上感恩和祈求，求神纪念她在各样事工的摆上，让她心中对神的火热从新新姐妹事工传到佳美团契，带领更多的慕道友信主。
5. 把佳美的每个家庭和下一代摆在神的面前，求神看顾保守，继续为张鸣弟兄祷告，求神怜悯，施恩。求神的大能临到找工作的，身体有疾病的和家庭有各样难处的，求神保守和看顾。



佳美月刊徵稿通知

[... 傳福音, 報好消息的人, 他們的腳蹤何等佳美 ...]

本年度佳美月刊編輯組誠懇邀請教會弟兄姐妹們, 慕道友及朋友們積極使用并開墾這塊屬靈的園地。祈盼佳美月刊能成為弟兄姐妹之間心靈交流、共鳴及互通資訊的管道。同時也能成為神大大祝福的器皿, 并在這末世宣揚福音, 造就信徒。願佳美月刊的事工能蒙神大大的喜悅, 也願神祝福他的話語, 施福與在這塊園地辛勤耕耘的弟兄姐妹們。佳美月刊廣泛地接受任何形式的來稿, 包括散文, 詩歌, 圖畫, 攝影及美食譜。稿件內容包括(并不局限於):

1. 個人見證, 讀經心得, 屬靈體會, 以及一切勉勵并造就人的話語等等。
2. 團契小組的集體見證, 分享及鼓勵話語等等。
3. 特邀稿件, 採訪, 錄音, 及譯文等等。
4. 團契福音事工上的見證等等。



團契主席: 曹宝鹏

團契副主席: 陈靖

月刊主编: 张凯 月刊副主编: 刘金清 本期责任编辑: 庄液

編輯: 錢傳劬 南守彦 谷劲竹 庄液

记者: 李方莹 姜辉

版面设计: 张凯 支柏陽

哥城華人基督教會

4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224

Phone: (614)263—9287

Fax: (614)263—9298

www.columbusccc.org/ccc_fellowship/gff/home.htm

讓基督來照亮您的生命
请您加入佳美团契

