



# 佳美月刊



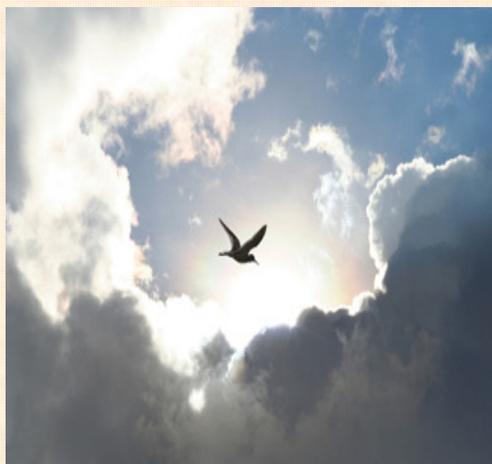
主後二零一三年八月刊

# 目錄

## 本月金句

箴言4:23

你要保守你心，勝過保守一切。因爲一生的果效，是由心發出。



- 03 八月團契活動日程 / 曹宝鹏
- 03 每日亮光 / 《每日亮光》小组
- 11 勵志心得 / 曹宝鹏
- 13 夕阳无限好 珍惜寸光阴 / 曾国华
- 15 健康专栏 / 刘金清 供稿
- 18 禱告事項 / 马德刚
- 19 佳美月刊徵稿通知

## 八月團契活動日程

时间	2013-2014 安排	领诗	点心	见证分享 (pw)	备注
8/2/2013	团契查经	喜乐家庭组	喜乐家庭组		
8/9/2013	团契查经	佳传	温馨家庭组	见证分享	
8/16/2013	团契查经	同心家庭组	同心家庭组		<a href="#">迎新野餐@Aug-24</a>
8/23/2013	团契查经	青橄榄组	青橄榄组		
8/30/2013	秋季特聚	特聚部	特聚部		



### 每日亮光 摘选

**[保罗说:若一个肢体受苦,所有的肢体就一同受苦;若一个肢体得荣耀,所有的肢体就一同快乐”歌前12:26.]**

[当佳美的弟兄姐妹们得知张鸣弟兄生病的消息,无不心痛, 因为张鸣弟兄是非常爱主的弟兄,是忠心服侍主的“非常”仆人,是教会弟兄姐妹们所爱戴的执事。我们相信,我们所仰望的神是信实的,在他没有不能的事。因着弟兄的疾患,佳美人凭着信心团结在一起,为他向神求,向神祷告,求神施怜悯,看顾人的软弱,带领张鸣弟兄及家人走过这段艰难的日子。弟兄姐妹的持续的禁食祷告,更是要为了全心,专心,清心地向神诉求,求全能的神赐下医治的大能,除去张鸣身体的疾患,消灭癌细胞,保守我们的弟兄有一个健康的身体。让神的爱,神的大能,充满满地彰显在张鸣身上。我们求神迹在张鸣身上发生, 我们求爱在佳美人中间传扬,我们更求要靠神而活。最令人感动的是有多位佳美弟兄姐妹组成了<<每日亮光>>小组,他们为张鸣提供每日灵粮。每天分别有一人与他分享灵修心得,唱诗和祷告。<<每日亮光>>真的使人深受感动。为我们团契有这么多属灵的弟兄姐妹而庆幸,也为张鸣有这灵命的扶持而欣慰。下面的<<每日亮光>>摘选愿与大家分享.]

### 他的怜悯 (二)

张其水

**诗103: 8耶和华有怜悯, 有恩典, 不轻易发怒, 且有丰盛的慈爱。**



仔细慢读约拿先知书，我深深体会神的大爱与怜悯，且神的大爱的确难以用笔墨来描写。以前读约拿书，我很注重约拿先知本人如何逃避神的呼召，如何得到神的管教，神如何行神迹奇事让约拿被大鱼吞吃到肚里，然后三天三夜后又吐上岸，如何到尼尼微城呼劝，传讲神的话语，尼尼微城的人如何悔改，约拿如何愤怒等等。今天，我从尼尼微城的人角度来看约拿书，我们的神是一位施慈爱与怜悯的神，他愿万人都得救，乐意将救恩赐给万国的人（提前2：4）。

尼尼微城是亚述国的首都，是历史上最大的城市之一。当时的亚述国与以色列国是敌对的，亚述国军事力量强大，常侵略临国，及以色列国。在世界上，亚述国因战争，掠夺，侵略等闻名。且尼尼微城的人罪大恶极，罪恶满盈，但神差遣以色列的先知去传讲悔改的信息，让他们有悔改的机会。“何况这尼尼微大城，其中不能分辨左手右手的有十二万多人，并有许多牲畜，我岂能不爱惜呢？”（拿4：11）。这显明神的慈爱与怜悯。他不仅爱选民，也爱外邦人，甚至那些被造的牲畜。虽然尼尼微人违背神，在神倾覆尼尼微城之前，还给他们悔改归向神的机会。我们的神有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱（诗103：8）。

尼尼微城的人虽然不讨神喜悦，罪恶滔天，神已准备倾覆，但他们也是神怜悯的对象，就像神的怜悯临到罪大恶极的蛾摩拉和所多玛城一样。在神毁灭这二城之前，也都先呼召先知（亚伯拉罕），给他们悔改的机会。对一切真正悔改归向神的人，神总是乐意施慈爱与包容。尼尼微城的人悔改是十分彻底的，“这信息传到尼尼微王的耳中，他就下了宝座，脱下朝服，披上麻布，坐在灰中。他又使人遍告尼尼微通城，说：『王和大臣有令，人不可尝甚么，牲畜、牛羊不可吃草，也不可喝水。人与牲畜都当披上麻布；人要切切求告神。各人回头离开所行的恶道，丢弃手中的强暴。』（拿3：6-8）。他们完全地谦卑悔改，让我们慈爱的天父能怜悯他们，他们最终不至于灭亡。

也许许多人会问，神为什么不审判恶人？还容许恶人亨通呢？三位一体的神没有给恶人施审判，在审判之前总给恶人悔改归向神的机会。若不是神的怜悯和慈爱，我们也是罪人，也不是良善的人，也都是灭亡的人。因此，我们在这末世的时代，应象尼尼微城的人一样完完全全悔改归向神，离开罪恶，做讨神喜悦的基督徒，让我们所行的与所蒙的恩相称，我们就必蒙怜悯与爱惜。

祷告：亲爱的天父，我们要高举你的名，因为你的名是圣洁的，配得我们称颂的。我们再次来到你的面前，求你赦免，饶恕我们不讨你喜悦的罪，求你爱子的宝血洗净我们的罪，让我们时时刻刻行在你的光中，活在你的旨意里。在这里，我们将张鸣弟兄的身体仰望在你的手中，求你施恩，保守，若许可，求你医治他。奉主耶稣得胜的名，阿门！！！！

---

## 每日亮光

蔡丽明

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

今天和你们分享我这星期读约伯记的一些感想。

伯6:10「我因没有违弃那圣者的言语，就仍以此为安慰，在不止息的痛苦中，还可踊跃。」



约伯记记载约伯一日之内丧失所有，又被毒疮病痛折磨，在这种情况下，什么是他最大的安慰呢？应该是身体得以尽快地康复，或是环境变好，病情减轻。但约伯记告诉我们，他的环境不但没有好转，反而变得更坏，他的妻子指责他，朋友也都远离他，唯有三个朋友前来看望他，其用意本是安慰约伯，结果却是指责他，又加上他的病情每况愈下，肉身的痛苦没有止息。这时他内心怎能仍有安慰，甚至能踊跃地赞美神呢？我们可以从约伯记6:10他亲口见证的话语中得知其原因，就是：「我因没有违弃那圣者的言语，就仍以此为安慰」。可见他内心所在意的不是苦难减少，而是自己没有得罪神，没有违背离弃神的话。也就是他怕得罪神过于自己一切的环境，难怪约伯记1:9耶和华这样评价约伯「... 地上再没有人像他完全正直，敬畏神，远离恶事」，因此约伯能真正得享安息并能进入安息。约伯最终胜过试炼，神就加倍地赐福他。

我们知道拦阻我们进入安息的是不信的恶心，如来3:19「这样看来，他们不能进入安息是因为不信的缘故了」。但作为基督徒，我们有时也会失去安息，就是罪在我们心中的时候，正如嫉妒，生气，骄傲，惧怕，挂虑，贪婪，凶杀，良心有亏，等等。无论是什么样的罪，只要它进入人心中的时候，人就没有安息。所以我们要得享安息，必须除掉心中隐藏的罪。但罪的权势实在太大了，靠我们自己根本无法脱离，明知道不对，却逃不开，罪在人心中成了不治之病，正如罗7:15「因为我所做的，我自己不明白；我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做」。所以要得享安息，必须来到主的面前求救他，罗7:24-25「我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？感谢神，靠著我们的主耶稣基督就能脱离了...」。惟有与主亲近、联结在他里面，才能安然睡觉，得着真正的安息。主耶稣的宝血能洗净我们，除去我们一切的罪。我们心中的罪若是除掉了，我们的心就自然进入安息。

主啊，感谢您拣选我们这些有罪的人成为您的儿女，使我们得享在地如同在天的平安与喜乐。在约伯记您让我们看到了您的公义、您的慈爱、您的怜悯，您对我们的爱永不改变。即使在苦难中，您仍与我们同行，赐莫大的祝福给我们。您让我们经历苦难变得更加的成熟，变得更加体会他人的感受，变得更有您的形象和样式。求您帮助我们更多的体贴您的心意，效法约伯全然敬畏您，郑重并渴慕您的话语，以您为乐。愿您的话成为我们每天的供应，使我们不论处在何环境，都能踊跃赞美您，并在难处中活出像约伯那样如此得胜的见证，荣耀父神的名。

亲爱的父神，唯有您知道张鸣目前身体的状况，求您进入张鸣的生命，成为他的力量，成为他的帮助，使他得享在您里面的安息；求您保守张鸣正在进行的化疗，每天与他同行，以您大能的手触摸他，全然地医治他，感谢赞美主，奉我救主耶稣基督宝贵的圣名，阿们！！

---

## 最坏的时代，最好的时机

陈靖

與張鳴弟兄及众弟兄姐妹共勉

6.26.2013可以说是美国历史上最黑暗的时刻。众所周知，同性恋从此堂而皇之进入社会舞台。美国从六十年代拒神以门外，不能在公立学校祷告，到今日公



我们有一部分基督徒也不以为然，可见我们的信仰是何等的世俗化。

马太福音7:21-25有一段非常严重的警告，说那时主一回来，有些人跟主讲，主啊，主啊，我们不是奉祢的名传道、赶鬼、行异能吗？请注意，主耶稣在这里并没有否认这一点，想想这些人，他们真是努力，他们敢跟主这样讲，就证明这些人实实在在是付了很大的代价。这些人也实实在在做了很多事。但何等悲哀，主明确告诉他们“我从来不认识你们，你们这些作恶的人，离开我去吧”。作恶的人不是犯罪的人，而是没有看重主所看重的，没有追求主要我们追求的，没有遵行天父旨意的人。可见，在这弯曲悖逆的时代中，神的儿女如何持守纯正全备的信仰，是何等重要啊！

圣灵在新约圣经中责备哪些教会？责备哥林多教会的道德问题；责备加拉太教会的信仰、教义不纯正；责备歌西罗教会的异端思想，神最关心的是教会对神的认识，对圣经的尊重，以及对信仰的执着是否能够准确。神要看我们在生活里能不能显明自己是神的儿女。

我们今天生活在物质极其富裕、科技高度发达，信息急速爆炸，但同时更是邪恶淫乱的时代。后现代主义思潮盛行，毫不留情的侵蚀着教会，侵蚀着我们每一个神的儿女。但危机是挑战，更是机遇。我们处于变化的时代，但要坚守不变的福音。所以家门口宣教也要迎接新挑战。

张路加牧师在上周的中西部夏令会中以“福音与现代思潮；福音与文化突破；福音与得人策略；福音与属灵牧养”四个主题对当今时代及思潮进行了详细的阐述，分析了后现代人的特征，指出如何在变化的时代，传扬不变的福音。

罗马书 1:14-17：“无论是希利尼人、化外人、聪明人、愚拙人、我都欠他们的债。所以情愿尽我的力量，将福音也传给你们在罗马的人。我不以福音为耻。这福音本是神的大能，要救一切相信的，先是犹太人，后是希利尼人。因为神的义，正在这福音上显明出来。这义是本于信以致于信。如经上所记，义人必因信得生。”

今天我们面对不同的文化背景的群体：

希腊人（罗马文明圈内）-大中华；

化外人（非罗马文明圈内）-中华之外；

聪明人（文化程度很高） 知识分子；

愚拙人（文化程度很低） 非知识分子；

犹太人（本民族）同族/同语言；

罗马人（非本民族）不同族/不同方言。

受“后现代思潮”影响的后现代人具有鲜明的“三大倾向”：

“素食”倾向——重视环保、身材、健康、“绿色”；

“快餐”倾向——重视速度、效果、变化、创意；

“俗世”倾向——重视享乐、感觉、个性、消费。

我们应该不断学习，接纳和突破，将福音传给他们。



从使徒保罗的榜样中，可以看出我们应当如何竭尽全力去担负我们的历史使命；

福音与我们：无论是（传福音的对象）

都欠债（传福音的动机）

情愿尽（传福音的态度）

神大能（传福音的保证）

救一切（传福音的目的）

必得生（传福音的果效）



求神恩待怜悯我们，让我们的生命中有主耶稣死里复活的见证，这是我们人生最大、最宝贵、最重要的见证。也是我们 对年轻的一代及周围人群有影响力，并能将纯正的福音传出去的前提条件。

祷告：亲爱的主，感谢祢是永远不变的天地之主、生命之主。祢的慈爱、信实、旨意永远不变。主啊，恩待引领我们这一代中年人，能够在这飞旋变化的时代，承担我们不可逃避的历史责任，将纯正的福音见证出来。主啊，保守我们的心思意念与行动，让我们的生命连与元首耶稣基督，亲近神，等候神，仰望神。求你保守张鸣兄弟在生命的试炼中作祢荣耀的见证。让主耶稣的生命成为他的生命。也成为我们众弟兄姐妹的生命。张鸣兄弟已经活出了常人看来不可能的见证。求神继续带领安慰我们的弟兄张鸣，行走在跟随主耶稣的路上。并在这过程中，身体得医治、灵命得造就。因为“当生命遇上试炼，正是灿烂的滋养所在”。奉主圣名，阿门。

## 神主與自主

钱传劬

### 雅4:13-17

嗜，你們有話說：“今天明天我們要往某城裏去，在那裏住一年，做買賣得利。”其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：“主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。”現今你們竟以張狂誇口，凡這樣誇口都是惡的。人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了。

雅各書第四章十三節到十七節，這段聖經非常清楚地提醒我們，人生有兩種人生觀或說有兩種生活方式，並且我們必須在兩者之中擇其一，那就是我們的人生是由自己做決定、或是由神來掌權。我們必須誠實的問自己，我們的人生是由誰做主？是自己還是上帝！自主和神主是觀念上的轉變、中心點的轉移，是我們人生最重要的根基性革新。若在這根基方面沒有做好調整，我們縱然可以成爲基督徒，願意跟隨耶穌基督，但事實上我們仍活在自我裡面，活在自己作主的生活狀態裡。

這段聖經描述人生有如買賣的人生，意思就是我們不斷在進行交換，付出體力、智慧、時間，來換取我們所想要得著的。這樣的生活狀態背後，其實有一個動機，就是“得利”，讓自己

能夠獲取最大的利益和價值來滿足自身的一切慾望。這樣的人生有個很明顯的特點，就是完全不讓上帝參與在我們的生命裡面，一切都是我們自己說了算，這樣的人生本質可說是一個自主的人生，這樣的人生有很大的危機存在。

我們人是何等的有限、卑微，我們若把眼光放在金錢、物質、利益上面，以為這一切能夠帶給我們人生快樂、意義、充實，但至終會發現有太多的事情是我們根本無從瞭解也無從掌握的。聖經直接了當告訴我們說「其實明天是什麼你們還不知道」，也就是所謂「天有不測風雲」。但我們人常常忘記這一點，以為我們可以掌控、可以做決定，甚至於可以主宰自己的人生道路、人生的方向，這是一個何等大的錯誤！聖經用雲霧一般來形容一個自主人生的本質，像雲霧一樣就過去了。人生如何能夠脫離自主進入到讓上帝來作主呢？轉折點在哪裡呢？

就是用「我們只當說」，而不是用「我們自己來說」的方式，我們應當照著神在起初的創造、旨意、護理裡，讓神來掌管我們的人生。「主若願意」這句話是什麼意思呢？意思不是我們願不願意、我們想怎麼樣就怎麼樣，乃是決定權、掌控權是在上帝那裡，就是創造我們生命、主宰我們生命的主那裡。主若願意存留我們的生命，我們人生就能有機會可以做這事，或者做那事，這一切都是因為這位創造的主祂願意，這位恩典的主祂施恩，賜給我們機會。這樣的一種人生是一個神主的人生，這樣的一種態度是一個神主的態度。

從自主到神主需要很深的回轉，需要很深的悔改。若我們仍然逞著剛硬的心，沒有看見一切都在上帝的主權當中，就無法走上神主的道路。一個自主的人，甚至於一個基督徒，當他選擇自己作主時，會把一切都看作是他自己的，包括自己的家庭、孩子，事業、事奉，成功與成就。聖經上說當我們心中驕傲、張狂誇口時，在神面前正在犯很大的罪。

羅馬書**11：36**，『因為萬有都是本於他，倚靠他，歸於他。願榮耀歸給他，直到永遠。阿們！』這是真正神主的人生。這樣一個人生指出我們的來源是本於祂，指出歸宿是歸向神，也指出人生當怎樣來生活呢？乃是倚靠神，而更重要的「願榮耀都歸給祂」指出人生活著的意義和目的是為了榮耀神。所以本於神、倚靠神、歸於神、榮耀神，就成為神主人生的終極歸納。

親愛的天父上帝，我們讚美您！您創造生命、您也掌控生命！您是把我們從母腹裏分別出來，又施恩召我們的神，我們感謝您！主啊！我們是一群生在罪中、長在罪中，都是如羊走迷，各人偏行己路的罪人。我們在這花花世界、在這物慾橫流的世代，我們常常忘了您、忘了自己的位份，成了自己的主人，求主赦免！求主的恩典與憐憫常與我們同在，使我們得以在您的光中回轉、在聖靈的警誡中悔改。使我們的身心靈不斷地被主寶血所潔淨、使我們裏面重新有堅定的靈，使我們得以走在您所賜的道路上，來服事您、服侍人，得蒙您的悅納、榮耀您的名！

親愛的主耶穌基督，我們讚美您！因您將命傾倒擔當人的罪，以致我們能與父神和好，使我們能站立在現今的位份上，我們感謝您！主啊！我們將張鳴身體的康健交在您的手中，把他所要面對的第六次的療程放在您的手上，主若願意！求主醫治他，使他重新有健康的身體，來服事您、服侍人，來見證您、榮耀您！我們也繼續將張鳴和他的一家交託在您的恩手中，因為您是他們的神、他們的主，也是我們的神、我們的主，您的恩典夠用、我們的好處不在您以外。主！我們愛您，因您先愛了我們。感謝讚美主！奉我主基督耶穌寶貴的名祈求，阿們！

---

## 服事與出事

08/18/2013

吳博彥

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

服事囉!!

前一段時間

有一位姊妹(x-姊妹)

熱心的去幫助一位年輕的小媽媽跟她的小女兒  
要帶她們去領一些免費的食物

出事啦!!

就在x-姊妹服事這對小母女的時候

x-姊妹的女兒(剛大學畢業)

正驅車趕往一場工作的面試

在開車的途中

一個不留神

闖入逆向車道

跟一輛來車

迎面相撞

兩輛車都毀了

感恩的是

兩位駕駛都平安無事  
警察隨後一到  
理所當然的  
送給x-姊妹的女兒  
一張令人心疼的罰單

怎麼會如此呢？  
x-姊妹如此大力的服事別人  
自己的孩子卻無端出了事  
如果你經歷x-姊妹的處境  
你的心中是何感受？

然而，稍稍的思想聖經的記載  
一邊服事，一邊出事  
其實是稀鬆平常的  
保羅的出事記錄便是明證

#### **2Co 11:23-24**

*我比他們多受勞苦，多下監牢，受鞭打是過重的，冒死是屢次有的。  
被猶太人鞭打五次，每次四十減去一下；被棍打了三次；  
被石頭打了一次，遇著船壞三次，一晝一夜在深海裡。  
又屢次行遠路，遭江河的危險、盜賊的危險，  
同族的危險、外邦人的危險、  
城裡的危險、曠野的危險、海中的危險、假弟兄的危險  
受勞碌、受困苦，多次不得睡，  
又飢又渴，多次不得食，  
受寒冷，赤身露體。*

我們在天上的父  
感謝祢讓我們明白  
我們服事會出事  
我們不服事也會出事  
如果可以選擇  
我們寧願  
走那因為服事祢而出事的路

我們相信那因順服服事祢所出的事  
必要蒙保守得釋放  
必要成為一個充滿生命力的見證  
主啊，我們正是這樣看待張鳴的“出事”  
求主大大的醫治張鳴  
我們切切的求  
禱告奉主耶穌基督的聖名祈求  
阿們



## 勵志心得

曹宝鹏

团契将主席的责任托付给了我，我感到肩上的担子很重，很担心辜负了主和弟兄姐妹们对我的信任，所以最近常常思考如何才能不负重托。感谢主教导我，让我有些心得，写下来，激励我自己：

### 1. 主席不在席，在服事。

一个团契主席，如果在意他的席位是主还是次，大概不会成为一个称职的主席。把你放在主席的位置上，是要你服事更多的人。因为经上记着说：“正如人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人”（马太福音20（28））。又说：“你们里头为大的，倒要像年幼的；为首领的，倒要象服事人的。”（路加福音（22（26）））。

### 2. 服事不在事，在人。

服事的目的不在事，而在能不能造就人。如果你的服事不能造就人，这样的服事大概是无益的。《哥林多前书》9（19）：“我虽是自由的，无人辖管，然而我甘心作了众人的仆人，为要多得人。”《哥林多前书》10（23）：“凡事都可行，但不都有益处；凡事都可行，但不都造就人。”

### 3. 人不在多，在合。

一个教会、团契或小组不在人数有多少，而在合不合一。不合一，闹纷争，人再多，主大概也不会喜欢。《罗马书》12（5）：“我们这许多人，在基督里成为一身，互相联络作肢体，也是如此。”《哥林多前书》12（26）：“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦。若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同快乐。”

### 4. 合不在口，在心。

尽管汉字“众人一口”为合，可合不合，却不在口是不是一致，而在心是不是一致。《哥林多前书》1（10）：“你们中间也不可分党。只要一心一意，彼此相合。”《哥林多后书》13（11）：“要同心合意。要彼此和睦。”

### 5. 心不在己，在主。

一个基督徒，如果不能放下自我，谦卑地俯伏在主的脚前，专心地寻求主的旨意，他的灵命就不会长大，他的服事也不会有果效。

路加福音12（34）：“因为你们的财宝在哪里，你们的心也在哪里。”。马太福音6（20）：“只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷”。

那么，主究竟要我们干什么？《马太福音》28（19）：“所以，你们要去使万民作我的门徒。”《马可福音》16（15）：“他又对他们说，你们往普天下去，传福音给万民听”。原来主是要我们《做主门徒，广传福音》-----佳美团契异象。

### 6. 新一届同工目标：

佳美脚踪  
传福音  
做门徒  
温馨常在  
喜乐满怀  
同心合意

## 夕阳无限好 珍惜寸光阴

曾国华（广东堂）

光阴似箭，日月如梭，人生苦短，转眼间已进入老年。我们对人生要光明磊落，才能过得从容，活得潇洒。

幸福是要靠自己努力去营造，快乐是生活的目标，快乐隐藏在生活细微琐事之中，是要靠我们自己去找寻，幸福和快乐是一种感觉和感受，关键是在于自己的心态。

金钱不是万能的，但没有钱就万万不能，金钱不要看得太重，更不要斤斤计较，应该用的时候就用，临老要善待自己，金钱是身外物，生不带来，死不带走。

如果有人要你帮助，慷慨解囊就是一大乐事，如果用钱能够买到健康和快乐，何乐而不为呢？如果花钱能让你悠闲自在那就花吧！聪明的人，是能赚钱又会花钱，做金钱的主人，不是做金钱的奴隶。

老人要更新而变化，舍去陈旧的观念，因为剩下来的时光渐短就愈要过得美满，该食的就食，该着的就着，该玩的就玩，不断提高自己的生活品质，分享高科技时代的成果，这才是老年人生活的目标。

地位是暂时的，荣誉是过去的，健康是自己的，金钱是自己赚的，剩下来的还可以留给妻子和儿女们。

父母对子女的爱是无限的，子女对父母的爱是有限的，子女有病时，父母非常担心，父母有病时，子女能问问看看，就心满意足了。

子女用父母的钱，是理直气壮，父母用子女的钱，就不是那么顺畅，父母的家亦是子女的家，子女的家可能不是父母的家，父母对子女的付出，视为义务和乐趣，不图回报，如果心想得到回报，可能是自寻烦恼。

对于已经得到的，人们往往忽视它，对于还未得到的，往往把它想得太美！其实，生活的美好和幸福，全在于你自己怎样去欣赏，幸福的人会珍惜欣赏已经得到的，而且不断发现它的意义，使生活更加充实和快乐。

幸福的老人，要有宽阔的胸怀，对生活充满着感恩的心，比上不足比下有余，知足常乐，培养多种的爱好，乐此不疲，自得其乐，和蔼待人，乐善好施。

人本无高低贵贱之分，只要自己对于任何事物，都是尽心尽力而为，成功与否，心安理得，问心无愧。

人老心不老---老亦不老；心老人未老---不老而老。但在处理具体问题时，唔到你唔认老！

大半世的人生中，为了事业，为了家庭，为了子女，已经付出很多，如今剩余的时光不多了，应该为自己好好的活得更有意思。

人老了，如果你想做又有能力做的事，你可以不必理会别人怎样看你或说你！因为我们不是为别人的喜恶而活，我们要活出一个真实多姿多彩的自我。

人生在世，不可能万事都如意，有些缺憾在所难免，如果苦苦去追求完美，反而会被完美所累，不如坦然面对现实，随遇而安。

健康要靠运动，但切勿过度，饮食太清淡，可能营养不足，大鱼大肉，又怕无法消受。所以必须谨慎饮食，该食的多食，该少食的少食，太清闲时觉得寂寞，太热闹时又觉心烦，总而言之：凡事都要认定达到适度和适量为要。

“健康”是包括：身体；心理；和道德的健康。“心理健康”是指老年人有好的承受能力；自控能力；和人际关系交往的能力。“道德健康”是指：要有爱心；乐助人；心胸宽广；乐善好施等。

人是不能离群独居的，要自己主动去参与社区公益的活动，体验自身的价值，这才是健康的生活。

要拥有一群老朋友，生活多元化，因为友情能滋润老年人的生活，使你更加多姿多彩。

人老了，为什么一般人都会怀旧呢？事业已经到了尽头，昔日的辉煌，已变成过眼云烟，站在人生最后的驿站，心灵的渴望已净化，精神需要升华，别再冀望能够重新找回真情。

怀旧· · 故地重游，与亲人共同追忆童年往事，与旧同学共述同窗时的趣闻乐事，找回昔日少年时代生命活力的感觉，享受真情，回味往事，都是老年人生活中的大乐事。

上了年纪的人，要将心情交给自己；将身体交给医生；将生命交给父神。保养靠自己，搜集健康资讯，谨慎投资理财，老本要保管好，要珍惜老伴，因为一个会先走，儿孙自有儿孙福，儿孙自己能够自立，就是福气。



## 辨体质 保健康

---整理自【中华医药】特别节目

# 健康專欄

刘金清

古人说：“上工不治已病治未病”，这意思是说最高明的医生是未病先防，治疗疾病于未发之时。说到这句话，就要讲到体质了。中医认为人的体质分为九种：阴虚体质，阳虚体质，气虚体质，血虚体质，湿热体质，血瘀体质，痰湿体质，气郁体质和平和体质。其中只有平和体质是健康的，其他八种都属于亚健康状态，各有其特殊的表现和疾病隐患。最高明的医生就是要据此防患于未然，把还未生出来的病治好。我们也可以根据自己的体质早作调理，保护自身健康。

实例一：讲的是五十多岁的周女士。11月，位于亚热带的广州市依然绿树成荫，温暖如春，日平均气温在摄氏16°左右，人们都说，广州的冬天很容易过，即便如此，2007年之前的很长时间内，周女士依然觉得冷的难熬，她说，她冬天睡觉时要盖两床被子，再加一个毯子，特别怕冷。别人是不会盖这么多的。对周女士来说，怕冷已经不是一天两天了，年轻的时候，她就比一般人怕冷，随着年龄的增长，越来越怕冷，怕的有些不可思议。冬天的衣服比别人厚，都是高领的。冬天固然可以多穿点多盖点，可是夏天呢，夏天穿的衣服象别人秋天穿的，她对多数人喜爱的空调那是不寒而栗，她不喜欢开空调，别人开空调觉得合适的温度她会觉得冷，外出去百货公司，总要带一件长袖的衣服。每每走在大街上因比别人穿得多，总会引来路人惊奇的目光。她为什么如此怕冷呢？周女士也去医院做过检查，但并未查出什么病来。后来，在广东省中医院才弄明白是怎么回事，原来她是阳虚体质，说她阳气不足，动力不够等等。阳虚体质的共同特点就是非常怕冷，手脚不温，喜欢热的饮食，精神不振，睡眠偏多等等，如果不治疗问题会变大，会出现一系列并发症。

阳虚体质的形成可有多种原因，周女士的经历就很有代表性。她一向不喜欢吃肉，几十年都很少吃肉，除此之外，做为制衣工的她，三十多年一直在阴冷的房间工作，工作环境长时间见不到阳光，车间里很冷，所以形成阳气不足，阳虚体质。所以古人说：“阳虚生外寒”。阳虚体质的形成，除了先天因素外，生活方式的影响也非常重要，象严重偏食，不吃肉食，或者为了减肥刻意节食，寒冷天气不注意保暖，怕晒黑不敢晒太阳，熬夜等等的一些习惯，天长日久，就会导致阳气不足，形成阳虚体质。中医师给她采用的治疗方法是灸疗法---雷火灸（在腹部）。经过一段时间的治疗后，周女士的症状大有改善。医生还推荐了一个适合阳虚体质的食疗方：

### 当归生姜羊肉汤：

材料：羊肉300克，生姜50克，当归30克。

做法：羊肉洗净切小块，在开水中焯一下捞出，沥干水分，再倒进砂锅里，再放入当归和生姜，倒入清水，先大火烧开，再小火炖2小时，加入适量的盐，就可以吃了。

实例二：讲的是五十多岁的李女士。有几年时间，李女士喜欢重复一个奇怪的动作，总是把手心贴在冰凉的桌面上，摸来摸去，蹭来蹭去，她到底在干什么呢？原来是因为她感觉手心发热，手心出汗，手心莫名其妙地感到发烫冒汗，放在凉的桌面上感觉舒服一些。不仅手心发热，口里也发干，一天要喝很多水，但是喝了水之后并未感到缓解，仍然感到心里烦躁。睡眠也很差，有时上床睡着了，醒来后以为睡了很久了，但一看表才发现只睡了一个多小时。都说失眠的人容易上火，果不其然，李女士心里的火气也越来越旺，动不动就把先生或小孩骂一顿，有时只为一点小事就发脾气。手心发烫，自觉发热，但到医院检查又发现体温正常，这是怎么回事？后来到广东省中医院去就诊，医生分析后认为她是阴虚体质。阴虚体质的人（虚火）表现为手足心热，易口燥咽干，口渴喜冷饮，皮肤偏干，易生皱纹，眩晕耳鸣，睡眠差等，是“阴虚火旺”的诸多表现。医生给她做了针灸治疗（腹部），症状大有改善。并推荐了适合阴虚体质的食疗方：

### 海参百合羹：

材料：海参 1条，猪肉末 150克，百合50克，鸡蛋2个，冬菇5朵，冬笋1块，葱姜适量。配料：油、盐、酱油、水淀粉、料酒。

做法：

- 1、百合、冬菇用清水浸泡1个小时，泡软后清洗干净。
- 2、海参、冬笋、冬菇切丁。鸡蛋打散，姜切片。
- 3、锅里放少许油，放入葱、姜煸炒出香味，再往锅里倒少许料酒，加水，倒入海参煮一下，几分钟后取出，水沥干备用。
- 4、锅中加油，把肉末放入油锅里炒，加一点酱油，翻炒入味，炒熟之后，加入少许清水，用大火烧开。
- 5、把宫品水发海参、冬笋、冬菇、百合倒入一起烧，开锅之后放少许的盐、再加上白糖，再加点酱油，然后继续煮几分钟；
- 6、加入水淀粉，煮2-3分钟，倒入鸡蛋液，烧开。
- 7、撒上一些胡椒粉即成。

海参的主要作用就是补肾益精，养血润燥，对阴虚质的，尤其是精血亏虚的群体是非常适合的。但有一点，海参药性偏温，因此在煲汤的时候，就要和药性微寒的百合一起用，以起到养阴润燥的作用。

实例三：黄女士是广州某银行的职员（不到三十岁），正是踌躇满志，年轻力壮的时候，但是从2007年起，她却常常感到力不从心，疲劳感天天伴随着她，觉得很累很累。很容易感冒发烧，三天两头感冒，一感冒就持续一个星期。去看西医说没病。后来看中医才发觉她是气虚体质。气虚体质的人唇色少华，头发没有光泽，说话有气无力，气短懒言，肌肉不健壮，肢体容易疲乏，精神不振，容易感冒等等。黄女士年纪轻轻为何形成气虚体质呢？原来她一年四季喜欢吃寒凉的食物，比如冰淇淋，日久伤了脾气，中医讲“脾气虚会导致五脏气虚”，所以出现元气不足，卫气虚损的表现。医生给她采用的治疗方法是中医的艾灸（在身体不同部位，比如足三里等等），并推荐了适合气虚体质的食疗方：

#### **黄芪人参乌鸡汤：**

材料：乌鸡 1只， 人参10克， 黄芪30克， 淮山50克， 生姜1块。

做法：先把黄芪，人参，淮山用清水洗净，然后全部塞进乌鸡的肚子里，把乌鸡放进一个砂锅，把生姜也放进去，加入适量的盐，再加入适量清水，盖上盖，把砂锅放入蒸锅里蒸，大火蒸3-4小时就好了。

除了以上三个实例，分别讲了阳虚，阴虚和气虚体质外，人体还有其他五种亚健康体质，分别有不同的表现，你若还不了解自己是偏向哪一种体质，可以到相关的网站查找“体质测试”的内容，以便对自己的身体有更好的了解，从而做到未病先防。



# 禱告事項

马德刚



- ◆ 求神看顾我们各个小组，为佳美齐心合力侍奉主，做主门徒，广传福音祷告。
- ◆ 继续为张鸣弟兄第七轮化疗祷告，求神怜悯，求神施恩，求神继续看顾他和他的家人。
- ◆ 为我们下一代的灵命成长，为他们的学习，工作，和出入的安全求主怜悯，求主施恩。
- ◆ 为我们的家庭祷告，我们感谢神赐家庭温暖，感谢神给我们悲欢喜乐，求神保守我们有需要的家庭，不管是夫妻关系，亲子关系，家庭成员的健康需要，工作，财务，我们的一切都是神给的，求神继续看顾和教训。



## 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

月刊主編: 张凯 月刊副主編: 刘金清

**本期责任编辑: 刘金清**

編輯: 錢傳劬 南守彥 谷劲竹 庄液

記者: 李方莹 林荫 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](http://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**

