

健康
与
福乐

Health & Wellness

健康与福乐



改变人生的 11个 Secrets That Will Change Your Life 秘诀

马可·芬利 彼得·兰德里斯 编著

梁永强 译

台海出版社

台海出版社

Health & Wellness

健康与福乐

改变人生的 11个 Secrets That Will Change Your Life 秘诀

马可·芬利 / 彼得·兰德里斯 编著

梁永强 译

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康与福乐: 改变人生的11个秘诀 / (美) 芬利,
(美) 兰德里斯编著; 梁永强译. -- 北京: 台海出版社,
2015.9

书名原文: Health & Wellness: secrets that will
change your life

ISBN 978-7-5168-0728-6

I. ①健… II. ①芬… ②兰… ③李… III. ①保健 -
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223795号

著作权合同登记号: 图字: 01-2015-5320

本书为 (台湾) 时兆出版社 授权 张琛 在中国大陆出版发行简体字版本

健康与福乐: 改变人生的11个秘诀

编 著: (美) 芬利, (美) 兰德里斯

译 者: 梁永强

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 邵信成

版式设计: 邵信成

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市宏顺兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787x1092

1/32

字 数: 80千字

印 张: 4.5

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2015年10月第1次印刷

书 号: 978-7-5168-0728-6

定 价: 12.00元

版权所有 翻印必究

目录

前言 你为何需要这本书？ / 1

第 1 章 为了更美好的生活而设计 / 1

第 2 章 终生的饮食 / 9

第 3 章 你是否为危险群？ / 21

第 4 章 为生命减重 / 33

第 5 章 健康的人际关系 / 45

第 6 章 想法决定一切 / 55

第 7 章 忧郁症的希望 / 69

第 8 章 获得自由 / 81

第 9 章 面对挫折的复原力 / 95

第 10 章 不安中的休息 / 103

第 11 章 信心及其治愈 / 113

结论 健康的极限 / 125



你为何需要这本书？

。 决定健康的生活：你是关键！



■ 你为何需要这本书？

在一份当代全球百名最长寿的老人名单中，我们看到其寿命从 113 岁到 122 岁不等。¹截至 2014 年初，这些超百岁寿星中只有 6 位仍然在世，但将来会出现更多这样的长寿者。在接下来的几十年中，医学技术会大大延长人类的预期寿命。但在此之前，你可以选择活得更久、生活品质更高。一项有关双胞胎的研究显示，人的寿命与基因只有 20% ~ 30% 的关联。其他研究更显示，**长寿主要取决于生活方式**。²

现今医学发明许多精密技术，用以促进人类健康。然而，任何了解真实数据资料的人并不会说他们已在这场战争中赢得胜利。对于各国政府和个人来说，寻求健康仍是每日的挑战，我们可以从以下数据进行了解：



据估计，2015 年全球卫生保健服务产业，市场预期规模为 3 万亿美元，这将使健康产业成为全球经济中比重最大的份额之一。在绝大多数发达国家，健康方面的支出均超过国内生产总值的 10%。



未来全球医药市场总值将超过 3 千亿美元。全球十大药品公司（**6 家在美国，4 家在欧洲**）每年销售额超过 100 亿美元，利润率约为 30%。另一方面，研发一种新药的费用普遍超过 13 亿美元。³



世界卫生组织的资料显示，2006 年内有 5,900 多万名健康工作者遍及全世界，其中包括 920 万名医生，1,940 万名护士及接生员，190 万名牙医及牙科从业者，260 万名药剂师及制药行业人员，以及 130 多万名社区健康服务人员。这些数字于现今已经更为庞大。然而即便如此，全球医生、护士、接生员和其他健康相关从业者的缺口仍然高达约 400 万人。⁴



非必要性痛苦依旧是全球面临的一个重大问题，在那些因疼痛需要舒缓和接受治疗的人中，目前只有 1/10 能获得此类服务。⁵



根据乔治城大学教育与就业研究中心的研究显示，单就美国来说，据估计到 2020 年与健康相关的行业将创造出 560 万个新职缺，以满足社会日益增长的需求。⁶



高龄化社会也是目前一大挑战。全球人口正在迅速衰老，据估计，至 2050 年，在发展中国家中，年龄超过 60 岁的老人占总人口比例将从目前的 21% 上升到 32%，而发达国家将从 8% 上升到 20%。⁷

健康是一生的向往

无论贫富，健康是人类共同的梦想。著名神经外科医生班·卡森博士（Ben Carson）这样说道：“当我

■ 你为何需要这本书？

在约翰·霍普金斯大学当实习医生的时候，病房里患者的资历令我留下了深刻的印象。当中许多人是重量级人物，有国家元首、皇室成员及许多跨国集团的领袖。许多人正处于走向死亡的可怕疾病中，若能换得一张健康的诊断书，他们宁愿放弃一切头衔，捐出所有财产。这使人不得不认真思考，人生中真正重要的东西是什么！”

实际上，若失去了健康，人生绝大部分都无足轻重。基于此原因，我们真的需要投入大量精力以维持良好的健康状态，而不是健康受到威胁时才临阵磨枪。谈论健康时，我们不仅要考虑肉体层面，还要顾及精神和灵性方面。我们的责任，就是要在自己和世界上所有人的生活中，尽可能完善这三个方面。卡森博士表示：“作为医生，我经常看见病人因肉体和情绪恢复了健康而欢喜，但若与因心灵健康而获得的将来永恒的快乐相比，这些都只是次要的。”

如今的世界纷繁复杂，到处都是危险和疾病，一个正确的选择比其他任何东西更显为重要。彻底预防或将问题发生率降到最低，这才是人类获得更安全、更满足生活的最佳策略。这本书所提供的信息，其宗旨在于说明人们如何提高自己的生活品质。

你很可能已经开始阅读本书，因为你想获得更加

长寿、健康而幸福的生活。其实阅读本书还有一个更为崇高的目标，那就是因为上帝造你是为了让你永远活着。如果你遵循本书所列的原则和提示，这个梦想就会成真。你应该可以活得更好，更为幸福。

此外，人类的价值其实远高过于平时我们对自己的认知。以人体为例，如果研究人员把组成人体的各种化学成分粗略计算，他们或许觉得我们的价值不值一提。然而据《连线杂志》（Wired magazine）估计，即便单就我们人体心脏、肺脏、肾脏、DNA 和骨髓的货币价值来说，我们每个人的价格也达到了惊人的 4,500 万美元。

然而作为一个理性、善于思考、富有生命，且拥有无限的爱并体验人生无限快乐的人，你的价值远超过 4,500 万美元，而这也是本书所强调的重点。你正走在一次可能改变生命的发现之旅。你在本书的每个章节中都将发现更优质生活的原则，以及具体的生活方式建议，而这些都能为你的生活品质带来确切的改变。你可以充分地享受生活并发现生活中最大的乐趣。

当你浏览本书并考虑自己的健康问题时，你将意识到，为了实现人生最大的幸福，你很可能需要做出一些积极的改变。但你不必为这些改变而感到不知所措，你可以选择从一些小的步骤入手。比如说，每天多增加一

■ 你为何需要这本书？

点运动，适当减少饮食中糖和加工食品的数量，多一些休息。当你成功做到这些时，你的决心和意志力就能越刚强，而做出健康选择的能力也会相对提升。

良好的健康状态是每个人都渴望拥有的，但不幸的是，许多人刚意识到健康的重要性及价值就失去了它。但你现在有机会认真评估自己的健康状况及生活方式，而不是匆匆做出决定，请仔细想想以下问题：

Q₁ 你是否觉得自己在生活品质各方面已充分达到水平？

Q₂ 你最近是否评估过自己的整体健康呢？包含身体、精神、社交及心灵层面。

Q₃ 你或许觉得自己每日的饮食起居、工作及生活管理得宜，然而你是否真正享受高品质的生活呢？

Q₄ 你曾否考虑到生活，其实包含着许多远超过你目前所能体会的呢？

医学的进步

20 世纪的医学科学在促进人类健康方面取得了长足的进步，医学大幅提升了我们对于人类生理机能和疾病演变过程的了解。环境改善、污水处理、社区清洁用水的输送，这些公共卫生事业确实提高了千百万人的生活品质，延长了人类的寿命。疫苗接种

和先天免疫机制是预防传染性疾病成本最低的方式之一，医学的发展在 20 世纪末彻底根除了天花，并大大降低了小儿麻痹和白喉的发病率。由于疫苗的接种，麻疹、流行性腮腺炎、风疹、破伤风和白喉的发病率降低了约 90%。

虽然那些透过细菌、病毒、真菌和寄生虫传播的传染病（比如肺结核、疟疾和肝炎），仍旧是全球严重的问题。艾滋病病毒（HIV）和后天性免疫缺乏症候群（AIDS）也仅在 2011 年就夺去了约 1,700 万人的生命。即便如此，我们依然不能轻视卫生健康事业的长足进步。

不幸的是，医学领域的进步还需要另一层面。正当全球政府和公共健康专家倾其全力处理、治疗或者根除传染性疾病的时候，非传染性疾病——或者说因生活习惯而引发的疾病发病率却一飞冲天。如今，无论是发达国家或发展中国家，也无论贫富，此类非传染性疾病在世界所有社会形态中都已经变得根深蒂固。这些疾病主要与生活习惯有关，它们正在对我们的健康、幸福和寿命造成巨大威胁。你身旁的人是否有越来越多是死于以下疾病呢？癌症、心肌梗塞、中风、糖尿病或者慢性呼吸道疾病等。

你有哪些潜在的健康问题？

你现在或许因为不烟不酒而感觉良好，但你的饮

■ 你为何需要这本书？

食习惯和盐分摄取量如何呢？我们选择摄取的食物在某些程度上会产生多种非传染性疾病。**全球总死亡人数中，至少有 40% 与摄取过多富含饱和脂肪酸、反式脂肪酸、盐和糖（精炼碳水化合物）等食物造成的疾病有关。**你是否明智且谨慎地选择自己的食物呢？你是否在预算许可范围内尽可能地注意食物的营养和多样化呢？比如说，减少食盐的摄取量、饮食量控制及多摄取蔬菜水果，这些简单的行动将大大促进你的健康状况。如果你喜欢吃垃圾食物、进食时间不规律、摄取过多的食盐和脂肪、爱吃加工食品或者饮食量过大，那么你就必须知道你的生活原本可以更美好，而这也是你需要这本书的原因。

当然，若要享受最佳的健康状态，你还需要规律的运动。你可能会说：“在电视广告的空档期间我会从沙发上起来吃点东西，或者我从邻近的停车场走上 100 米去商店，这还不算运动吗？”然而你是否有一套经过设计且有系统与规律的运动计划呢？

健康专家鼓励我们每天走 1 万步。我们每天至少应当从事 30 分钟的有效身体活动，以确保我们这奇妙的身体能够发挥最佳效用。因此，如果你正在抱怨自己没有时间运动，却真心盼望启动一个实际可持续的健身计划，那就继续阅读本书吧！

你的人际关系如何？

你是否有自己关心的朋友，或需要你指导的年轻人，又或者特别需要你帮助的人呢？社交支持以及你与他人的联系，同样能为你带来健康！或许你的生活中有些关系已经受损而需要修复。请继续阅读本书，将为你制定了远远超乎你想象的美好计划。

你快乐吗？每天醒来是否有目标呢？走起路来是否昂首挺胸，步伐轻盈呢？是否常常把微笑挂在脸上，还是对人生早已充满厌倦？你时常感到焦虑、心情低落吗？未来对你来说是否黯淡无光呢？你是否在为那些无缘由、失败、沮丧的黑暗思想而挣扎？当我们探讨科学事实，发现那些我们可以广泛应用的可以改变人生的原则的时候，你将看到幸福生活的可能性是真实的。

我们几乎可以肯定，失望、伤心和考验经常令我们的生活饱受痛苦，因为我们生活在一个充满罪恶的世界中。然而上帝的能力比我们的考验更强大、他的恩典比我们的困难更多，他的智慧比我们的挑战更广，我们或许软弱，但上帝有无比的力量。当我们前途未卜，上帝是我们的保障；当罪将我们压垮，上帝赐我们平安；当我们内心困惑不解，上帝是我们的智慧；当我们被那似乎无法克服的恶习所捆绑，上帝早已预备好超自然的能力将我们释放；当我们孤独寂寞时，

■ 你为何需要这本书？

上帝永远在我们身旁。

我们如果能找到对于未来的休憩和盼望，我们就有了一幅地图、一本手册，告诉我们如何拥有健康和喜乐（财富），不仅是现在和未来，而是直到永恒！我们生而为人，绝不仅仅是为了在世挣扎几十年，然后悲惨而孤独地死去。上帝希望我们拥有丰盛的生命，过幸福美满的生活，今天、明天，直到永远。

本书将为你的生活制定一个计划，其精彩程度远超过你所能想象，让你生活的每一方面都是充实的。实际上，耶稣曾说：“我来了，是要叫羊（人）得生命，并且得的更丰盛。”（《约翰福音》10: 10），上天对你的计划，是让你在肉体、精神、情绪及灵性上达到全然的健康。

本书的每一章都是真实生活的经历。你若将其原则付诸实践，便能在自己生活中看到积极的变化。你所做的健康选择有些会产生立竿见影的效果，但绝大多数会慢慢显现。因此，不要灰心失望，不要太快就想着放弃。持之以恒地做出健康的选择，最后生活中发生的事将会让你惊喜无比。

选择的课题

人同动物不同，人具有自主的选择能力，我们的意志力以及深藏在本性之下的自制能力，使我们能够

按照自己的思想进行选择。我们培养的生活习惯，我们做出的决定，这些在生活方式的改变中都将成为强而有力的因素。现代医学研究越发证实，虽然基因在很大程度上决定着生命和整体的健康，然而每个人的选择却扮演着更为重要、更具影响力的角色。我们的健康绝不仅仅只是偶然，而是与我们每天的选择存在着极其密切的关系。

当我们积极地做决定时，圣灵便会来帮助，使我们有能力将这些决定付诸实行。你或许因自己从前的错误选择而软弱，但何时开始做出健康的选择都不算太晚，你可以把握自己的生命和健康。**改变，永远是从选择开始的**，唯有当我们认识到自己不是偶然的受害者，而是拥有为自己健康和幸福负责的自由者时，这种改变才会发生。那些决定采纳本书建议之人，必然会拥有更充实的生命和更快乐的生活。

当然，人的自我改善有其固有的局限。以目前的生物学仍有一些无法逾越的鸿沟，并且圈限了人类自我实现的范围。然而本书的优点和价值就在于，它提供了一种人类在其本身之外所能获得的东西，必然在你生命中带来巨大的变化。

恩典之力

当我们感到自己的有限时，上帝和他的恩典却是

■ 你为何需要这本书？

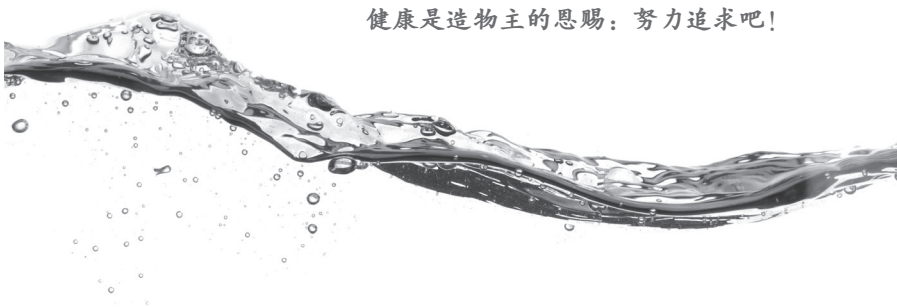
无穷的。恩典是一种无穷的能力，保证我们的缺陷能因他的恩典而完整，所有这一切的成就仰赖与上帝建立关系。当我们关心身体、心灵、精神三方面整体健康时，上帝便赐下充满健康与喜乐的人生。

我们在世生活，尽管努力遵循健康原则，仍旧无法逃脱肉体死亡的阴影。如果你想促进此生的健康，科学可以帮助你。但若想获得精神的永生，你就必须去寻找不朽生命的源头！

-
1. See http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supercentenarians; and www.grg.org/Adams/B3.HTM.
 2. For an interesting study of long-lived groups, see Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (Washington, D. C.: National Geographic Society, 2008).
 3. Data from the World Health Organization, available at www.who.int/trade/glossary/story073/en/. For other figures, see International Federation of Pharmaceutical Manufacturers and Associations, "The Pharmaceutical Industry and Global Health: Facts and Figures 2012," available at www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf.
 4. World Health Organization, "Working Together for Health," available at www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1.
 5. World Health Organization, www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/. Map available at: www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/.
 6. A. P. Carnevale et al., "Healthcare," p. 8, available at www9.georgetown.edu/grad/gpp/hp/ccw/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf.
 7. See World Economic Forum, "The Future of Pensions and Healthcare in a Rapidly Ageing World: Scenarios to 2030," available at www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf.

为了更美好的 生活而设计

健康是造物主的恩赐：努力追求吧！



美国作家安妮·迪拉德（Annie Dillard）描述有一位老妇人曾经跟她说：“我们似乎是有意被安排来到这世上的，但无人知道我们为什么在这里。”¹真的没有人知道我们为什么在这世上吗？我们透过安妮的描述，可以看出这位老妇人话中透露出以下这些常被提及的问题：

Q₁ 我们是谁？

Q₂ 我们如何来到世间？

Q₃ 我们应当如何生活？

Q₄ 我们人生的宗旨是什么？

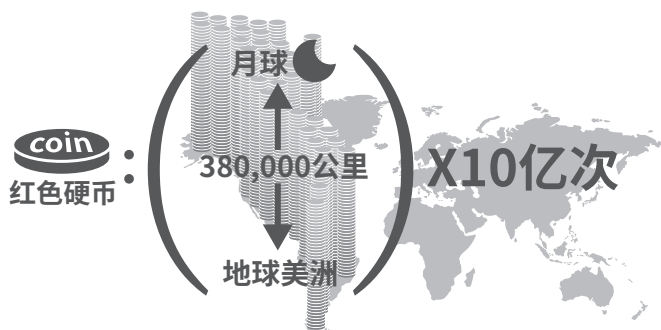
这些都是很重要的问题，因为若不知道自己生活的目的，我们就无法过着充实且健康的生活。正如一个人拿着苹果平板电脑，当作在厨房里切萝卜和洋葱的砧板一样，无法发挥这部电脑所拥有的价值²。

人类提出各式各样的理论和故事来解释自身的起源。其中最古老的一个故事之一是这样的：某位神明把另一个神明打倒并碾碎（倒地神明的身体变成了泥土），每次获胜，神明都会朝他手下败将的泥土吐一口唾沫，如此便造出一个人。另一方面，也有人说，其实我们人类根本就不存在，我们只不过是由一群具有高等智慧的外星人制造出来的一些虚拟物体罢了！

在这两种之间还盘绕着其他理论，其中包括无神论者阿历克斯·罗森伯格 (Alex Rosenberg) 的观点，他声称人类只不过是存在于一个无意义的纯物质宇宙当中的一群无意义物质体。他这样说道：“宇宙的意义是什么？毫无意义。生命的意义是什么？同上，毫无意义。”³ 但是，如果这个纯物质宇宙的无意义让你感到沮丧，那也不必担心，因为根据罗森伯格的观点，你的沮丧并不代表什么，只是大脑神经原始排列发生了错位，用化学药物便能加以改善。

与这些解释我们如何存在于地球上形形色色的理论和故事相比，现代普遍的科学观点认为地球上的生命是偶然产生的，这种偶然具有极严格的条件，需要一系列经完美设置的物理常数，然而这些常数不允许有丝毫误差，否则将会使人类的出现变成一件不可能的事。

举例来说，如果电磁力和重力之间的比例改变 $1:10^{40}$ ，人类将无法出现。 $1:10^{40}$ 是个什么概念呢？数学家约翰·伦诺克斯 (John Lennox) 这样解释：“用硬币铺满美洲，然后往上一一直铺到月球上去（月球距地球平均距离 236,000 英里，或者 380,000 千米），然后再找 10 亿个同等面积的陆地，重复相同的事。随便找一枚硬币，涂成红色，把它扔到这 10 亿个硬币堆中的其中一堆。之后，蒙住一位朋友的眼睛，请她把这枚硬币找出来。她找到这枚红色硬币的可能性就是 $1:10^{40}$ 。”⁴



这就是1比 10^{40} 的几率

宇宙中还存在着无数特别设置的比率，比如说地球到太阳的距离、地球自转的速度、碳原子的能量级别及宇宙的扩张速度等，这些系数都是刚刚好，否则人类就不可能产生。科学家们将这些令人惊讶的比率称为“人类的巧合”（anthropic coincidences）。前面的anthropic这个词来自希腊词语anthropos（人），至于“巧合”（coincidences），无神论者可以认为是物理世界的精巧，有信仰的人可以推至造物主的奇妙，不论哪种观点，人类这种独一无二、十分惊奇的产物，都可以称之为“奇迹”。当你想到自身生来就是奇迹时，生命的意义就有了基础。

这一点非常重要，生命存在的意义与目的，是我们健康和幸福的基础。犹太屠杀幸存者兼心理治疗专

家维克多·弗兰克 (Viktor Frankl) 说道：“从我们内心来讲，我们人类必须找到自己存在的意义，否则我们的生活将失去希望，而希望对于人类的健康与快乐是至关重要的。”

简言之，人类不是地球表面上的一堆“化学泡沫”⁵，人类具有品格，具有良善的能力，同时，人类在对自身寻求的同时，也会在其中逐渐发展和成熟。借着寻求找出我们的生活目的和对生活的期望，我们便能发现自己人生的意义与目的，这其中也包括了健康与喜乐。

综合的整体

当我们认识到这一点时，毫无疑问，我们必然会承认人类既有物质（**肉体**）的性质，也有精神的属性。只有尊重精神的属性与物质的属性存在于同一个整体中，才能正确认识我们人类自身。

在一些古来就流传的观念里，人的肉体与精神分属不同领域（**比如认为肉体污秽，精神善良**），但我们更应当将人看作一个“综合的整体”——肉体、精神和心灵，综合构成一个人，必须同时存在，缺一不可。

这种观点可以保护我们免于倾向两个极端。第一个就是极端的二元论，强调灵性高过肉体，甚至走到

灵性嘲笑肉体和前者说后者为邪恶的地步。即便是我们的肉体，有时候不为精神所控制，但仍是我们自身的一部分，我们更需要加以尊重。那种认为肉体败坏，而纯洁且永恒的灵魂被困于肉体当中，急切等待释放的概念，不仅造成人类本性不必要的割裂，而且也否定了人性里关键且基本的层面及其重要性。

第二种极端与二元论正好相反，它彻底否定精神性的东西，并将一切实体——包括人类的各方面，都视作分子的无规则运动。这只是一种哲学上的推断或假设。

中允的观点应当强调人类肉体、精神同样的真实和重要，这对于我们寻求健康、医治和幸福尤其重要。我们的思想与肉体是我们存在不可分割的部分，任何试图带给我们美好生活的计划，都需要考虑到人类所有奇妙又复杂的侧面。健康包含着我们存在这世界上所有方面，而良好的健康意味着心智上的警觉、情绪的管理、肉体的康健及心灵的和谐。健康不仅仅是远离疾病，它还涉及我们的心智、情绪、肉体和存在的本质。

生命的奇迹

人类生命的复杂与精巧，令诗人不禁这样写道：
“我要称谢你，因我受造，奇妙可畏。”（《诗篇》
139: 14）这诗句写于3千年前，那时离显微镜和X光

机的发明还有数千年，更不必说电脑辅助测试扫描（CT 断层扫描）和核磁共振成像扫描（MRI）了。大卫王（古代中东地区君主）对细胞一无所知，更别说人体内部数量极多、极其复杂的各个部分了。他是如何了解细胞繁殖和蛋白质合成的知识的呢？我想他恐怕连蛋白质是什么都不知道。

大卫王从未听说过去氧核糖核酸（DNA），他也一定不明白（其实我们大多数人也不明白）一个单独的人体怎么会有 20 万亿米长的 DNA，并且我们体内整套基因（染色体组）的长度竟然超过了 35 亿个字母。大卫王是否知道白血球与人体侵入物作战的原理，或着他是否了解酵素上多几个步骤就可促进血液凝结呢？

或许大卫王是不知道这么多具体的资讯，但只要他认识到我们的存在是个奇迹，并且这个奇迹足以让我们赞美天地，这就足够了！

恩赐与任务

虽然人类是生命的奇迹，构造是如此的奇妙，但我们仍然很容易受到疾病、痛苦和死亡的影响。我们的存在是个奇迹，我们的生命是项宝贵的恩赐（只要问问那些生命垂危的人便能明了）。既然我们拥有这一切宝贵的恩赐，就必须加以珍惜并妥善照顾，再没有什么比生命更宝贵的恩赐，再没有什么比拥有丰盛健康的生活

更重要的任务，唯有如此，我们才能完善自我，服务他人，并尽情地享受生活。“人若能培养及保持身心的健康，便是善用光阴。”（《儿童教育指南》第 32 章，第 63 章）⁶

1. Annie Dillard, *The Annie Dillard Reader* (New York: Harper Collins, 1994), p. 281.

2. An iPad is a type of tablet computer that is smaller than a laptop computer and utilized by touching icons on its screen rather than using a keyboard. A company called Apple developed it.

3. Alex Rosenberg, *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusions* (New York: W. W. Norton, 2011), p. 2.

4. Ellen G. White, *Patriarchs and Prophets* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1890), p. 44.

John Lennox, *God's Undertaker: Has Science Buried God?* (Kindle edition), p. 71.

5. Stephen Hawking, quoted in David Deutsch, *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes—and Its Implications* (New York: Penguin, 1997), p. 177-178.

6. Ellen G. White, *Counsels on Health* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1923), p. 107.

终生的饮食

健康食品有益身体：享用吧！



现在假设你刚刚购入了一辆自己梦寐以求的新车：保时捷（Panamera）或奔驰（S-Class），或是奥迪（A8）。当你拥有一辆好车时，你会考虑用最便宜的燃料吗？你会忽略更换机油吗？你会完全不顾车辆制造商的维护保养标示吗？当然不会！如果你付了9万多美元购买了一辆豪华轿车，你一定会非常重视如何让它始终处于最佳状态。

人的身体比世界上任何汽车都更美好、复杂且精细。我们的身体是无穷工程智慧的杰作，想想一个细胞之神奇或大脑、心脏之复杂精细，还有每个人出生之奇迹。一想到这些，我们不禁因人体的巧妙设计和匠心独具而惊讶叹服。一位慈爱的创造主在创造我们的事上费了极大的心思和智慧，正如一辆奢华的汽车，我们的身体也应得到最佳的燃料来为生命提供动力，这些燃料源自于我们所吃的食物。高档汽车没有优质燃料就无法运行，同理，我们的身体没有优质的营养也无法正常工作。

来自最佳食材的丰富营养将提供人体成长、精力充沛及能量来源所需的必要养分。如果我们吃低营养食物，或者高营养食物摄取不够，那么我们身体这部机器就要受害了。如果我们吃过多的加工食品，那么我们的体重很容易超标，并会缺乏重要的营养物质。我们应该关心自己的健康，如同约翰所

献上的祷告所表达的那样：“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。”

（《约翰三书》1：2）

照料自己的身体并非是人生的分外之事，它是我们人生所定计划的核心之一。大家不要误解，我们是无法靠自己吃什么而进入天堂，然而，错误的饮食习惯会使人衰老或患有可预防性疾病，甚至死亡，这样我们就无法完成我们人生所预定的目标。因此，在饮食与得救的问题上要得到完整的理解：虽然我们无法靠吃什么得救，然而吃什么也是个很重要的问题。

了解“好”营养

我们从自己所选择的食物中得到供应身体的燃料。健康高效的人生需要摄取均衡的营养。消化是个复杂的过程，将食物分解为单体营养物质，以便人体吸收、利用、供应生命。这个过程从口开始，进而到胃，然后小肠，最后大肠。

我们可以将身体所需的各种营养分为以下几类：



碳水化合物：在一份好比“优质燃料”的饮食摄取中，占比最大的碳水化合物应当来自丰富且未加工的食品，比如说谷类、豆类、水果及蔬菜。



蛋白质：体内的每个细胞都含有蛋白质，人体组织生长和修复也需要足够的蛋白质。几乎所有食物都含有部分蛋白质，像蛋奶类等动物食品也是蛋白质的丰富来源，却不是唯一来源，豆类含有优质蛋白。



脂肪：此为浓缩热量的来源。因为脂肪能够赋予食物美味，但人们往往摄取过量的脂肪。相对于水煮马铃薯，人们更喜欢炸薯条。适量的坚果能够提供优质的脂肪，人体需要这类型脂肪，用以吸收脂溶性维生素。



维生素：我们对于食物中所含的必需有机成分之需求量不大，但它们却是人体维持正常生长和活动的必须物质。几乎所有维生素都能在各种食物中找到。某些维生素是脂溶性的，某些是属于水溶性，如果我们摄取不足，就会导致维生素缺乏。



矿物质：这些无机元素对于人体健康非常重要，并且很容易从动物和植物性食品中取得，摄取过少会导致矿物质缺乏。



抗氧化剂和植物酵素：现在科学家已认可数百此类物质，它们能保护人体远离疾病并避免老化的影响。此类物质主要存在于谷类、水果、蔬菜和坚果中。

为了享受良好的健康，以上所列的这些养分种类都是你所需要的，秘诀就在于如何均衡摄取。

丰盛营养来自简单的饮食计划

哪种饮食能给人带来最佳的健康呢？请您想想我们人类的始祖吃的是什么食物。在《圣经》第一卷书《创世记》中，上帝亲自为我们提供了一份最佳健康的食谱：“上帝说：‘看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。’”原来创造主起初为人制定的饮食是植物性的。在下列来自上帝食谱的食品种类中，明智地选择适当的用量，我们就能轻松满足最佳营养的需要：



五谷杂粮：它们应当成为我们饮食金字塔的底层（占比例最大）；包括谷类面包、面食、米饭和玉米等。我们要选择那些未加工，其中富含膳食纤维、碳水化合物以及大量的维生素和矿物质的食物。



蔬菜和水果：这些食物有各式各样的颜色、风味、质地，并且是防护性植物酵素、抗氧化剂、维生素和矿物质的丰富来源。相对于蔬菜，许多人更喜欢水果，然而我们需要两者均衡摄取。颜色越深的水果和蔬菜往往富含越多的植物酵素和抗氧化物质。



豆类、坚果和种子：豆类中的黄豆、豌豆和扁豆等都是优质蛋白的最佳来源，此外豆类中还富含大量的矿物质和维生素，以及其他防护性酵素。坚果和种子能提供脂肪酸，然而它们是浓缩性的热量来源，因此我们每天的摄取量最多 1 ~ 2 份。

非素食性蛋白质来源还有鱼肉和禽肉，如果一定要吃，千万注意适量摄取，不要过量。有些人喜欢每天进食乳酪和蛋类，但我们千万要记住，所有动物性食物都含有大量的胆固醇，而胆固醇会导致冠状动脉疾病。虽然动物性食品能够提供许多重要的营养，比如钙和维生素 B12，但同时它们也会造成你健康上的威胁。只有动物性食品中含有维生素 B12，这种物质能够预防恶性贫血和脑神经失调（**神经障碍**），并能促进细胞的正常分裂。这里必须提醒那些不吃任何动物性食品的朋友，您需要摄取足够的维生素 B12 强化性食品，或者定期服用维生素 B12 剂或施打维生素 B12 针。



脂肪、油、糖和盐：关于此类食品，人体需要的量极少。

虽然人体健康需要脂肪酸和钠，然而过度摄取也会造成严重的健康问题，这点一定要注意。碘是一种人体必需的微量元素，只要你食用碘盐就很容易获得，但我们也可以从海盐、海菜和食用剂获得。我们的健

康并不需要精制糖，然而少量的糖却可以增加食物的风味。现今营养科学家已经认知到，植物性食品应当构成健康饮食的基础，以此来保持人体健康并降低患病风险。选择食用营养均衡的植物性食品最重要的原则之一，就是食物来源多样化，其颜色、质地和风味能提高我们对食物的兴趣。**我们最好在这些食物保有天然性物质时食用：即未加工、不被破坏的时候。**保有完整养分的食物应当成为我们追求的目标。



如今，医学科学家已认知到植物性饮食的优势。
一份植物性食品应当是：

先前我们已经强调采用此类型食物——尤其是蔬食的好处，现在来看看选择食物需要考虑的因素。

健康食材的选择原则

健康蔬食要求良好的食材选择。请记住以下几项简单的原则：



rule 1

多样化：摄取食物最重要的原则就是多样化。这能确保健康的身体可以获得多样化的营养，并且不同质地、风味和颜色的食物亦可以增强人的食欲，提高进食的幸福指数。



rule 2

高品质：尽可能选择完整的食材，而非加工后的食品。因为这样的食材富含各种营养，而不仅仅是热量的浓缩。



rule 3

适量：有些构成健康膳食的重要物质，我们只需少量摄取。身体需要适量的脂肪酸和适量的盐来维持体内电解质平衡，然而肥胖成了当今全球性的问题，再好的食品也有可能摄取过量！如果我们想保持健康体重，就必须在摄取的能量和日常活动消耗的能量之间达到平衡。



避免：加工食品通常已经失去了大部分的营养物质，我们应当避免食用此类，还有那些没有任何营养价值的食品和饮料（如酒精、咖啡和碳酸饮料）。

有些人不相信自己吃的东西会对身体有影响。然而著名心脏病专家和研究学者加里·弗雷泽博士（Gary Fraser）解释了饮食选择和生活方式是如何影响我们的寿命和生活品质的：“我的早期职业是科学家和医生，当时就意识到了预防疾病相对于疾病确诊后再治疗的优势，并且这种观念已变得越来越鲜明。虽然现代医学发展迅速，然而治疗费用的昂贵、给病人带来的痛苦和缺乏治疗的保证，都使医药治疗对于疾病控制成为次等的选择。……我和我的同事曾在某次机会中以科学的方式搜集资料，研究素食的价值。透过我们（和其他团队）多年的研究，素食有益健康的证据已经显而易见了。相对于美国人和世界大多数人口所食用的动物性食品，植物性食品的优势极其明显。”

弗雷泽博士接着说道：“我们现在已经了解并在医学期刊上发表，相较于非素食的复临信徒，美国素食的复临信徒较少出现高血压，另外在体内低密度脂蛋白（不好）胆固醇含量、空腹血糖和胰岛素含量、及C-反应蛋白（一种与炎症有关的化学物质）含量方面都表现较低、较少出现糖尿病或面临过重及肥胖的困扰。此外，已有明确研究显示，相对于非素食复临信徒，素食复

临信徒的死亡率更低。这在心血管疾病、糖尿病和肾病造成的死亡方面尤其明显，某些肿瘤的发病率在素食者中也偏低。”

根据弗雷泽博士的说法，一份针对 20 世纪 80 年代到 90 年代美国加州 34,000 名复临信徒的追踪研究报告显示，从群体平均寿命来看，男性复临信徒的寿命比非复临信徒要多 7 年，女性多 4 年。这使得他们成为美国报道过的平均寿命最长的人群之一。美国《国家地理杂志》将加州罗马琳达（实际上代表加州的复临信徒）作为美国的“蓝色地带”（Blue zone），这个名词常被用来形容非比寻常的长寿地区。弗雷泽博士还说：“还有件事同等重要，我们发现，从美国全国来说，相对于非复临信徒，复临信徒在各个年龄阶段都享有更高的身体和精神品质。因此，他们更有可能在老年获得高品质的生活。”

弗雷泽博士的话说到了我们心中最深切的渴望。我们每一个人都渴望“优质的生活”，我们想要的不仅是活得更久，而是高品质的长寿生活。如果疾病缠身，晚年凄凉，那么多活几年又有什么意义呢？这就是为什么耶稣教训我们，说：“人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。”（《马太福音》4：4）。

每个人内心深处都渴望了解生命真相的意义和目

的，我们生活在这个世界上的意义是什么，以及要往何处去。《圣经》告诉我们，我们是由一位慈爱的上帝所创造，他对我们的关怀超过我们所想象。他决不会背弃或离开我们，他比我们自己更渴望让我们进入天国。《圣经》中描述的这位上帝是我们无穷的希望，他在未来的那一天已为我们预备了永恒的筵席。在那之前，他邀请我们在地上照料自己的身体，期待着和他共同生活新的国度中。因此，你要将自己的身体献给上帝，或吃或喝，都要选择荣耀上帝。你可以期盼将来有一天坐在上帝国度宝座的周围，与上帝在皇家筵席上一同吃喝。



你是否为危险群？

肥胖引发多种疾病：但仍有解决方法！



乔时常感到非常疲惫，且不时地伴有呼吸短促的现象。即便是最轻微的身体活动，比如说沿着房子四周散步或者从卧室走到车库，都会使他感到呼吸困难。他坐在医生的办公室内，唉声叹气，心情沮丧。他两个月前看过一次医生，但从那时起他的体重没有任何减轻，更糟糕的是，他仍在吸烟，他的血糖测试值远远高于正常值。尽管如此，他仍无法抵挡甜点的诱惑，每天早上喝有糖咖啡或碳酸饮料来搭配这些甜点。由于第二型糖尿病、吸烟、肥胖和久坐不动的生活方式，乔于两年前 35 岁时遭遇了第一次心脏病发作。这次发作非常厉害，给他的心肌上留下了一个巨大的伤口，并且还伴有心力衰竭。

乔略带尴尬，紧张地向他的医生表达自己对健康的担忧。“医生，我知道你见我体重一点没降低，肯定感到不高兴，况且我还吸烟，我向你保证以后不会再吸了。医生，我很抱歉，但我真的不想让你失望。”

医生温和地鼓励他继续努力，并且指出由于心脏病发作，心脏的供血能力已经严重不足，再加上无法控制的糖尿病、持续的吸烟及肥胖，如果他再不断然改变生活方式，那么乔的生命恐怕再无几年可活。

乔的回答令人印象深刻：“医生，心脏移植怎么样？我听说过这种手术。我能换个新的心脏吗？”

他的医生说：“我也希望这事容易办到。但你要知道，心脏的捐献向来短缺，并且接受心脏移植的人以后终生都要服用抗排斥药物。心脏移植是最后一步，并且只有极少数人能做这种手术。你必须马上改变生活方式！”乔最终意识到了自己情况的严重性，并开始改变自己的生活方式。

全球千百万像乔一样的男男女女，正在为以下这些非传染性疾病而挣扎：心脏病、肿瘤、呼吸道疾病和糖尿病等，他们均具有这 4 个主要致病危险因素：吸烟、缺乏运动、喝酒及不健康的饮食。你或许也处于这些危险当中而完全不自觉。

全球流行性肥胖

体重超标和肥胖的问题已经如此普遍，以至于健康专家开始称其为流行性疾病。无论任何疾病，只要它在某个团体或国内达到较高的发病比例，医学科学家就称其为传染性疾病，但如果它在世界多数地区同一时间爆发，那么科学家就将其称为流行性疾病。

根据世界卫生组织（WHO）的调查，全球每年直接死于体重超标或肥胖的人口至少有 280 万人，并且不分贫富差距，均无幸免。肥胖早就不再是高收入社会地位的象征和标志了。

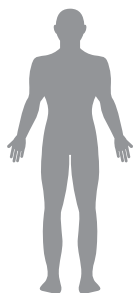
你可以透过身体质量指数 (BMI) 计算出体重超标或者肥胖的指数，这个指数通常被称为“有损健康的脂肪堆积”。来做道数学题吧！用你的体重 (千克)，除以身高 (米) 的平方。如果你的 BMI 等于或大于 25，那么你属于超重范围；如果这个数值等于或大于 30，那就属于肥胖范围了。无论是哪种情形，你最好马上开始改变生活习惯。¹

公制计算的 BMI 公式：体重 (千克) 除以身高 (米) 的平方。

例如你的体重为 60 千克，身高为 1.7 米，那么你的身体质量指数为： $60 \div (1.7 \times 1.7) = 20.8$ (你的体重处于正常范围内)

健康指数与 BMI

定义	台湾地区肥胖指数	欧美肥胖指数	健康状态
过轻	小于 18.5	小于 18.5	低危险群
正常	18.5 ~ 24	18.5 ~ 24.9	正常
过重	24 ~ 27	25 ~ 29.9	低危险群
轻度肥胖	27 ~ 30	30 ~ 34.9	中危险群
中度肥胖	30 ~ 35	35 ~ 39.9	重危险群
重度肥胖	大于 35	大于 40	病态肥胖



$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}}{\text{身高}^2}$$

身体质量指数 (千克 kg) / (米 m)

如果你嫌计算麻烦，可以上网搜索 BMI 计算器。你会找到许多结果，有英文版的，也有用公制的。想减重吗？请想想以下问题：

Q₁ 你的身体质量指数多少？

你是否处于危险中呢？

Q₂ 你的体重超标吗？

Q₃ 你的血压正常吗？

Q₄ 你是否吃过多油腻、高热量、精制和加工过的食品呢？

Q₅ 你的饮食是否主要来自速食店呢？

如果你的回答大都是肯定的，相信不久你的麻烦很快就会到来，或者你的健康已经出现问题，而你还没有意识到！

报章媒体宣传过许多“神奇”的减重方法，然而**最安全有效的方法就是马上按照本书所提倡的——断然改变你的生活方式。**

肥胖 + 糖尿病 = 肥胖型糖尿病

肥胖会导致多种健康问题，其中包括心脏病、高血压和某些肿瘤发病因素的上升。然而在肥胖导致的疾病中，最为普遍的是糖尿病，因此我们就将分析的焦点集中在糖尿病上。世界上 3 亿 4 千多万人患有糖尿病，也就是说，世界上约每 20 个人中，就有一人患有此疾病。预计到 2030 年，世界上糖尿病发病率最高的三个国家为：中国、印度与美国。这三个国家排名前三，然而其他国家不论其贫富程度，均紧追在后。² 如果一个人的体重按照其身高超出正常范围 20% 以上，那么就可以定义为肥胖了。肥胖是第二型糖尿病的首要致病因素，且患有此病的人有 80% 属于肥胖。糖尿病和肥胖之间的关系是如此密切，因此许多健康专家将其视为一种疾病，取名为肥胖型糖尿病（**肥糖病**）。

糖尿病的发病率近几年来在一般人群中急剧上升，肥胖这个糖尿病的首要致病因素与肥胖的发病率是同步上升的。据估计，全球每年有 340 万人死于糖尿病并发症。世界卫生组织预计，糖尿病到 2030 年将成为全球第 7 大致死性疾病。³ 既然糖尿病给人带来这

么大危害，那就很有必要了解如何战胜它。

糖尿病是什么？

我们体内有一套复杂精密的血管系统，我们可以把它们想象成输水管道，直径从一英寸（约 2.5 厘米）到 0.0002 英寸不等。0.0002 英寸直径的血管是个什么概念呢？每次只允许一个红血球（**血红细胞**）通过。血液携带所有营养流遍全身，供给每个细胞的需要，并保证其发挥正常功能。细胞需要的能量来源是一种简单形式的糖，被称为葡萄糖。过多的葡萄糖（**可以理解为一般意义上的糖**）会损害细胞。因此，人体有一套调节血液含糖量的高明方法。这种调节是透过胰腺分泌的胰岛素来完成的。

糖尿病是种慢性病，其病因就在于血液中的含糖量无法正常调节。人体无法正常产生胰岛素（**第一型糖尿病，也被称为 T1DM**），或者是对胰岛素发生排斥，导致血糖无法有效得到控制（**第二型糖尿病，T2DM**）。

还有第三型的糖尿病，可能发生在从前没有患过糖尿病的怀孕期妈妈身上。该型糖尿病最常见的是在怀孕三个月后发生，怀孕期间肥胖是日后儿童发生糖尿病的主要致病因素。孕期肥胖还会增加孕期妈妈患上高血压和其他严重孕期并发症的风险。肥胖的妈妈产下的婴孩更容易出现身体缺陷和心脏方面问题。

孕期肥胖型糖尿病会给妈妈和婴孩带来严重的并发症，孕期妈妈高血糖会损害胎儿细胞的功能，导致细胞死亡和婴儿畸形率的上升。

患有糖尿病的人经常抱怨排尿次数显著增多。血液中的高血糖被迫进入尿液中。糖分通过尿液大量流失会刺激口渴中枢，进而让人喝大量的水进行补偿。这样一来，人的体重会降低，并给神经系统和血管造成长期损害（后期损害还会导致心脏病、中风、肾衰竭）。糖尿病若不加以控制，还会导致四肢组织坏死。

肥胖预防、控制和逆转

认真控制血糖可以帮助预防糖尿病带来的负面影响并改善产后症状，然而这点很难达成。食用低精制碳水化合物和低饱和脂肪的饮食，结合适量的运动，能够促进母亲和婴孩的健康。因为这种生活模式的改变可以帮助孕期妈妈在怀孕期间体重的控制。对于过度肥胖而又考虑怀孕的妇女，可以考虑手术治疗，并结合饮食和适当运动，来调节体重，预防糖尿病的发生或者对其加以逆转。透过严密监控和实施持之以恒的健康计划，糖尿病和其并发症是有可能逆转的。

糖尿病患者必须严格控制自己的血糖值，有时或者需要胰岛素（注射），大多发生在第一型糖尿病患者中。某些第二型糖尿病患者需要服用降糖药，但是最

主要的治疗方法还是改变饮食习惯，采用植物性食品，多吃新鲜水果、新鲜蔬菜及坚果等，少吃精制碳水化合物和饱和脂肪。改变生活习惯，例如运动和减肥可以预防或降低二型糖尿病的发作。

美国糖尿病医学会 (The American Diabetes Association) 分析了植物性食品的价值并作出以下报告：“即便你有糖尿病，素食也是一种健康的选择。研究表明，素食可以帮助预防和控制糖尿病。……与美国传统饮食相比，**纯素食（完全采用植物性食品）富含膳食纤维，无胆固醇，几乎不含饱和脂肪。……植物性制品中的高纤维含量能够帮助你饭后长时间存在饱腹感，让你下次吃的更少。……这种植物性食品比较经济实惠，鱼、禽、畜类通常是较为昂贵的食品。**”⁴

这种生活方式能带来相当大的益处，并能减轻你的经济负担。虽然改变生活方式需要付出努力和时间，然而它们却能降低血糖，预防糖尿病对眼睛、肾脏、血管，尤其是四肢末端的损害。英国医生和研究人员邓尼斯·伯基利 (Denis Burkitt) 比喻得很好：“如果一处悬崖经常发生坠落事件，那么你会在悬崖下面预备救护车，或者在悬崖上面安装栏杆。我们现在做的就是**在悬崖下面安置了过多的救护车（治疗重于预防）。**”

许多人咨询医生时这样说：“医生，我想随心所

欲地生活，想吃什么就吃什么；想吸烟就吸烟；想喝酒就喝酒，你只管给我开药，让我吃了不生病就好。”

违背自然法则还想保持身体健康，这是一种无法调和的矛盾。但在这种悖论之外，还有更好的方法，那就是我们可以给自己的健康安装“栏杆”预防，经由采用天然健康饮食、规律的运动、充足的休息、饮用足量的水、培养积极的关系、信任那位真心关怀我们的上帝，就可以保护我们和孩子免遭早发性疾病的困扰。挑战固然棘手，机遇同样巨大，但预防胜于治疗（救护车）。预防不仅胜于治疗，预防本身就是治疗，作为成年人，我们有权利为我们的孩子重塑健康的观念与行为，保护他们远离流行疾病。

同时，我们自身的健康也会获益。我们需要让身体活动起来，并鼓励我们的孩子一同运动。我们必须是一位负责的建筑师并对孩子的选择负责，在我们的预算内优先提供最健康的食品。这一点对于孕期妈妈尤为重要，因为她的生活方式将决定孩子未来的选择和他们的健康，成功失败必居其一。

古老的训诫对于引导我们和孩子在健康与其他一般行为准则上，有许多的建议和鼓励：“**教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。**”（《箴言》22: 6）“我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，

起来，都要谈论。”（《申命记》6：6、7）从婴孩在母腹中直到他们成年离开家庭，作为父母，我们需要为他们投入时间、关爱、榜样和坚持不懈的努力。

无论是最适合我们所需的食物份量和种类，还是适量的运动或充分的休息，我们都要作出明智的选择和决定。我们努力让自己保持健康，不仅是为了健康而健康——健康固然重要，但想要活得更久，其中还有比这更重要的事情，那就是我们一丝不苟地遵循健康原则。我们的身体不是游乐园，而是有意义、有价值的存在，这使我们的身体有了不同的意义。

多年之前，美国马里兰州大学（University of Maryland）医学院主任阿尔伯特·理斯博士（Albert Reece），帮助一位已有多多年烟龄的女士戒烟。理斯博士试尽了所有办法，但她总是无法放弃吸烟，她可能短期几天不吸烟，但最终还是无法自我克制。一天，身为基督徒的理斯博士偶然间对这位女士说，她的身体是圣灵的殿。理斯博士解释，她今天所做“要好好管理自己身体”的决定，将决定她永恒的健康与快乐。约一个星期后，理斯博士去拜访这位女士，想要鼓励她时，她说：“我把烟戒了。从上次我们见面到现在我都没有吸烟。当我想吸烟时，就在脑海中想象圣灵喘不上气的景象，再也不想让烟草来玷污我的身体了。在耶稣复临的时候，我想把我的身体以最佳状态献给他。”

Q₁ 你愿意把身体献给耶稣，作为他借着圣灵所居住的殿吗？

Q₂ 你何不现在就邀请他，加强你选择健康生活的决心和力量呢？

你需要靠那位伟大医师改变你的心灵，我们都需要改变自己的行为，你要从自身以外寻求帮助，去寻求上帝的帮助。离开上帝你做不了什么，但若没有你的选择与合作，上帝也无法为你做什么。找一位亲密的朋友或家人来配合你，经常督促、鼓励并与你一同祷告。当你这样做时，你将体会到积极的变化，过丰富的生活，拥有无穷的喜乐！

1. For example, www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm.

2. S. Wild, G. Roglic, A. Green, R. Sicree, H. King, "Global Prevalence of Diabetes: Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030," "Diabetes care" 27 (2004):1047-1053.

3. World Health Organization, "Fact Sheet No. 312," available online at www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/.

4. K. J. Stothard et al., "Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic Review and Meta-analysis," JAMA 301 (2009): 636-650.

为生命减重

运动是一种选择：请从现在开始！



空气中弥漫着令人兴奋的气氛。当罗格·班尼斯特 (Roger Bannister) 在英国牛津伊芙雷特拉克大道 (Iffley Track Road in Oxford) 上奔跑的时候, 激动的人群为他大声欢呼。班尼斯特为这场比赛已经准备了很长的时间。他将所有的精力都集中在打破“1 英里 4 分钟”这项纪录上, 因此一直遵循着最严格的训练计划, 赛前的准备训练极度激烈, 甚至包括辛苦的攀岩训练。当班尼斯特努力打破这项似乎遥不可及的跑步纪录时, 世界上其他人也把这视为一个目标。

1954 年 5 月 6 日清晨, 罗格·班尼斯特长久以来从精神、情绪、智力和体力上一直为此努力奋斗的日子到了。前一天, 也就是 5 月 5 日, 他在医院光滑的地板上摔了一跤, 结果整天都跛着脚走路。前往比赛现场的路上, 各样踌躇、疑惑、决心、兴奋和期待充斥着他的思绪, 最终, 在克里斯·布莱彻 (Chris Brasher) 和克里斯·尚塔维 (Chris Chataway) 两名同事的伴跑下, 罗格·班尼斯特以 3 分 59 点 4 秒的时间跑完了 1 英里! 他冲过终点线, 赢得了胜利, 打破了人们长久以来梦寐以求的纪录——4 分钟内跑完 1 英里。严格的训练是罗格·班尼斯特打破这一纪录的重要关键。

世界上很多事情值得人们为其付出努力, 我们的健康尤其如此。良好的健康绝不是凭借运气, 随便就能得来的东西。健康与运气无关。虽然每个人先天的

基因遗传和对疾病的反应程度不同，然而遵循我们创造主所写下的健康规律原则，却是我们获得全然福乐的最重要因素。当你从早到晚不断工作以致身体疲惫不堪时，你需要自我操练，养成运动的习惯，也就是说，当你感到疲惫，你可能情愿津津有味地嚼着花生，看着自己最喜欢的喜剧片，这时你需要运用坚强的意志力，离开沙发去运动。现在，请不要误解，我们并非在鼓励你成为“第二个罗格·班尼斯特”。你的目标并不是在明天也能4分钟跑完1英里，而是要对自己的居住地进行评估，和你的健康咨询师协商，然后开始规律的、有系统的、适合你年龄和能力的运动。年轻人可以从事一些比年长者更为剧烈的运动。

你需要哪些东西来激励你开始并保持规律的运动计划呢？如果你现在还未开始规律的运动，你需要哪些东西来作为你最初的动力呢？

运动的必要性

运动是一条让你的身体通向良好的健康之路。希腊医药之父希波克拉底曾说：“如果我们能够让所有人得到适当的营养和运动，那么我们将找到通往健康的道路。”这在21世纪也是我们的挑战。我们中间大多数人每天眼睛盯着各式各样的屏幕——智能手机、平板电脑、电子阅读器、台式电脑等，时间均长达8小时。此外，如果再加上看电视，每天在屏幕前的累

计时间将超过睡觉的时间！随着机械化和自动化的进步，即便是最耗体力的劳动行业所需要的身体活动也越来越少。健康活跃的身体需要行动、活动和运动，良好的健康绝不仅仅是生病，而是要让人觉得幸福快乐，让人无论在身体、心灵、精神、灵性各方面感到全然的满足。适度运动与活动可达成这些目标。

最重要的是，运动是整体健康计划不可或缺的一部分。怀爱伦（Ellen G. White）是一位激励人心的健康教育专家，她为人们实现健康生活描绘出一幅均衡、多层次的健康概述图，其经得起时间和科学的考验：“纯洁的空气、阳光、节制、休息、运动、均衡饮食、水资源的利用及信仰的依靠等，这些都是自然的疗法。每个人都当对自然疗法的医治及如何应用它们有所了解。”¹

运动的目的是要维持或增强人体的免疫力和健康。在运动时，可强健肌肉、优化心血管系统、控制体重、培养运动技能、改善外表及促进整体健康和神经敏捷性，并且运动还能丰富人们的社交生活，让人生充满乐趣。运动是我们能够用来延长寿命的唯一一件最重要的事情。

19 世纪著名作家和妇女活动家怀爱伦还提供了一种有益的观点：“**身体乃是发展心智与灵性从而建立**

品格的唯一媒介。”² 建造房屋需要坚固的地基，同样的道理，发展心智能力至最终建造品格，也需要强健完善的身体。

运动的益处

除非你运动过量，或者方式有误，否则身体在活动时是有帮助的。什么时候开始运动都不算太晚，有运动总比没有运动来得强健。

运动能使人保持体重在一定的标准，并改善人的体态和外表。此外，运动还能降低人罹患慢性疾病的风险，延缓心脏病、糖尿病、肿瘤、阿兹海默症和早亡等发生。你是否感觉自己身体僵硬，想增加身体的延展性与灵活度呢？运动能增进身体的灵活性，使骨骼和关节强健，并预防骨折，使肌肉健壮匀称。运动的益处还包括降低血压、心脏病及罹患肥胖和糖尿病的风险。如果你觉得太累而不想运动，那么请记住，运动才能使你看起来生气勃勃、精力充沛，并提高做事的效率。人若受伤或患病，运动还能促进提早康复。

运动能为身体带来益处，那么它对人的心理是否有帮助呢？如果世界上真的存在一个带来健康的神奇公式，那么它就是“运动”。在公园里散步或者绕着社区慢跑，能提高人的学习力、记忆力和全面性的心理运作。运动能舒缓人的心理压力及促进心理健康，运动更

能降低人抑郁的可能性，提高人的自尊。你有没有注意到，如果白天运动，那么晚上会睡得更好！

运动还能带来某些意想不到的社交益处，相对提高人的情绪管理、智商及面对冲突的解决能力，增强夫妻间的亲密感、改善性生活及促进人的幸福感。由于运动能使流经大脑的血氧增多，因此它还能提高我们默想和学习的能力，规律的运动能增强我们欣赏属灵事物的能力。因运动而更新的活力，也能提升我们去服务别人的意愿。

计划和指标

美国运动医学协会 (American College of Sports Medicine) 是世界上最主流的运动生理学专业研究机构，它为健康的运动量设计出一套范本。**我们每周需要至少 150 分钟中等强度的运动，这对绝大多数人来说都是一个很容易实践的目标。**实现这个目标，我们需要付诸很少的成本，一条人行道或林间小路，一双舒服的鞋子或一辆脚踏车，每周不到 3 小时或每天约 30 分钟的时间。这就是你需要为运动付出的，是不是很令人惊奇，你不必像世界顶级短跑或举重选手那样剧烈的运动。每周至少 5 天、每天至少 30 分钟轻快的散步，就解决了运动的问题。最近的研究报告显示，**我们不必一次把运动做完。每 10 分钟一次、连续三次的运动，和 30 分钟一次完成的运动获得的益处相同。**

当然，单纯阅读有关运动的文章或仅谈论运动是不够的，你必须身体力行！曾经有人这样说：“光说不练假把戏，坐言起行真功夫。”回想自己过去的习惯，请现在重新评估，然后决定未来期望的自己。你无需担心自己是否能够成功，只要下定决心开始进行以下方式：

一、计划

虽然你可以找到许多种类的运动计划，但是最好记住以下 4 个原则：运动的频率、强度、时间和类型。但是在开始任何一项运动计划之前，必须咨询医生。让我们简单说明一项好的运动计划所包含的四个原则：



频率：是指多久时间运动一次。对于有氧运动来说，大多数运动专家建议，每周五天中等强度运动，或者每周三天高强度运动。对于想要减轻体重的人士，你需要每周六天甚至七天的运动。对于力量训练，运动专家推荐每周运动 3 次，每次间隔至少一到两天。



强度：为在一个固定时间内的运动量。有氧运动，一般指导原则是在你的理想心率区范围内运动，并着重于不同强度，以刺激多种热量的系统运动。对于重量训练，你所进行的训练部位类型，你设定的重量，以及你重复的次数，这些都决定了运动的强度。



时间：你必须选择适合自己的运动时间的长度。

运动指导方针，你每次的运动时间最好保持在 30~60 分钟。这并不意味着你一开始就要运动一个小时。你需要花些时间来达到有氧运动所需的身体水准，开始慢慢调整。如果你从来不运动，在一天之内补上 10 年所缺乏的运动是不可能的。运动的强度和你的身体状况决定了你每次运动的时间长短。你运动的强度越大，运动的时间就应越短。



类型：对于有氧运动来说，你可以从事任何能够

提高你心率的运动，比如说跑步、健走、骑脚踏车、游泳、竞技活动等。力量训练概括所有能够用来产生阻力以使肌肉强健的运动，比如说哑铃、单杠以及其他锻炼力量的健身器材等。

遵守运动四原则：

如果你遵循这基本的运动概要，便能帮助你进行调整，避免产生厌倦、过度运动造成的伤害，以及减轻体重过程中的停滞期。你该如何了解自己是否进行了足够的有氧运动呢？最简单的办法就是带着计步器（记录步数的小仪器），每天走上一万步！这将确保你达到最基本的健康管理。



二、指标

无论你是刚开始运动或只是赞成运动，为了让计划能够实行，以下是能帮助您的指标。



行动：除非你采取行动，否则什么都不会发生。
先动起来再说！



改变：利用三步骤改变自己。首先，确定自己现在的情况；其次，确定自己想达到的目标；然后制订计划到达那个地方。



资讯：开始研究目前最感兴趣的运动相关知识及讯息。强调健康生活方式的观点和意义——思想、相信、谈论，怀着这种信念出发或再出发，相信自己一定能成功。



评估：有些人发现，一开始运动便着手写日记，然后不断记录运动的过程，这对自己达成有效的运动十分有益。你可以仿效互联网上许多优秀的运动日记。



行动：今天开始运动，从此不再间断。持之以恒是运动的关键，请记住让运动终止的三大元凶是：①拖延；②缺乏毅力；③自我挫败的态度。你或许无法达成所有目标，但决不要因此而灰心失望。无论如何，不要放弃自己的运动计划。

请记住，你在运动上为身体做的任何投入，都将使心灵和精神更健康。开始运动，并享受它给你带来的愉悦感觉吧！不断评估自己的运动过程，激励自己坚持下去！

额外的力量

良好的信仰是良好健康习惯的补充，而运动毫无疑问确实属于健康习惯之一。人的肉体 and 心灵是合一的，两者都兴盛才能荣耀。“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。”（《约翰三书》1：2）当我们选择按照积极健康的原则生活时，上帝就必加给我们力量去做正确的事。

你的身体是上帝的殿，他透过你的身体与你沟通。运动能够使这座殿保持良好状态，使你能体悟到上帝想让你做的事，并赐予你能力去完成它。许多人饮食过量，被恶习缠累，并且从来不运动，他们祈求上帝医治身体。一方面故意违背健康的法则，另一方面希望上帝赐下健康，世界上还有比这更狂妄冒昧的事吗？
虽然运动不一定能保证健康，但不运动一定不会健康。

每一天计划挪出部分时间来运动，并在运动的同时向造你的那位献上祷告并与他同处，这将让你的思想、身体和灵魂充满活力。有了方法和健康，便没有余地用借口拖延了，我们必须积极开始运动，以保证身体的健康与福乐。没有人能替你运动，现在，决定权在你自己手上！

1. Ellen G. White, *Counsels on Health* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1923), p. 90.

2. Ellen G. White, *My Life Today* (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1952), p. 78.



健康的人际关系

爱的重要性：为爱投入吧！



艾丝特坐在问诊室里，瘫软在椅子上。虽然她只有 24 岁，然而双眸里却满是忧伤。很显然是某些事情或某些人让她不快乐，最终艾丝特不情愿地承认她有许多健康问题，却从未就医。她回忆起 3 岁时由于尿床而受到父母的毒打，渐渐长大后，尿床仍然时有发生，于是挨父母的打也成了家常便饭。害怕因某事受到伤害，然而自己却无能为力，这种情绪在艾丝特心中越来越强烈。艾丝特十几岁的时候，她仍然存在小便失禁的问题，这成了她心中的噩梦，让她的自尊荡然无存。艾丝特说：“我很害羞，觉得没有人会娶我。然而我感谢上帝，因为我现在结婚了。”

艾丝特离开父母，和亲切友善的丈夫生活在一起，虽然噩梦和头痛仍然持续，而小便失禁的次数却少了许多。她从噩梦中醒来的时候经常发现床单一片潮湿，她还有突发性的恐慌症，导致心悸和呼吸短促。艾丝特从未对丈夫说过自己从小受虐，害怕丈夫会无法理解，焦虑与羞愧交织在艾丝特心中，她渴望获得帮助。

艾丝特的情况是典型的创伤后压力症候群（PTSD），大多发生在遭遇过创伤的人身上。和艾丝特类似，许多人在很小的年纪遭受虐待，从此便与逐渐恶化的健康状况展开拉扯。与自己的亲人建立深厚亲切的关系，这对我们一生的健康和喜乐具有强大的影响力。

身体健康的影响

研究表明，**支持关系能够增强人体免疫系统以及****与疾病抗争的能力**。一项此类研究显示，老年人每周若能有三三次亲属或密友的来访，其身体的免疫功能便会得到增强，反之亦然。¹ 科学调查显示，遭受虐待会损害健康，而遭到身体、性以及情感方面的伤害，或者持续遭受与虐待有关的压力，这与许多健康问题存在关联。童年时的不幸经历很可能在其成人之后引发多种身体健康问题，创伤性的童年事件包括“语言、肢体或性侵，还有家庭环境因素”，例如：目睹成年人的家庭暴力行为。² 很悲哀的是，往往会出现这种暴力行为的人，是和当事人有着不可分割的情感连接的人——即他的家人。家庭本应成为一个充满温暖与关爱的庇护所和港口，然而事与愿违，许多家庭只存在伤害、危险和惧怕。

这种不健康的环境成为慢性压力来源，很可能导致疾病，甚至死亡。童年受过虐待的人在成年后罹患糖尿病的风险增加了 60%。³ 研究更指出，人在小时候经常被忽视，也会增加患糖尿病的风险。⁴ 目前这些事实在全球糖尿病的流行趋势中令人感到既吃惊又忧虑。谁会想到糖尿病竟然与我们的家庭关系有关呢？然而不良的家庭关系对身体健康带来的负面影响还不仅限于糖尿病或免疫系统，童年时的创伤经历可能还会导致癌症、心血管疾病、超重或肥胖，甚至早逝。⁵ 可靠

证据显示，如果人在童年免疫系统因过度压力受到损害，脆弱的心智机能因受虐而受伤，那么身体、精神以及情绪上的多重问题会在其成年后逐渐显现。

精神和公共健康的影响

家庭中不健康的关系确实会给我们的的大脑带来改变。大脑中受到影响的部分在长、短期记忆中扮演着重要角色。⁶另外，遭到家庭暴力的儿童和成人经常会有恐惧、羞愧、内疚和耻辱的感觉。此类负面感受会导致男性和女性精神和情绪上的诸多问题，例如：沮



丧、躁郁症、创伤后压力症候群等疾病。⁷

童年早期遭遇虐待和贫困会对免疫系统造成伤害。那些有此背景之人的身体在成年后，由于不完美的免疫系统，使得对炎症产生异常的控制力。这些人罹患糖尿病的风险也会提升！此类免疫系统功能紊乱不仅会在那些受到虐待的儿童身上出现，也会在夫妻之间或同伴之间发生，成年人的矛盾也会导致此种结果，尤其是它已持续一段时间之后。

公共健康的影响

研究表明，所有类型的虐待和暴力影响的不仅是死亡率，还对整个社会带来负面的影响。暴力和虐待已经成为全球的主要问题。

以下统计数字显示**暴力和虐待对健康带来的影响是多么巨大：世界上 1/3 被杀害的女性，加害人为其关系亲密的人——通常为配偶或伙伴。**⁸ 这类暴力犯罪通常是长期被虐待的最终结果，美国公共健康官员将暴力列为影响美国人健康的前八项主要因素之一。

保护性因素

庆幸的是，虽然家庭暴力会给其幸存者的健康带来许多消极影响，但他们仍旧有希望！并不是所有经历虐待关系的人都会出现这些健康问题，许多人设法

透过运用有效的相关机制来进行恢复。

对于所有遭受暴力的人来说有个好消息，确实能够帮助他们的身心获得医治。这些因素包括：培养健康的情绪、灵活的学习、培养自己无私地去关怀别人、获得社会上的支援、依靠信仰、宗教或灵性。⁹实际上，研究表明，**涉及到创伤和虐待，尤其是感恩、饶恕¹⁰，极有利于人心理复原力的增强。**

饶恕和感恩能够成为医治的香膏和保护性因素，帮助我们面对因受虐关系而产生的疾病。如果某人深深地伤害了你，而你又无法饶恕，那么你就是让他再次造成二度伤害。一种不饶恕的精神会毁灭我们的健康并把我们囚禁在苦毒之中，它会破坏我们拥有的喜乐。虽然有些人不配被原谅，但不代表我们不配饶恕。我们也应饶恕那些伤害我们的人，虽然他们不配。**饶恕一个人并不意味着我们宽恕他的行为或认为他对我们做的事是正确的。**饶恕是在别人不配的时候让他们脱离我们的责罚。正如保罗所表明的：“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕”。（《以弗所书》4：32）

当人们面对虐待性关系所造成的心灵创伤时，他们最常见的问题是：“发生这些事情时，上帝在哪儿？”痛苦和不义泛滥，有时生活显然不公平，因我们生活在一个善良与邪恶、喜乐与忧伤、关爱与仇恨、健康

与疾病交错复杂的世界中。有时我们是因自己错误的选择而身陷其中，很多时候我们没有做错任何事情，但痛苦和忧伤却如影随形。创伤袭来，泪如雨下，愁云惨雾，弥漫身心。虽然生活中遭遇不公不义，然而爱与正义仍在身旁。“上帝就是爱”（《约翰一书》4: 8），所以上帝并没有走远，他依然在你身边，决不会离开我们或者撇弃我们不管。

上帝对我们做的事始终不变，全都是因为他爱我们，他决不会做伤害我们的事。无论你童年有过何种痛苦忧伤的经历，这不是上帝带给你的，当然也不是你自己造成的。他它们是某些人做出伤害、毁坏的选择造成的结果。你是否为某件自己完全无能为力的事感到内疚，或者因此责怪上帝呢？如果你的内心因童年的创伤、感情的背叛、肉体或精神的遭受虐待而感到痛苦空虚，请记住，耶稣了解这一切。他自己也曾被人出卖、鞭打、讥诮、拒绝，人们说谎言控告他，嘲笑他；他的仇敌咒诅他，把他钉在十字架上。虽然遭受这些可怕的不公平对待，然而耶稣总没有对他天父的爱与关怀丧失信心。耶稣能够体会你所遭遇的一切，他靠近你，医治你的心灵，并使你对生活充满新的希望。

你有没有想过人类一切关系的意义呢？上帝为什么要把父亲、母亲、弟兄、姐妹、丈夫、妻子、儿女、朋友这些人际关系赐给我们呢？每一种人际关系都是

上帝计划的一部分，用来揭示他爱的不同面。我们看出整本《圣经》是这样刻画上帝的：他是一位坚强慈爱的父亲、是一位温柔怜悯的母亲、是充满关怀的丈夫、是情感深刻的妻子、是保护我们的长兄、是聆听心声的姐妹，以及信实的朋友。上帝透过人际关系的棱镜折射出他层次丰富的感情。

但如果这些关系产生裂痕，而你本身无过错，那会怎么样呢？如果这些关系不但没有彰显上帝品格的特质，反倒折射出罪所带来的伤害以及自私的毁灭性本质，那该怎么办呢？**如果我们试着信赖上帝，那么他就会绕开这些关系，将我们本应从父母、弟兄、姐妹、夫妻或朋友那里得到的爱直接灌注在我们心里。**

当我们的家庭生活支离破碎时，我们能在上帝里面找到新的希望，他能重建我们的生活并补足我们心灵一切的空虚。在他里面，我们的生活都是新的；透过上帝，我们能重新建立起生活的希望；信靠上帝，我们能以新的喜乐面对未来的一切。

-
- 1.J. K. Kiecolt-Glaser et al., "Psychosocial Enhancement of Immunocompetence in a Geriatric Population," *Health Psychology* 4 (1985): 25-41.
 - 2.Centers for Disease Control and Prevention, "Adverse Childhood Experiences Reported by Adults," available at www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm.
 - 3.V. J. Felitti et al., "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults," *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998): 245-258.
 - 4.R. D. Goodwin and M. B. Stein, "Association between Childhood Trauma and Physical Disorders Among Adults in the United States," *Psychological Medicine* 34 (2004): 509 -520.
 - 5.Centers for Disease Control and Prevention, "Adverse Childhood Experiences Reported by Adults."
 - 6.A. Danese and B. S. McEwen, "Adverse Childhood Experiences, Allostasis, Allostatic Load, and Age-related Disease," *Physiology & Behavior* 106 (2012): 29-39.
 - 7.J. McCauley et al., "Clinical Characteristics of Women With a History of Childhood Abuse: Unhealed Wounds," *JAMA* 277 (1997): 1362-1368.
 - 8.H. Stöckl et al., "The Global Prevalence of Intimate Partner Homicide: A Systematic Review," *The Lancet* 382 (2013): 859-865.
 - 9.K. Tusaie and J. Dyer, "Resilience: A Historical Review of the Construct," *Holistic Nursing Practice* 18 (2004): 3-8.
 10. A. J. Miller et al., "Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda," *Journal of Social and Clinical Psychology* 27 (2008): 843-876.



想法决定一切

积极的态度能给人新生命：请培养吧！



你有没有想过，为什么有时自己心中充满消极负面的思想呢？你是否想过如何将这种消极的思想转变为正面积极的思想呢？你是否注意到，当你面临道德选择或伦理困境时，你的思想对行为的影响呢？

在一组志愿者“做出选择前先连续熬夜两晚”的实验中，军方研究人员发现，缺乏睡眠会影响一个人在面临道德两难困境时的选择能力。¹然而更重要的是，虽然这些志愿者由于缺乏睡眠而改变了他们道德上的判断，但这情况并非普遍。那些在实验开始前经过研究员测试有较高“情商”（EQ）的志愿者，并没有动摇自己认为正确的道德判断。

这项研究以及许多类似研究均印证了《箴言》23章7节上的古老观念，一个人的“心怎样思量，他为人就是怎样”。我们思维的方式将塑造我们对生活的态度。我们的思想决定我们的行为，然而我们的行为经常随从我们的思想而动（或叫做“心动，行随”）。我们在道义上投射出什么意象，我们就会将它表现出来。很显然，我们每个人一生中都会经历许多道德上两难的困境。面临这种情况时，我们该如何应对呢？情绪智商在这些情况中对你会有帮助。

什么是情商？

传统意义上，我们将智力理解为一个人的认知

或心智力，用来测量智力的工具叫做 IQ (intelligence quotient, 智力商数) 测试。然而在 1983 年，发展心理学学者霍华德·加德纳 (Howard Gardner) 在他的《心智的结构》(Frames of Mind) 一书中，提出了“多元智能”的理论。我们不应将智力定义为单纯的逻辑能力，而应将智力视为由八种技巧(稍后还有一种)组成的综合能力：自然智力(天生的聪慧)、音乐智力(音乐上的聪慧)、逻辑数学智力(数理/推断上的聪慧)、人际关系智力(交际方面的聪慧)、身体运动智力(身体上的聪慧)、语言智力(言辞上的聪慧)、自我认知智力(关于自我的聪慧)、空间智力(图象上的聪慧)以及存在智力(道德上的聪慧)。²

后来到了 1995 年，心理学者兼科学新闻工作者丹尼尔·高曼 (Daniel Goleman) 推出了一本国际畅销书，名字叫做《情绪智商》(Emotional Intelligence)。由于这本书的出现，“情商”这一概念迅速普及。书中将情商定义为心智的情感能力，或者确定、处理并控制情绪的能力。根据高曼的看法，情商有以下 5 个显著方面：³



认识我们的情绪



管理我们的情绪



了解别人的情绪



管理与他人的关系



激励自己以实现自己的目标

这 5 项都很重要，因为我们始终需要认知并管理情绪。

情商的作用

情商（EQ 或者 EI）并不仅仅与决策有关。研究显示，一个人毕业之后获得的工作或许能反映出他的智商（IQ），但他能在这份工作上走多远却与智商没什么太大关系⁴，甚至与他在学校的成绩也没有关系。相反，**他在工作中的表现与他的情商有关**，相对于其他任何类型的智力，我们生活中的成功与幸福及情商存在最为密切的关系。

大量科学研究表明，提高一个人的情商（EQ），可以预防或治疗忧郁、恐惧、强迫性精神障碍、创伤后压力症候群、厌食、食欲亢进以及酒精成瘾症等。⁵ 比如：“戒酒匿名会”的 12 步戒酒法已经取得了显著的功效，如果再结合提高人的情商（EQ），那么此人戒酒的成功率还能提高 4 倍。

那么对于那些没有成瘾症状或者明显疾病的人，

提高情商 (EQ) 又有什么作用呢？促进情商的发展，能够帮助人的思维更加清晰，与他人的沟通更有效率。情商的提高还能促进群体间的团结，减少极端负面思考，提升生活幸福指数。

对情商的影响

在过去十年中，关于何种事物能对情商 (EQ) 产生影响，研究人员进行了广泛的研究。基因的组成、童年的经历以及情绪上支持的现时程度，这些都能影响



人的情商。当然，我们的饮食也会影响情商。

伯尼·比兹赫德 (Bonnie Beezhold) 表示，无论男女，植物性饮食均能给其带来更加幸福的情绪状态。⁶ 改采用素食能够降低人紧张、焦虑和抑郁的程度，显然地，这是因为素食中不含有主要存在于肉类、鱼类中的刺激性脂肪——花生四烯酸 (arachidonic acid)。

我们的行为会对我们的智商 (IQ) 和情商 (EQ) 产生影响。电视娱乐节目看得越多，不仅降低一个人的创造力也影响成绩。⁷ 此外，观看电视娱乐节目还会导致人对情绪缺乏控制力，继而造成暴力和性犯罪的上升。⁸ 互联网上的视频 (影音)、娱乐节目和电子游戏也会给人带来不利的影响。

然而，对于情商 (EQ) 影响最大的，还是我们相信什么。我们的观念——也就是说，我们对事情的评估，我们思考问题的方式，以及我们有声无声的自我对话，在很大程度上塑造着我们的情绪状态。因此，相对于生活中真实发生的事，我们的感受对我们的观念影响更大，或者说，关系更为紧密。

让我们举一个古代的例子。腓立比地方政府逮捕保罗和西拉，在没有审判的情况下残酷地打了他们，然后把他们俩投入肮脏污秽的地牢，并给他们的双脚

上了枷锁（参见《使徒行传》16: 22-24）。但保罗和西拉却在半夜唱诗赞美上帝。为什么？因为他们对此际遇比面临实际生活更为轻松以待。我们也可以透过遵守一些原则而学习发展良好的情商（EQ），让我们再从先贤的事迹中举三个例子做说明。

扫罗的例子

扫罗王是古代以色列民中典型的高、富、帅（参见《撒母耳记上》9: 1-2）。然而，这些外表特征却和情商（EQ）没有什么关系。

消极负面的想法开始在扫罗王脑中展开，并表现为失去理智、混乱的思维。我们从历史记载中得知，扫罗至少有三次精神紊乱。第一次是有关扩大化和缩小化的认知性扭曲，换句话说，把不重要的事情视为大事，却把真正重要的事情视为小事。

他是如何轻视那些重要之事的呢？当他面对别人的谴责时，他迁怒别人而为自己开脱（参见《撒母耳记上》15: 20-21）。他对那来见他的先知撒母耳抱怨说：“你为什么不看看我做的正确之事呢？你只关注我做错的地方，其实那也没什么大不了的。”看起来扫罗并没有从自己的错误中吸取教训。

此外，扫罗总是认为世界对他不公。由于自己的

过错，扫罗收到了一份判决，但他觉得刑罚过重，自己罪不至此。然而事实果真如此吗？我们必须明白，虽然每个人在生活中并不总能得到公平的对待，但在这种逆境中，总是思考别人对待自己的不公，也必然会造成严重的情绪问题。

扫罗思想扭曲的第三个方面与扩大化有关，也就是说他过度自负（参见《撒母耳记上》15: 16-19）。我们还可以将扫罗的这种情绪称之为自大骄傲，这种自傲很容易受到伤害。就扫罗来说，当百姓，尤其是妇女明显偏爱另一位领袖时，他的自尊心就受不了了（参见《撒母耳记上》18: 6-9）。

如果我们不让自己总是陶醉在欢呼和掌声当中；如果我们心存谦卑，摒除自我的扭曲膨胀，那么我们就不容易因责备和失望而感到极度沮丧忧郁了。这并不是说我们应当贬低自我价值。每个生灵都是无价的，**但是如果我们认为自己比身旁同样的人更重要的话，那么我们就是陷入狂妄和骄傲当中了。**

虽然扫罗是个非常具有潜力的人，然而他却过着一种自私的生活，长久以来没有放弃他的骄傲。

所罗门的例子

第二种认知扭曲叫做情绪推理，其过程是如此：

我感觉自己失败了，那我就是个失败者；我感觉自己被击垮、得不到帮助，那我的问题就根本没有解决的可能；我感觉自己站在世界之顶端，那我就是天下无敌；我感觉自己生你的气，那就说明你已经对我残忍。此类情绪推理经常会导致自己身陷图囿。

所罗门曾在《传道书》中写道：“我心里说：‘来吧！我以喜乐试试你，你好享福。谁知，这也是虚空。’……凡我眼所求的，我没有留下不给它的；我心所乐的，我没有禁止不享受的。”

如果有人正在玩乐，所罗门会说，我也想做什么正在做的事。有趣的是，虽然今天我们用来“享乐”的事物比从前更多。但人们的忧愁却像空气的存在一样普遍。如果享乐的事物能够预防或治疗忧郁，那么今天人们患上忧郁症的比例应该是有史以来最低的，然而事实并非如此。

在今天的社会中，人们参与的大多数“感到快乐的事”能够刺激人大脑中多巴胺（Dopamine）的分泌，给人带来一种愉悦的感觉，但随后其分泌量却会急剧下降。此外，我们寻欢作乐越多，多巴胺的分泌量就会越低。很快，当我们再次沉溺于自己的嗜好当中时，它仅能勉强让我们的情绪维持在中间水准。但是，当我们离开这些事的时候，心中便会有一种极度失望和悲伤。

所罗门还写道：“我所以恨恶生命；因为在日光之下所行的事我都以为烦恼，都是虚空，……故此，我转想我在日光之下所劳碌的一切工作，心便绝望。”

（《传道书》2：17-20）所罗门权倾寰宇、富甲天下，华庭美园、锦衣玉食，甚至拥有众多后宫佳丽。世人可能觉得，所罗门想必是世界上最幸福的人吧！然而满足自私之欲后，却没办法为他带来快乐。所罗门透过自己痛苦的经历，认识到在世事中寻求人生最大喜乐的空虚。⁹

最终，所罗门调转了自己人生的航向，如果他那种沉溺酒色的生活都能重新开始，那我们每个人都有希望。

约拿单·玛坦逊（Jonatan Martensson）为情绪推理指出了一条解决之道。他说：“人的情绪感觉好像浪潮，我们虽无法阻挡波浪，但可以选择在哪个波上冲浪。”我们能够以真理为基础选择自己的情绪，并让其符合上帝为我们人生所定的计划。

以利亚的例子

以利亚“在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下，就坐在那里求死，说：‘耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。’”（《列王记上》19：4）这位两千八百多年前的先贤，既没有自大

骄傲，也未沉溺于自我放纵的生活，他所过的是种简朴的生活。虽然如此，他仍遭遇严重的沮丧。

以利亚刚刚在迦密山上经历了奇迹，不到一天，有人告知他即将失去性命，这席话便使他陷入巨大的恐慌之中。以利亚有理由惧怕耶洗别吗？应该是有，因为他以为这个女人杀光了除以利亚之外所有的先知。此刻以利亚选择落荒而逃，40天后他的心情很低落，甚至不想活了。

那么以利亚是怎么从沮丧中复原的呢？他经历了什么历程？经验类似许多沮丧的人，以利亚想待在一个幽暗的地方，于是他进了一个山洞。然而一场地震和狂风，让他从洞里出来，处身光明之中。在这些事之后，耶和华开始进行对以利亚的康复最重要的事情。这种用来改正以利亚扭曲思想的方法，在今天叫做“认知行为疗法”。

以利亚思想的扭曲之处在于他的错误推论。他说：“我是唯一幸存未向巴力屈膝的人。”他刚说这话的时候，耶和华未作理会。后来以利亚又重复了一次，此时，耶和华不能再让他耽溺于这种自我毁灭的错误推论之中了。主对他说：“以利亚，民中仍有七千人未向巴力屈膝。”

为帮助以利亚战胜沮丧，耶和华给他派了若干特殊的任务。以利亚遵命而行，不但心情完全好转，还获得了无上荣耀。

获得自由

如果思想错了，情感也会跟着扭曲，而人的性格就是由思想和情感而组成。然而好消息是，思想的重建能够改变我们。“只要心意更新而变化。”（《罗马书》12: 2）我们不仅要了解自己心中扭曲的思想，还必须将其改正，使其思想合乎上帝旨意。

那么我们如何保护并提高自己的情商（EQ）呢？摄取有益健康的饮食、充足的睡眠、远离互联网和影视等传播媒体上的恶俗娱乐节目、拒绝扭曲认知，包括：自我夸大、情绪化推理、错误推论等等。¹⁰我们必须用真正正面的思想充满自己的心灵。

除去心中消极负面思想的最好办法是用积极正面的思想代替。自我挫败、沮丧忧郁等思想难免会侵入我们的头脑。但在这种时刻，保罗的劝勉就显得极其重要：“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在上帝里面。基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里。”请认真思考这段话。首先，它勉励我们要“思念上面的事”。我们还可以这样理

解这句话：“主动选择用有关神圣真理的事实来充满自己的头脑，不容许用扭曲的情绪来塑造你的思想。”

第二点，“思念上面的事”能够强而有力地改变我们的生命，因为这种希望和鼓励远超过任何让我们感到忧愁和痛苦的事物。终有一天，一切忧愁、痛苦、疾病和沮丧都将过去，压迫和不公不义的事会成为永远的过去。从而我们都能用积极、喜乐、希望的思想充满自己的心灵。

-
- 1.W.D.S. Killgore et al., “The Effects of 53 Hours of Sleep Deprivation on Moral Judgment,” *Sleep* 30 (2007): 345-352.
 - 2.See Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (New York: Basic Books, 2003).
 - 3.See Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995).
 - 4.M. D. Aydin et al., “The Impact of IQ and EQ on Pre-eminent Achievement in Organizations: Implications for the Hiring Decisions of HRM Specialists,” *International Journal of Human Resource Management* 16 (2005): 701-719.
 - 5.L. M. Ito et al., “Cognitive-behavioral therapy in social phobia,” *Revista Brasileira de Psiquiatria* 30 (2008): S96-101; T. D. Borkovec and E. Costello, “Efficacy of Applied Relaxation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61 (1993): 611-619; G. A. Fava et al., “Six-year Outcome of Cognitive Behavior Therapy for Prevention of Recurrent Depression,” *American Journal of Psychiatry* 161 (2004): 1872-1876.
 - 6.B. L. Beezhold, C. S. Johnston, and D. R. Daigle, “Vegetarian Diets Are Associated With Healthy Mood States: A Cross-sectional Study in Seventh Day Adventist Adults,” *Nutrition Journal* 9 (2010), available at www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-9-26.pdf.
 - 7.I. Sharif and J. D. Sargent, “Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance,” *Pediatrics* 118 (2006): e1061-70.
 - 8.L. R. Huesmann et al., “Longitudinal Relations Between Children’s Exposure to TV Violence and Their Aggressive and Violent Behavior in Young Adulthood: 1977-1992,” *Developmental Psychology* 39 (2003): 201-221; B. J. Bushman and C. A. Anderson, “Media Violence and the American Public: Scientific Facts versus Media Misinformation,” *American Psychologist* 56 (2001): 477-489.
 - 9.Ellen G. White, *Prophets and Kings* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1917), p. 76.
 10. Neil Nedley, *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance* (Ardmore, Ok.: Nedley Pub., 2011).



忧郁症的希望

明天会更好：请期待吧！



忧郁症是全球性的难题，任何地方、任何人都有可能罹患忧郁症。据统计显示，不论年龄层，全球共有 3.5 亿人罹患忧郁症。忧郁症是世界范围内造成残疾的主要因素，它已经成为全球疾病负担的重要部分。那些研究疾病学者估计，将来患上忧郁症的人数只会增加，不会减少。

世界卫生组织形容忧郁症为“一种常见的心理障碍，主要特征为忧伤、丧失兴趣、具有负罪感、认为自我价值低、睡眠失调或食欲不振、易感到疲劳、注意力不集中等。”¹严重的忧郁症会导致自杀。据估计，每年死亡人数中和忧郁症有关的人约为 100 万人。如果我们知道忧郁症患者可以透过多种积极有效的治疗方法得到改善的话，那么以上 100 万名患者的数字就更令我们感到不安了。

更好的生活水准并不能确保幸福。“根据对 89,000 多人的详细访问，分析结果显示，15% 来自高收入国家的人民，相较于 11% 来自中低收入国家的人民，同样会罹患忧郁症。5.5% 的人在过去的一年中出现过忧郁症状。”²由此可知，金钱无法解决失望、沮丧和抑郁的问题。

同一研究显示，女性罹患忧郁症的可能性比男性高两倍。无论是因为家庭死亡、离婚还是分居，

失去配偶是女性引发忧郁症的主要原因。³ 人们产生忧郁症的原因各不相同，对于有些人来说，其本身的基因问题影响了大脑中化学物质（神经传导物质）的平衡。对于另一些人来说，生活中充满压力的事，比如亲密之人去世、失业、离婚等造成压力的事件，都有可能引发忧郁症。对于大多数人来说，忧郁症的发生是大脑化学物质失衡和诱发性事件综合作用的结果。无论原因如何，不论是大脑化学物质失调还是重大生活事件刺激，抑郁都会伤害一个人的生活，需要得到有效治疗。



严重的情况

抑郁具有非常高的致残性。千百万人生活在悲伤、忧郁和绝

望的阴影之下，经常因为感觉自己无能或没有价值而痛苦挣扎。忧郁症也有分级，几乎所有人都经历过轻微忧郁。每 100 名女性中，约有 22 人一生中有过轻微或严重的忧郁症。这种比例几乎是男性的两倍。每 100 名男性中约有 13 人在一生中遭遇过某种形式的忧郁。10 岁以上的儿童也会经历忧郁，但在达到生殖年龄的整个青春期内，男女遭遇忧郁的性别差异并不明显。女性一旦度过更年期，忧郁症的发生概率就会降低。

多种因素导致女性比男性更易受到“压力诱发性忧郁”的影响。此外，女性受到“季节性忧郁”影响的可能性比男性高 4 倍。“季节性忧郁”是指发生在冬季日照时间很短之区域内的忧郁，比如北欧的冬天，人们摸黑起床上班，直到回家睡觉，都是漆黑一片，很少能晒到太阳。另一种影响忧郁发生的因素，是人于生育年龄阶段体内荷尔蒙的波动，在很大程度上它们干扰大脑内的神经传导物质，增加人发生忧郁的概率。

女性在全球许多国家享受不到和男性同等的待

遇，这也是某种诱发忧郁的因素。家庭和社会对女性有生儿育女的要求，这意味着女性在生育功能上承担了过多的责任和义务。人们将不孕或流产看作女性没有完成自己义务的表现；口服避孕药也是诱发易感女性忧郁的潜在因素：荷尔蒙失调也会引发女性周期性（每月）忧郁和产后忧郁。无论原因如何，经历忧郁的女性都需要得到慎重、富于同理心的照顾和对待。

忧郁症的症状因人而异。罹患忧郁症的人通常会抱怨自己持续性疲倦和没有精力；忧郁症还会产生注意力不集中和优柔寡断的现象。有时心中会产生负罪感和感到自我价值低，此类情绪可能会持续数周甚至数月之久。有些患有忧郁症的人会遭遇睡眠困难，另一些人正好相反，睡得太多，超过正常需要（或：有些抑郁的人睡不着，另一些人恰好相反，睡不够），许多人发现自己容易早醒。遭受抑郁之苦的人容易对日常活动丧失兴趣，他们头脑中盘旋着死亡和自杀的思绪，虽经挣扎，也挥之不去。抑郁导致人饮食习惯改变，使人体重减轻，或增加（一个月内体重变化幅度超过 5%）。更严重的忧郁症还会导致人失去食欲，在生活的任何活动中都找不到兴趣，包括抗拒参加社交活动。

社会需要认知到，相较于某些身体上的疾病，如糖尿病和肝炎，重度忧郁症给人带来的危害更大。“振作起来”，或者“冷静冷静”，此类无关痛痒的劝导，

反映出人们知识的缺乏，更可悲的是，这也反映出人们对造成忧郁症元凶的无知。此类劝导只会进一步增加人的痛苦和烦恼，并会使忧郁情况加重。

忧郁症的治疗

重度忧郁症患者需要专业的。未受过训练的健康热心人士若贸然介入此类病人的生活，虽然是出于善意，但这种行为也是草率和危险的。

重度忧郁症的治疗有许多方法。任何出现忧郁症状的人都必须寻求经验丰富、有资质的专业健康人员的帮助。审慎的评估将有助于确定所需治疗的类型。严重忧郁症需要入院治疗。除了使用药物，医院还能提供有效的咨询和方法，比如说认知行为疗法。病人需要定期服药数月时间，有时还需要重复治疗。

轻度忧郁症一般能透过规律的运动恢复。关于治疗忧郁症，哈佛大学医学院曾报告了一些鼓舞人心的消息，在重新评估一项于 1981 年展开的研究后表示：“规律的运动能改善轻度到中度忧郁患者的情绪，甚至可能在治疗严重忧郁症中发挥重要作用。”

这项报告进一步发表在《内科医学档案》（Archives of Internal Medicine）杂志上的研究，将 156 名抑郁症患者分成 3 组，第 1 组进行规律的有氧运动，第 2 组服

用 SSRI（一种抗抑郁药物），第 3 组同时采用以上两种疗法。16 周之后，3 组所有患者中有 60%~70% 人不再重度抑郁。实际上，各组在两种抑郁测量方法上的得分基本相同。2005 年发布的一项研究表明，**每天快走 35 分钟、每周 5 次，或者每天快走 60 分钟、每周 3 次，能够有效改善轻度到中度忧郁症患者的症状。**⁴

如果你感觉情绪低落，到外边去散散步，做做深呼吸。一边走，一边默想，同时用积极的思想充满你的心灵。

治疗忧郁症过程中，我们所吃的食物也很重要。改变饮食习惯能够减轻忧郁症的症状。梅洛医院报道称，饮食对忧郁症存在影响：“最初的一些研究表明，饮食恶劣会让你更容易忧郁。英国研究人员 5 年之内，在 3,000 多名办公室中年工作人员身上，看到了忧郁和饮食的关联。发现吃垃圾食品的人——过多的加工肉制品、巧克力、甜点、油炸食品、加工谷类食品、高脂肪含量的乳制品——更容易出现忧郁的症状。”⁵

换句话说，素食不仅对你的身体有益，它也能保护你的大脑。然而，请不要误会，并不是说你每天吃一根胡萝卜就能每分每秒欢喜快乐，忧郁是个复杂的问题，然而健康的饮食却是全然福乐计划的一部分，能够帮助减轻抑郁的问题。

下列健康习惯能对你有帮助：



选择食用营养均衡的植物性食品。



让自己有规律的睡眠及休息。



定期参加户外活动。



与家人和朋友培养更加密切有意义的关系。



改变思维模式，努力让自己的思想集中在有可能转变和积极正面的事物上。



如果你感觉自己的忧郁症状已存在一段时间，寻求专业人士的帮助，然后遵循合格健康人员开具的治疗方法而行。

社会支持是治疗忧郁症最有效的药物。温暖的、充满爱的关系，亲密的友谊和稳固的家庭关系都能给忧郁症患者带来改变。如果你感觉情绪低落，可以向自己的密友倾诉，或者把自己心灵的重担说给某位值得信赖的人。你不需要自己一个人承担，“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。”（《马太福音》11：28）

面对忧郁的时候，适当的压力管控，以及与上帝之间的属灵关系，这些都是有帮助的。下面是一则古代先贤的经历，我们在前一章中探讨过他的故事，现在让我们再来看看他的经历，以及能够从中得到的教训。他却马上要从此刻心中振奋的巅峰跌落到绝望的谷底。

以利亚的生活始终充满压力，当他在迦密山上对抗信奉巴力的假先知大获全胜心中振奋不已时，却马上要从此刻心中振奋的巅峰跌落到绝望的谷底。

因为亚哈王的妻子耶洗别开始威胁以利亚的性命，以利亚在疲惫和恐惧当中落荒而逃。他行路越远，心中的沮丧越强烈；他被乌云笼罩，意气消沉了；他在困惑和失望之下，甚至不想再活下去。历史记载中这样描述当时的场景：“（以利亚）自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下。就坐在那里求死，说：‘耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。’”（《列王记上》19：4）。以利亚可算是忧郁到了极点，此刻生命在他看来也毫无价值！

19 世纪有位作家评论此事：“每一个人的人生经验中，总不免会遇到极度失望和灰心的日子。在那些日子，世人的心是饱受忧患。在那些日子，有种种困难折磨心灵，以致觉得生不如死。许多人就是在这

样的时候，开始成了怀疑和不信的奴隶。如果我们能在这样的時候，以灵性的眼光辨明世间美好，我们便可见到有‘天使’正在设法拯救我们脱离自我，并努力使我们的脚，踏在那比永恒的山岭更为牢靠的根基上。而新的信心，新的生命，就会从我们里面涌流出来了。”（《先知与君王》1989年版）⁶

在以利亚一生的危急关头，耶和华给他预备了食物和水，催促他赶紧休息，鼓励他，向他保证自己仍旧与他同在。最终，以利亚脱离了自己绝望的囚牢，再次在日光中欢喜快乐。

以利亚的故事在许多方面都是我们每个人曾遭遇过的。每个人一生中某些时刻都会因急难艰险的挑战而遭受忧郁之苦。此时此刻，我们需要更加依赖和仰仗良好的人际给我们带来的帮助，治愈不仅仅是一个人的事情，是在社会关系中完成的。

总结

最后，让我们用一段真实的见证来结束本章。辛西亚（Cynthia，化名）是本书作者的同事之一，她经历了长期的忧郁。但由于她及时采纳了本书所给之建议，已经从奴役她的绝望中解脱出来。下面是她给那些与她有类似经历之人的劝勉：“**如果你长期忧郁，我想我的经历或许对你有帮助。不要排斥药物治疗，**

药物治疗能够打破那笼罩你的乌云，这种突破能给你力量，得以改变生活方式，以助于身心的恢复。找一位品德高尚、医术高明、有口皆碑的医生，把自己内心的挣扎痛苦说给某位可信赖的朋友听，让这位朋友为你宽慰。”

辛西亚接着建议：“如果你的忧郁极其严重，那就以上帝的话语为食物，开始一次‘喜乐之旅’吧！每天晚上睡觉之前为五件事感谢上帝，用美好的事物占据自己的思想。将《圣经》中论到喜乐、欢快、高兴、赞美的章节标注出来，好使你每天都可以看到它们。”最后，这位女士总爱引用古代希伯来一位诗人的话：“因为你曾帮助我，我就在你翅膀的荫下欢呼。”

请记住以下这条永恒的真理：心思的定律是——注重什么，就变成什么；用积极正面的思想充满你的心灵；不要理睬议论你的谎言；我们要了解自己在上帝眼中的价值，我们要领悟他对我们的关怀，这必会帮助我们兴旺繁盛！

1. World Health Organization, “Depression,” Fact Sheet No. 369, available at www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html.

2. BioMed Central, “Global Depression Statistics,” available at <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725202240.htm>.

3. Ibid.

4. Harvard Health Publications, Understanding Depression (Boston: Harvard Medical School, 2008), available at www.hrcatalog.hrrh.onca/InmagicGenie/DocumentFolder/understanding%20depression.pdf.

5. Mayo Clinic, “Diseases and Conditions: Can a Junk Food Diet Increase Your Risk of Depression?” available at www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-2005824.

6. E. G. White, Prophets and Kings, p. 162



获得自由

维持健康是通往成功之路：寻求它吧！



这幅场景真是令人痛心绝望：孩子们哭泣不已，母亲饱受挫折，情绪激动，满心怨愤。她自言自语道：“实在无法忍受了，我们再也不能这样下去了！”山姆，这个沉溺于酒精的父亲和丈夫再次失业了。

山姆平时和蔼可亲，说话温柔，整体来说，在不喝酒的时候，是个慈祥的父亲及体贴的丈夫。他同时还是个身手矫健的运动员，在他们这个城市的运动界颇受人欢迎，经常受邀参加本地高尔夫或其他体育项目比赛结束后的庆功宴。当他沉溺酒瘾之后，换了一份又一份的工作，他失去的不仅是经济上的担保，连从前和他来往、一同饮酒、关系亲密的许多朋友和一段段欢乐的时光，也都离他远去了。

山姆的问题还不仅是酒精成瘾，还有吸烟的恶习。即便是被诊断出咽喉癌也只能制止他几个月的时间不吸烟。心脏病和癌症这些危及生命的疾病，通常只能让山姆短时间内改变生活方式。现实非常残酷，为要改变长期形成的习惯，还需要更多的努力。

山姆悲惨的故事证明了这一点，他无数次下定决心要改变，但每次改变的时间总是很短，他经常这样说：“我能控制烟草和酒精，它们绝不是我的主人！”但悲惨的事实是，这些恶习的确是山姆的主人，他是它们的奴隶。

山姆沉溺于酒精，这种恶习影响了许多人，尤其是他的家人——他四个孩子中有两个也成了酒精成瘾者。对于这种情况，《箴言》中说得真是不错：

“谁有祸患？谁有忧愁？谁有争斗？谁有哀叹（或作怨言）？谁无故受伤？谁眼目红赤？就是那流连饮酒，常去寻找调和酒的人。酒发红，在杯中闪烁，你不可观看，虽然下咽舒畅，终究是咬你如蛇，刺你如毒蛇。”换句话说，无论你是否认清这项事实，酒精都是一种致人于死的物质。山姆对于这项可怕的事实发现得太晚了。

或许你相信适量饮酒有益健康。但是你知道吗？**女性乳腺癌、男性结肠癌发病人数的不断攀升都与酒精有关。**对于酒精来说，没有所谓的安全饮用量。另外，酒精成瘾问题、饮酒后造成的交通事故、家庭暴力以及其他健康和社会问题，这些都与酒精的饮用有关。如果酒精是你生活方式的一部分，你一定要知道生活中没有它会更美好。

酒精的危害有多大？

根据世界卫生组织 2011 年 2 月在日内瓦公布的《酒精与健康全球现状报告》（Global Status Report on Alcohol and Health）显示¹：



全球每年与酒精有关的死亡人数约为 250 万人。



55% 的成年人饮酒。



全球总死亡人数的 4% 与酒精造成的伤害：癌症、心血管疾病和肝硬化有关。



从全球死亡率来看，男性总死亡人数中有 6.2% 与酒精有关。

另外，世界卫生组织的报告显示，2005 年全球 15 岁（含）以上的人，平均每人每年纯酒精的消耗量为 6.13 公升。这个数字似乎在美国、欧洲、东地中海地区和西太平洋地区更为稳定；然而，该报告也提到非洲和东南亚地区的酒精消费均有显著上升。当人们开始酗酒时，健康风险显著上升。换句话说，人们现在一喝酒就要喝醉。世界上不同区域对于酗酒的定义也不同：在美国，健康官员认为，男性连喝 5 杯、女性 4 杯即为酗酒。酗酒在世界许多地区呈上升趋势。

饮酒每年导致数以万计的可预防性死亡。世界卫生组织另一项报告显示：“饮酒在欧盟每年造成的过早死亡人数多达 12 万：男性饮酒者，7 人中有一人早逝；女性饮酒者，13 人中有一人早逝。”² 这些令人惊心动魄的事实说明，**酒精和烟草是所有可预防性死亡和失能的主要原因。**³ 酒并非平常的商品，它非常危险！



酒瘾

每 100 个喝酒的人中会有 13 人走向酗酒的人生。如果一个人的一等亲属（父亲，母亲，叔伯，姑姨，祖父母）中有酒精倚赖者，那么这个人酗酒的概率会增加几倍。如果一个人第一次喝酒是在 14 岁之前，那么他将来形成酒精倚赖的概率便增加到 40% 或更高。⁴

我们需从小教育儿童认识酒精的危害。父母和其他成年人必须从幼年起建立孩子健康的观念，并培养

良好的沟通管道。这样不但能够培养儿童的复原力，也能促使他们做出正确的选择。每个人都必须与上帝建立信仰关系，无论老幼都需要这层额外的保护，这是极其重要的。

在我们面对酒精成瘾的问题时，坚定的信念尤为重要。首先，我们必须明白，我们的身体不是游乐场，而是实现人生目标的基础。保罗的话在历史的长廊中不断回响：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀上帝。”

坚定的信念能帮助我们战胜恶习的第二个原因是，**当我们选择将自己软弱动摇的意志坚固，就会加给我们力量，使我们能克服那些毁灭性的生活方式和习惯。**

酒与癌症

癌症是全球致死率最高的疾病之一。欧盟研究学者表示，全球致死率第二的疾病（每年约有 250 万人死于癌症）。这里的研究人员估计，**欧盟这项研究报告中，10% 的男性癌症病人和 3% 的女性癌症病人，其疾病都与饮酒有直接的关系。若停止饮酒，可以预防欧盟这项报告中 30% 的肿瘤病例。**⁵ 从世界范围来看，我

们有充分证据证明，酒精与女性的乳腺癌以及男女结肠癌之间存在关系。对于酒精的致癌性来说，没有所谓的安全剂量之说。因此，如果有人提倡饮酒有益健康，比如说喝酒有益心脏，这样的做法无疑是极其危险的。

酒与社会

众所周知，饮酒与所有类型的事故都存在密切关系，比如说交通事故、家庭暴力、谋杀、强奸，以及其他犯罪行为。酒精还是世界上可预防性智力障碍的首要致病因素。这是因为酒精可以很容易地穿过胎盘，损害胎儿正在发育中的大脑。再次强调，对于怀孕期间的女性，没有所谓的酒精安全饮用量。

酒与心脏健康

过去 30 年来，酒精一直被吹嘘为对人心脏有益，并能帮助预防冠状动脉疾病，在流行杂志和医学期刊上有关此事的文章数不胜数。然而各种研究中出现的许多相互矛盾的结果都各有其原因，主流研究人员指出，所谓“**适量饮酒有益健康**”是一种假象，这些饮酒者的健康其实另有原因。⁶ 被调查者在健康状况、受教育程度和社会经济地位上的不同，也增加了研究人员在分析资料时的难度。例如：这些所谓的不喝酒群体，有一部分人在参加调查前是喝酒的，但为了健康原因停止了喝酒。⁷ 越来越多的研究者表明，所谓

适量饮酒有益心脏的真实原因，不是因为酒精具有保护心脏的作用，而是这些被调查的喝酒者，还有其他优于不饮酒人群的健康生活方式，如运动和饮食，是这些行为让他们的平均健康表现超过了那部分不喝酒的人。⁸

总而言之，考虑到饮酒的巨大健康风险，各方均不应再宣扬其所谓喝酒有益健康的论调，毕竟人们可以用其他经过证明的、更安全有效的方法去预防心脏病，比如说每天的运动和健康的饮食。

烟草杀手

烟草是人类的另一个杀手。世界上每天都有 10 亿人吸烟或咀嚼烟草，每天有 1,500 万人死于和烟草有关的疾病。⁹如果人们不吸烟，我们也能够根除二手烟，那么这些人中有绝大多数是可以不因烟而死亡。吸烟之人的底线应当是：若你非要吸烟，也请不要贻害他人！

烟草是一种致命危害物，但却是可以透过各种形式在市场上轻易得到的毒品。烟草可以点燃吸食、可以咀嚼、可以用鼻吸入、可以电烤（**电子烟**），甚至可以溶于水中（**水烟**）。所有吸食烟草的方式都是有害的，它大幅增加了人们患病甚至死亡的风险。每两个吸烟

的人中，就有一个被它杀死。



烟草每年使约 600 万人丧命，其中 60 万都是因为吸二手烟而死。



世界上的 10 亿吸烟人口，其中约 80% 的人生活在中低收入国家。



全球烟草消费量逐年增加。



平均每 6 秒地球上就有 1 人死于和吸烟相关的原因。



估计目前有全球一半的人最终将死于和烟相关的疾病。

烟草是一种慢性杀手。从初次吸烟到最终健康出现重大问题，吸烟者要经历相当长的时间。烟草是全球有史以来最为严重的公共健康危害之一，它不仅让主动吸烟者丧命，还经常影响那些被动吸烟之人（吸食二手烟的人）的健康，甚至让他们也丢掉性命。烟雾中含有 2000 多种化学和其他物质。其中至少 250 种物质是已知有害的，超过 50 种致癌物质。

吸二手烟（SHS）的定义是，在饭店、办公室、家

庭以及任何封闭性场所内，不吸烟者被动暴露于卷烟、雪茄、烟嘴、水烟等烟草产品燃烧所释放的烟雾之中。对于被动吸烟来说，没有所谓的安全剂量。研究已经证明，被动吸烟会引发心血管和呼吸道疾病，包括冠心病和肺癌等疾病。此外，吸食二手烟和婴儿猝死综合症（SIDS）存在紧密关系，暴露于二手烟环境的儿童上下呼吸道感染的发病率会增高。

另外，烟草是一种“诱导性毒品”¹⁰。那些吸烟的人更容易使用其他毒品并成瘾，如大麻（marijuana）、甲基苯丙胺（冰毒，methamphetamine）、可卡因（cocaine）和海洛因（heroin）等。

总而言之，酒精和烟草都是极其危险的物质。科学证据及公共健康统计均表明，这两种物质是当今全球两大主要杀手。当然，是否容许这两种毒品辖制自己，这完全取决于个人的选择，但我们的选择肯定是有其结果的。

事实已经说明了一切。我们受造是为了更高尚的目的，而不是因自己错误的决定过早地经历死亡。请记住，何时开始作出积极的生活方式选择都不算太晚。

头号公敌

早在 1971 年，时任美国总统理查德·尼克松 (Richard Nixon) 说：“滥用毒品是美国头号公敌。为了向这个敌人宣战并打败它，我们现在有必要展开一场全新全方位的战役。”¹¹ 如果当时美国危急至此程度，那么现今全球的情况会演变得更为剧烈。

由于毒品属于违法已是既定的事实，我们无法准确统计全球非法药物工业的规模。但专家估计，全球每年非法药物的总交易值约为 3 千亿到 4 千亿美元，甚至可能达到一万亿。¹² 2010 年，联合国的毒品与犯罪部门估计，上一年全球 15 至 64 岁的人中，约有 1.53 亿到 3 亿人吸食毒品，而吸食大麻和安非他命类兴奋剂的人就更为普遍了。通常，使用非法药物的男性远远多于女性，而女性更倾向于使用镇静剂和安定类药物。¹³

据估计，在问题吸毒者中，只有约 20% 对其药物倚赖进行过治疗。这类危险行为带来的悲惨结果令人胆战心惊。据估计，每年因吸毒死亡的人数高达 9,900~253,000 人。在有些国家，大量谋杀案与毒品有关。例如：墨西哥政府估计，该国 90% 的谋杀案与毒品有关。虽然这或许是个极端的例子，但它仍旧向我们表明毒品惊人的危害性。¹⁴

吸毒对一个人健康的破坏实在难以用笔墨形容。

许多人只有当类似菲利普·西摩·霍夫曼（Philip Seymour Hoffman）这样的名人死于毒品时才会想到它。根据法医报告，这位获得奥斯卡最佳男主角的演员死于“一种剧毒的毒品混合物”。但是，世界上每天都有成千上万普通民众死于滥用毒品。

毒品几乎会影响人体的所有器官。毒品会削弱免疫系统，增加人体易感性（容易感染传染病）；导致心血管类疾病，包括心律异常、心脏病、心脏瓣膜和血管的感染；刺激人体恶心、呕吐、腹痛；破坏肝脏；诱发吸烟；改变大脑化学物质，导致药物依赖；造成永久性大脑损伤；影响记忆力、注意力和决策力；诱发偏执、幻觉、攻击性、忧郁和成瘾，并且还会对孕妇及其婴儿带来多种危险。¹⁵

值得庆幸的是，吸毒者和他们家人不必独自面对这些挑战，社会上有许多治疗中心和服务机构能提供咨询。戒毒匿名会（Narcotics Anonymous）就是其中一个组织，它的愿景就是：“世界上每个有毒瘾的人，都有机会以他或她自己的语言和文化体验到我们的信息，并找到通往新生活之路的机会。”¹⁶靠着神人合作是有可能获得成功的。

生活中的真平衡

酒精、烟草、毒品、过劳、色情、沉溺媒体或者

失衡的生活，你或许正在与这些人生的镣铐和捆绑挣扎作战，试图放弃某样东西，失败，再尝试，再失败，再没有什么感觉能比此更加令人绝望的了。习惯养成很容易，戒掉它却很难。实际上，单纯的决心和毅力是不足以克服奴役人身心的习惯和瘾头的，我们需要外界的帮助。

保罗将我们的力量之源描绘为一种我们自身之外的能力，“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”

（《腓立比书》4：13）无论你面对何种挑战，别人也会遇到，世界上并不是只有你一个人在挣扎。无论你面临什么，总有一条逃生之路，你必能找到一个在肉体、心灵、情感和精神上都保持平衡的生活。

帮助离你不远，这足以鼓舞人心，确保我们在生活中选择、维持、成功达到平衡。这同样也适用于预防并战胜那些有害的恶习。你不仅能脱离这些恶习，还将兴盛发旺！

1. Available online at www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en.
2. "Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013," available online at www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-european-countries-2013.
3. Thomas Babor et al., *Alcohol: No Ordinary Commodity*, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2010), p. 70.
4. Richard K. Ries et al., *Principles of Addiction Medicine*, 4th ed. (Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2009).
5. EuroCare, European Alcohol Policy Alliance, "Alcohol and Cancer—the Forgotten Link," available online at www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link.
6. Timothy S. Naimi et al., "Cardiovascular Risk Factors and Confounders Among Nondrinking and Moderate-Drinking U.S. Adults," *American Journal of Preventive Medicine* 28 (2005): 369-373.
7. Kaye Middleton Fillmore et al., "Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies," *Addiction Research and Theory* 14 (2006): 101-132.
8. B. Hansel et al., "Relationship Between Alcohol Intake, Health and Social Status, and Cardiovascular Risk Factors in the Urban Paris-Ile-de-France Cohort," *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (2010): 561-568.
9. Robert Beaglehole et al., "Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis," *Lancet* 377 (2011): 1438-1447.
10. World Health Organization, "Tobacco," Fact Sheet No. 339; available online at www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html. See also Omar Sharey et al., *The Tobacco Atlas*, 3rd ed. (Atlanta: American Cancer Society, 2009).
11. Richard Nixon, "Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control," June 17, 1971. Available online by John T. Woolley and Gerhard Peters, The American Presidency Project, at www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047. For a chronology of America's drug war, see www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/.
12. See www.unodc.org/pdf/WDR_2005/volume_1_chap2.pdf.
13. Data available at www.unodc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR_2012_Chapter1.pdf.
14. Ibid.
15. Gateway Foundation, "Effects of Drug Abuse and Addiction," available online at <http://recoverygateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/>.
16. Visit the Web site www.na.org/.

面对挫折的复原力

挑战能创造冠军：拥抱它吧！



过去这几十年中，研究人员开始探讨一个问题，为什么一些生活在高危险环境中的青年，却没有从事危险活动或行为？最后他们总结出，问题的关键在于“复原力”。

复原力是一种尽管面临个人逆境、生活压力，甚至处于消极负面的环境，但仍能让人保持健康的生活能力。这种复原力为各种社会支持的结果，虽然面临残酷的处境和危险的因素，然而具有复原力的人却能培养自身应对的技巧，让他们能在生活中保持成功。他们对自己、对信仰都有强烈的认同感，并用积极正面的态度去看待自己周遭的世界，并对生活有明确的目标，这种动力让他们将生活中的阻碍当作可以战胜的挑战。最重要的是，复原力与希望和积极正面的信念有关，具有复原力的人相信还有一个跳脱现今生活的阻碍之外的生活。

生活在高度危险的世界里

虽然现在的家庭、教会和社区都在极力保护青年，但他们仍旧生活在一个充满巨大危险的世界中。只要鼠标轻轻一点，互联网上就可以看到露骨的情色内容、酒精、烟草、大麻、海洛因、安非他命等，这些有害物质相对容易取得，甚至是在那些许多人认为安全的场所。相反的，有些青年虽然生活的环境异常恶劣，但却能远离这些危险，因此我们非常有必要找出他们

成功的秘诀，或者了解保护他们远离危险的那些因素是什么。这样，我们就能帮助其他青年运用同样的方法以躲避危险。

复原力的概念在现今社会非常重要。如果我们无法让家庭和社会环境变得理想；如果我们无法让毒品从街头巷尾消失；或者根除电视、电影及电玩中的暴力内容；无法清除互联网上的情色文字、图片和影音，那么我们如何说服那些暴露于这些影响之下的儿童和青少年在生活中保持健康和成功呢？

关于复原力最重要的一点是，它是支持性关系的结果。此外，具有复原力的青年，通常有能力运用他们的宗教信仰，使生活保持一种积极正面的态度。¹

人际关系的角色

可贵、真诚、持久而正面的关系，是培养青年复原力的关键。父母、教师、牧师或其他具有责任感的成年人，这些具有支持力的人，对于培养青少年的复原力发挥重要的作用。和那些能够提供关怀、温暖和奉献无条件之爱的人建立并保持良好关系，能够让青少年产生一种意识，他们能够战胜生活中遇到的任何麻烦。这种关系能给青少年灌输自我意识，让他们能够更成功地面对生活中的挑战。在一项特别研究报告中表示，具有复原力的青少年在其生活中至少有一位

无条件接纳他们的人。²

复原力&家人共餐

家人一起吃饭是一种培养复原力的简单有效的方法。近期某项研究表明，**家人一起吃饭能够降低青少年染上恶习和行为成瘾的风险**。研究人员发现，家人一同进餐能够帮助青少年抵御多种不良行为，例如：饮酒、吸烟、吸食毒品、服用药物、未成年性行为、饮食失调以及不良举动等。

家人共餐还能降低青年沦为暴力受害者的可能性³，且能为青少年创造更佳的人际互动和心理上的稳定性，经常和家人进食能使儿童及青少年更有自信心、减少忧郁发生率、降低自杀率，或降低自杀的念头等。

此外，家庭共餐还有助于青少年培养更良好的饮食习惯和营养吸收，最重要的是，这是一个能够提供培养青少年的价值观和世界观的理想时间。**有关复原力的研究表明，青少年对上帝的信赖，在他们将来的成功以及战胜生活困难环境的能力上，产生重要的影响。**

家人一起用餐之所以具有正面的影响，这是因为源自于家庭成员间的关联性。家人关系是培养复原力

最重要的因素，家人共餐能够创造一个融洽的环境，让家人可以彼此沟通，建立持久紧密的连接，探讨问题及其解决方法，并培养其稳定性。父母可以利用早餐或晚餐的时光了解自己儿女的朋友，以及他们在外的来往状况。家人共餐还能提供机会，让大家一同计划未来能够展开哪些促进家庭和乐的活动。

必须提醒的是，谈论工作或使用其他电子产品会干扰用餐的融洽气氛。父母必须谨记，吃饭的时候一定要关闭电视，把所有电子产品放一旁，不能让任何事物干扰家人享用食物时的融洽氛围。儿童和青少年其实非常喜欢家庭共餐时的交谈气氛，这一点应当让父母感到欣慰和鼓舞。

复原力 & 服务

社区服务是提高青少年复原力的一项活动。关于为人服务，先贤的训诫很多，例如：使饥饿者有东西吃，使赤身者有衣服穿（参见《马太福音》25：31-46）。为别人服务，满足其需要——我们应向周边的人表达关怀同情并给予帮助，这种实际行善除了能够保护我们的儿女远离高危险行为，还能鼓励他们的信仰和信念。我们服务他人并不只是金钱上的付出，更重要的是因为我们年轻应当身体力行地给予实际的帮助。

只要是对居住在我们当地社区人们有益的行动，



吃饭的时候 一定要关闭电视

都可以定义为服务活动，例如：为需要的人提供饮食、衣服和保护。除此之外，我们还可以提供支持、拜访、协助和安慰。或许有人会问：“服务对青少年及高危险行为有什么影响呢？”

首先，服务能够改变青年人的生活。青少年透过服务，便会更愿意参与健康及有助社会的行动。几年前，有位参议员约翰·葛伦（John Glenn），后来成为著名的宇航员与国家服务学习委员会的主席，他便指出，
“有 80% 的学校显示，将劳动服务列为学生的课程之后，大多数参与服务的学生其成就都有所提高。”⁴ 学生服务于他人，反倒让自身获得益处，这不是很有趣吗？参加服务与降低青少年高危险行为之间存在密切关系，并能明显降低青少年的酒精使用量。⁵

信仰团体在社区服务中时常扮演重要角色，他们安排服务机会，并提供有责任心的成年人来带领青少年。具有责任心、关心青少年成长的成年人对青少年的影响很大。在服务过程中，成年人可以表明他们真心关注青少年的生活，以身作则，和晚辈分享那些与成功密切相关的核心价值及生活价值。成年人在服务活动中提供的指导，能够帮助青少年克服其困难与家庭环境带来的各种负面影响。

为了社区与青少年的生活更加健康充实，我们每个人都需尽到自己的责任，培养青少年的复原力，使其远离高危险行为。培养充满温情的关系、分享家庭共餐的价值、实践社区服务计划，鼓励青少年参与这样的活动以实现此目标，这将给青少年的生活带来深远的影响。

-
1. T. P. Hebert, "Portraits of Resilience: The Urban Life Experience of Gifted Latino Young Men," *Roeper Review* 19 (1996): 82-90.
 2. R. Brooks, "Children at Risk: Fostering Resilience and Hope," *American Journal of Orthopsychiatry* 64 (1994): 545-553.
 3. D. C. McBride et al., "Family Dinners and Victimization," presented at the American Society of Criminology, Chicago, Illinois, November 2012.
 4. John Glenn, "The Benefits of Service-Learning," *Harvard Education Letter*, January/February 2001, available online at <http://hepg.org/hel/article/150>.
 5. G. L. Hopkins et al., "Service Learning and Community Service: An Essential Part of True Education," *Journal of Adventist Education*, May/June 2009: pp. 20-25



不安中的休息

休息是解除疲劳的良方：珍惜它吧！



这个故事来自十八、十九世纪的英国，讲述厂长如何偷窃工人的时间。当时间逐渐流逝，厂长却趁大家工作时，把工厂钟表的表针往回拨，强迫那些工人多劳动而得不到额外应有的报酬。另一个诡计就是，中午吃饭的时候让钟表的分针走得比正常快 3 倍，以此缩短工人休息的时间。这些行为剥夺了工人们一种我们永远无法弥补的东西，那就是——时间。

我们或许会在股市或其他错误投资中损失金钱，但我们还有机会赢回来。或者我们失去健康，也有可能借着医疗处理、饮食改良和运动进行恢复。

但若是失去或被偷去了时间，无论是一分、一天、一周，还是更长，那它就真的一去不复返了。《时间规划局》（*In Time*, 2011 年上映）这部电影里描述，社会为了避免人口过多，人为控制高龄化的过程。然而现实是富人或许会在生活品质上优于穷人，或许面临绝症时比穷人有更大的存活机会，但要像电影或小说中，虚构地去赚取时间，这在现实中是无法办到的，谁也没办法用金钱换取时间。

无论我们做什么，时间都不会停止运转。时钟分分秒秒离我们而去，就像扒手偷走我们的钱包。速度更快的手机、平板、互联网、电脑，这些似乎都没能给我们赢得更多的时间。现代世界有个悲惨的讽刺，

我们做事越快越有效率，留给自己的时间就越少。虽然缺乏时间是现代生活的一大通病，然而解决我们目前困境的良方却来自远古——安息日。安息日，结合适当的睡眠，就是解决我们现代人类焦躁不安的最佳方式。

避难所

在世界上经常发生飓风、海啸或龙卷风的地方，人们会建造避难所。此类避难所只有一个目的：让人们躲避风暴，尤其是龙卷风。然而存在一个问题：我们必须亲自到避难所去。如果风暴发生，而我们身边没有避难所，那我们就得不到庇护，**避难所不会来找我们，我们必须到它那里去。**

然而，我们却有一个避难所，不用我们去找它，它自己会来找我们！安息日以每小时 1 千英里的速度（地球自转的速度）环绕全球。日落而来，日落而去，在这个无情剥夺我们和我们时间的世界上，**为家庭和生活带来了避难所。**这个避难所极其重要，每周都来临一次，从无例外。我们在安息日休息中远离生活中的牵挂、焦虑和忧愁，我们在安息日找到了庇护的避难所。

安息日并不是让我们多一天时间去无休地玩乐、去放纵和沉迷，安息日的意义是休息。在这一天，我们停止一切的工作，我们远离世上的烦恼和困惑，远

离家庭的忧愁和重担。不间断的忙碌和工作会损害我们生命的力量、削弱我们的免疫力、剥夺我们的注意力。休息对我们的健康和喜乐是极其重要的。我们所说的安息绝不仅指肉体的休息，当然其中也包括身体的睡眠，但更是指我们的身体、心灵、精神的全面休息。

睡眠&安息日休息

毫无疑问，在与安息日有关以及它给我们带来的事物中，休息是最核心的一个重点。甚至安息日（Sabbath）这字在希伯来文中的名字 Shabbat，也是“停止”“休息”的意思。然而不论安息日的休息多么重要，就其本身和它能给我们带来的东西还是不够的。每周休息一天能给我们带来身心上的益处，然而我们还需要一种休息，那就是每天的睡眠。

我们不必看日历或根据工作周期在安息日休息那样，来面对我们每晚去获得充足的睡眠。因为我们的身体本身就有这样的功能，如果我们听从身体发出的信号，那么这就是命令了。我们能否获得充足的睡眠取决于我们是否注意身体发出的信号。在某种意义上来说，安息日每周临到我们一次，睡眠也一样，每天临到我们一次。

当然，正如违背自然规律会带来严重的结果，忽

略我们身体的信号也会产生相同的后果。2011年，一个中国人在网吧不吃不喝，连续上网三天三夜，结果猝死。两年之后，2013年，印尼扬雅广告公司（The advertising agency Young & Rubicam）青年员工米拉·迪兰（Mira Diran），连续工作三天，使用能量饮料强制保持清醒，结果也付上了生命作为代价。

缺乏睡眠，感到疲惫至极、眼皮低垂，处于这种状态的人所看到的世界是多么沮丧黯淡啊！反之，一夜安稳的睡眠，睡到自然醒，身心状态俱佳，此刻人们的精力体力又是何等旺盛啊！然而，如果人类需要劳动，那他们也一定需要休息。每晚的睡眠结合安息日的休息、安稳的祝福，以及从事积极有效的工作，能让我们从中享受身体、心灵、精神三方面最佳的喜乐。**安息日和睡眠对于躁动不安的人类来说才是真正的休息。**

睡眠

科学研究证明：人的成长需要睡眠。睡眠不足，我们的身心各项机能就无法正常运转。所有人，不论他是否承认，都知道睡眠有多重要。虽然经过多年研究，睡眠仍旧是个奥秘。睡眠到底是什么，它是如何运行的，以及它如何影响人的身心，这里面还有许多问题仍未找到解答。但是我们确实知道，睡眠对人的健康和喜乐意义重大。**睡眠并不能保证你不生病，但**

是缺少睡眠你迟早会生病。

多少睡眠才能满足人体的需求呢？由于人的健康状况、工作习惯、性别年龄、新陈代谢各不相同，因此对于这个问题，答案也不相同。从实际角度来说，大多数人每晚需要约 8 小时的睡眠（有些研究将这范围定在 7~9 小时之间）。人若想获得睡眠的益处，8 小时是个最佳时间。睡眠除了能帮助我们身心愉悦、精力充沛，它还能帮助人体战胜疾病、预防糖尿病，降低罹患心脏病、肥胖和高血压等风险。

睡眠健康对于那些患有慢性身心障碍和功能失调的人尤其重要，比如说关节炎、肾病、疾病、人体免疫缺陷病毒（HIV）、癫痫、帕金森氏症、忧郁症等。对



人的成长需要睡眠

于老年人来说，如果睡眠障碍不妥善治疗，那么所带来的后果，会降低老人与健康相关的生活品质，还会导致老人功能受限和丧失自主感，并且与任何病因造成的死亡率上升都有关。¹

全球性失眠

虽然我们现在有各种节省体力的设备，还可以乘坐喷射飞机，网际互联网的速度也很快，但是我们仍然得不到充足的睡眠。你可能会觉得，既然所有的事情完成速度越来越快，我们总该有更充裕的时间来休息放松了吧！然而全球许多人根本达不到前面专家所建议的每晚7~9个小时的睡眠。并且，越来越多人出现睡眠功能障碍，数以亿计的人遭受着慢性睡眠失调的折磨。

缺乏睡眠导致人白天行动力下降。睡眠时间减少1.5小时，即便只有一晚，人在白天的敏锐度也会下降32%。此外，缺乏睡眠会削弱人的记忆力和辨别能力，谁没有经历过别人由于缺乏睡眠而导致的偏执所带来的额外压力呢？在外工作的人们如果无法获得充足的睡眠，那么交通事故率会上升2倍。美国国家公路交通安全管理部门（NHTSA）估计，仅在美国一年由于过度疲劳驾驶导致的交通事故就高达至少10万起，71,000人受伤，1,550人死亡。由于我们身边因睡眠不足导致的问题越来越多，因此我们都有责任让自己获得充足的睡眠和休息。

良好睡眠的秘诀

有些人睡眠状况极差，需要接受治疗，然而以下这些简单的要诀却能帮助我们大多数人获得优质的睡眠。



认真对待睡眠。每天晚上有意识地去让自己获得充足的睡眠和休息。



培养规律的睡眠习惯。我们的身体是规律的运动，因此每天作息时间要固定，即便是周末也不例外。



规律的运动（运动量遵照医师指示）能有效帮助你获得一夜好眠。运动时，体内燃烧能量，睡眠（配合适当的饮食）是恢复精力体力的最佳途径。“劳碌的人……睡得香甜。”（《传道书》5：12）



不要饱食而睡。培养晚餐清淡寡少的习惯，进食晚餐至少在睡前 2 个小时以上。



避免咖啡因类饮料，此类物质具有刺激作用，严重影响入睡。



睡前避免紧张刺激环境。绝对要把电视移出卧室；用白天时间解决家庭纷争，而并非于睡前。



关注精神世界。许多人发现每晚临睡前阅读诗歌有极大的助益，它能为生活带来安宁，给灵魂赐予平安，并能使思绪放松，使其预备入睡。

每周休息

每晚的睡眠不是我们所需全部休息的唯一方式。正如我们前面看到的，我们每周在安息日要休息。如果受到各种欲望的驱使，如想获得成功、想赚更多的钱、想学习更多的知识，人们连每晚的充足睡眠都无法保证做到，他又怎会去守安息日呢？每周安息日的休息，是为了人类的益处设立的。“遵守他的诫命、律例，就是我今日所吩咐你的，为要叫你得福。”（《申命记》10: 13）。在这些“为要叫你得福”而设的诫命中，有一条就是要你在安息日休息。

安息日是为了所有人类，“人必须在七日中的一天，脱离自己的事业和工作。人类需要安息日，好使上帝更生动地活现在人的脑海中，并激起人感恩之心，叫人想起他所有的一切福惠都是由于施恩创造之主手而来的。”（怀爱伦《先祖与先知》，2003年版）²

若想达到真正的安息，人所需要的绝不仅仅是肉体上的睡眠。为躁动不安的身心寻找安息，我们还需要睡眠以外的东西，抛开我们一切的工作和思虑，**对于那些因工作而疲惫的生灵；对于那些每周**

遵守安息日，从中体会到安宁、平静和喜乐的人，必能知道我们的身体、心灵、精神能够从中得到多少益处。

选择休息

如果我们漫不经心，就会陷入纷乱的世事无法自拔，最终伤害我们身体、心灵、精神三方面的健康。然而我们有两种突破时间恶性循环的有效方法，两种让我们在躁动不安中找到安息的方式：每晚的睡眠和每周的安息日，我们自己可以选择在这两种方法中找到休息，若两种休息都能保证充分那是最好不过的。还有最重要的是，没有休息就没有运动，其他任何健康之道，都是建立在有休息的基础之上，休息才能保证其他的努力有了立足点。

1. HealthPeople.gov, "Sleep Health," available at <http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>.

2. E. G. White, *Patriarchs and Prophets*, p. 48.

信心及其治愈

信心是强大的健康恢复者：接受它吧！



多年以来，研究人员已经认识到信心和健康之间的关系。今天我们已有充足证据表明，信心能为我们的全人健康带来改变。信靠一位上帝，相信他爱我们，始终以我们的最佳利益为念，这会对我们的肉体和精神健康产生正面积极影响。我们的信念影响着我们生活的各方面。我们的信念和行为影响我们全身的健康。因此，信心在决定健康的事上有着更大的影响，远超过我们从前所能理解的。

虽然研究仍然持续，然而我们已经清楚认识到信心确实重要。研究人员从下面这些例子中发现，一剂信心的良药能够给你带来的益处：



health 1

压力：科学研究人员在美国加州阿拉梅达郡，对 7,000 多名居民的生活习惯进行了长期的追踪调查。调查结果显示，经常参加教会团体活动的这些西岸居民，在经济、健康和其他日常事务上的压力都明显较小。¹



health 2

血压：杜克大学 (Duke University) 研究发现，经常参加教会事工、祷告和教会活动的老年人，其血压正常率远远高于那些没有这些习惯的老年人。²



health 3

恢复：杜克大学研究发现，在大手术的术后恢复期间，对自己信念坚强的病人和部分有强烈宗教

信仰的人所需的时间远远少于普通的病人，前者平均为 11 天，后者平均为 25 天。³



免疫力：对 1,700 名成年人的研究发现，那些参加教会事工的人，其体内的介白素 6 (interleukin-6，一种普遍存在于患有慢性病病人体内的免疫物质) 含量更低。⁴



生活方式：回顾多项研究发现，自信的人与低自杀率、低酒精和毒品滥用率、犯罪行为及离婚案例的低发生率、高婚姻满意度存在密切关系。⁵



忧郁：根据哥伦比亚大学 (Columbia University) 一项调查显示，女性若有一位“对信仰虔诚”的母亲，则她患上忧郁的可能性，比其他没宗教信仰的母亲的女性少 60%。女儿若与母亲属于同一宗教派别，则她患忧郁症的可能性会降低 71%，儿子若与母亲具有相同信仰，则他患忧郁症的可能性会降低 84%。⁶

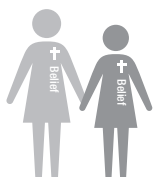
残破中的完全

然而，仅有信心，还不足以保证人在身体、心灵、精神方面的健康，无论我们的信心有多大，或多或少我们都会遭受肉体、精神和灵性上的痛苦。

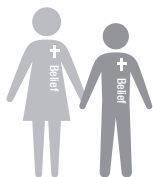
《约伯记》中的约伯是个具有伟大信心的人，



母亲有虔诚的信仰
女儿罹患忧郁症的概率
降低 **60%**



母亲和女儿都有相同的信仰
女儿罹患忧郁症的概率
降低 **71%**



母亲和儿子都有相同的信仰
儿子罹患忧郁症的概率
降低 **84%**

然而他也经受了肉体上毁灭性的病痛。保罗三次希求除去他肉体上的刺，然而并没有医治好他的这个“残破之处”，反倒让他拥有了一种特殊的完全。“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”难怪保罗说：“我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（《哥林多后书》12：9-10）

对于那些虽然相信、不断重复祷告并且透过药物

治疗，但仍遭受慢性病痛苦的人来说，这样的鼓励具有特别的意义。

信心带来改变，但问题仍然存在

研究的结果非常具有说服力：信心除了能为我们的精神生活带来改变，也能给我们的肉体带来益处。但这里面还存在着重大的问题。如果我们拥有足够的信心，那么我们是否能随心所欲地生活，并且仍旧保持健康呢？信心能否给我们通行证，让我们一方面违背健康的法则，一方面仍旧期待健康与长寿呢？

如果你觉得只要拥有足够的信心，生活方式的选择便不足介意，那么这种错误的想法会很快让你住进医院。信心是种灵丹妙药，可以包治百病，医疗手段全属无用，这种观点显然是错误的。有些人甚至觉得只要你为一个医学病症去找医生咨询，就是缺乏信心的表现。但这些人没有认识到，接受医治也是信心的一种体现，如何医治，用谁去完成医治，并不取决于你自己，你要相信的就是医治本身。

信心的定义和应用

让我们来探索信心，并考虑其来源和结果。信是什么？信是实质（**substance**）。拉丁文单词“substance”是由两个片语组成的：“sub”和“stance”。

“sub”较容易理解，意思是“在……之下”。比如说

submarine（潜水艇），一艘在海面以下航行的船，或者 subterranean，地下的某物。“stance”是指某样事物的精髓或本质。因此，实质（**substance**）就是指处于你生活一切事物之下，支持、维系、保证其存在的东西。信就是我们存在的基础。

信心是我们生命一切事物的根基，当我们遭遇生活中难以理解的问题时，它支撑着我们所有的希望，并使希望维系着我们。作为生命的本质，信心维持着它不致崩坏。**古代的英雄和很多成功人士都有一个共同点：信心，这样的信心维系着并支撑着他们走过一生。**

信能激发我们整个人，提升我们的能力，鼓舞我们的心思意念，更新我们的盼望，改变我们对眼前事物的看法。信就是相信未来，信就是在盼望之事尚未实现时就接受了它。

信心的例子

《希伯来书》11章列举了古代的信心英雄，让人惊讶的是，在这此章中举出的第一个例子，竟然是被害时没有得到神奇拯救的亚伯。“亚伯因着信……他虽然死了，却因这信，仍旧说话。”

根据记载，亚伯是个义人。但他的信心造成了什

么样的结果？他的信心使他被该隐杀了。如果亚伯没有信心，他可能还能活着。该隐没有信心，却活着，亚伯有信心却被杀害。这在一些对何为真信心存有误解的人看来太奇怪了。例如：有人觉得，如果你有足够的信心，你的疾病总能得到医治。

现在，让我们再来看看以诺，信心榜单的第二位：“以诺因着信，被接去，不至于见死”。如果以诺没有信心，那他活了最后还是会死。但他确实有信心，因此永远活着。然而亚伯拥有和以诺相同的信心，但却死了。我们不必因两人的差距感到困惑。这一事实告诉我们如何理解信心的作用：一生信靠和至死信靠。

让我们来看看挪亚的例子：“挪亚因着信，……预备了一只方舟，使他全家得救。”挪亚的信带领他遵行上帝的吩咐，哪怕被当时几乎所有人耻笑也在所不惜。挪亚忠心顺从了上帝的命令。虽然很多年甚至都没有降雨，但他仍旧信赖上帝，建造方舟。这就是挪亚的信心。

亚伯拉罕的经历恰好相反，“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。”亚伯拉罕的信带领他愿意离开家庭的安全保障，冒险前往未知的异乡。

这是何等鲜明的对比啊！亚伯为信仰而牺牲，以诺因信而永活。挪亚为信仰待在原地，亚伯拉罕因信冒险外出。

《希伯来书》中还有一组对比。约瑟虽然经历生活中的艰难处境但仍保持信心，从而在埃及富裕奢华的环境中用自己的生活为信心做了证明。然而摩西却拥有相反的经历，带领百姓出离埃及，在旷野徘徊四十年，完全靠赖于信心。摩西选择“宁可和上帝的百姓同受苦害，也不愿暂时享受罪中之乐。”约瑟拥有信心并留在埃及，而摩西也有信心，但上帝却吩咐他离开埃及。约瑟因信享受荣华富贵，摩西因信变得穷困潦倒。

无论是像亚伯一样牺牲，还是像以诺一样被接走，或者像挪亚一样待在家中，还是像亚伯拉罕一样流浪异乡，抑或是像约瑟享受埃及的荣华，还是像摩西漂流旷野无家可归，信就是为我们的生活寻求上帝的旨意。

你现在的处境如何呢？是面对威胁生命的疾病，还是享受全然的健康？是完全满意自己的家乡，还是期待远行但又心存忧惧？是享受美满的婚姻生活，还是夫妻关系紧张、婚姻濒临破裂？你觉得自己离上帝是近还是远呢？**无论怎样，真正的信心并不是靠着**

们的感觉或处境。

《希伯来书》11 章信心名人堂中的每一位英雄都在他们的生活中经历了不同的环境。信并不取决于我们周遭的环境，而是与我们内心的一切有关。

信心就是相信我们会得到的恩赐：

 gift 1 在软弱中给我们力量

 gift 2 在忧郁中给我们希望

 gift 3 在困惑中给我们指引

 gift 4 在忧愁中给我们喜乐

 gift 5 在焦虑中给我们平安

 gift 6 在无知中给我们智慧

 gift 7 在恐惧中给我们勇气

不要轻言失败或者去接受“不可能”这个词，信心是充满勇气的。在生活的所有环境中信赖上帝，无论发生什么事，信心都能让我们保持积极的态度，信心给你带来的相信态度能够刺激大脑产生积极的化学物质脑内啡（endorphin），它能加强免疫系统并为身体带来健康。

信心的源头

信心并不是某种因刺激而兴奋起来的积极想法或

者自我诱导出来的热烈情绪。相信某样事物并非是我们自身的能力。《希伯来书》11章里描绘了所有信心的来源：“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。”

我们的态度也在我们的喜乐中发挥着重要的作用，我们的健康并不仅仅是由生活习惯决定的，人自身的情绪也扮演着重要的角色。一项来自堪萨斯大学（University of Kansas）研究报告显示，积极的情绪对于保持良好的健康状态极为重要，尤其是对于那些穷困潦倒的人。换句话说，当你置身于一种困难处境无法自拔的时候，如果你想更健康，你需要一种积极的态度。研究表明，幸福和美满等积极情绪与想要更佳的健康存在紧密的关系，即便当人缺乏基本的需要时也是这样。

威斯康辛麦迪森大学（University of Wisconsin）心理学教授卡罗尔·里夫（Carol Ryff）说道：“一项科学研究表明，积极的态度不仅仅是一种精神状态，它还和人类大脑和身体活动有关。”里夫表示，健康度越高，心血管疾病发病率越低，体内荷尔蒙也就越低，身体较不容易出现炎症。⁷

上帝是所有正面情感的来源，信心注入这些积极

的情感，并在我们体内释放医治之能，再没有其他态度能够像这样赐予生命或恢复健康了。

增加我们的信心

当你的信心软弱时，你会怎么做呢？或许你会说，信心虽然能给人生命，但我感觉自己没有什么信心。我们这里有个好消息给你，你的信心其实比你所认识到的还要大。问题并不是你没有信心，而是你没有实践或运用你的信心。

当我们有意识地选择呼求我们那有无限爱的全能上帝并信赖他时，他必将一定大小的信心放在我们里头。信心是一份取之不竭的恩典，越用越多，不用则无。当我们在生活中面对试炼和挑战时学着增强信心，我们的信心就会增加。何时置之死地而后生，何时我们的信心就增长最快。

当我们默想上帝的话时，我们就能增强自己的信心。当《圣经》中的真理充满我们的思想，我们的信心便会迅速增长。我们越用《圣经》来滋养我们的思想，我们的信心就越大。上帝的话能够驱散我们的疑惑。今天你愿意向上帝敞开心扉并凭着信心接受他的能力吗？如果你渴望与上帝建立一种新的信任和仰赖的关系，你可以求他赐你一颗相信的心，好使你体验到活泼信心的健康益处。

-
1. In David N. Elkins, "Spirituality," available online at <http://psychologytoday.com/articles/199909/spirituality>.
 2. Ibid.
 3. Ibid.
 4. Ibid.
 5. Ibid.
 6. Ibid.
 7. Quoted by Sharon Jayson, "Power of a Super Attitude," USA Today, Oct.12, 2004, available at http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm.

结论

健康的极限

为迈向希望之路庆祝吧！



2013年4月，美国佛罗里达州，圣奥古斯丁市正庆祝不老泉（青春之泉）被发现的500周年。不老泉是一个传奇之泉，人们认为任何饮用或者在该泉冒泡的水中沐浴的人都会恢复健康和活力。在16世纪，医治之水的故事与西班牙探险家庞塞·德莱昂（Ponce de León）连接，而且圣奥古斯丁市就是不老泉考古公园的摇篮。据说这个公园就是庞塞·德莱昂初次到美国的地点，尽管在他自己的著作中没有明确的文献证明他发现了任何泉水。

美国作家纳旦尼尔·霍桑（Nathaniel Hawthorne）以及其他作家都曾在他们的故事中使用过不老泉的比喻。就连美国迪士尼公司都曾以这个传奇为构想，而创作了一些关于不老泉的动画。

数千年来，关于不老泉的传奇故事遍布世界各地，在希罗多德（Herodotus）的著作中、亚历山大大帝（Alexander）的记录中、祭司兼国王约翰（12～17世纪欧洲的传奇人物）的故事中都曾出现。在加勒比本土也有很多相似的传奇故事，在他们讲述的故事中提到，神秘的比密尼岛上的水有医治之能。

然而，问题是那些饮用不老泉里的“魔”水，并在不老泉里沐浴之人还是渐渐老了，不但会生病，也会死亡。尽管每年在任何时候都有成千上万的旅行者

去参观圣奥古斯丁市的不老泉，但他们的健康状况并没有明显改善。

世界上有数百万人也在追求他们自己的“不老泉”。不论是以植物性食品为主的天然饮食、严格的身体锻炼、积极正面的思想，或者某些抗皱的美容用品等，一再说明人类渴望发现一些可以延缓衰老、永葆青春的事物。每个人都向往长寿、健康，以及幸福的生活。这样的愿望是人类天生所希望的。显然，我们希望拥有最丰盛的生命，这本书中所谈到的原则将帮助我们获得丰盛的生命，但不会让我们永远不死。

近来一些关于生活方式的研究证实，遵循某些基本的健康原则可以延长 7 年或者更长的寿命——但透过人类历史来看这些事情又有多重要呢？

这将我们引入了人生中最重要问题之一：是否有一个可以满足我们内心对于永生渴望的不老泉？我们内心深处都渴望得到治愈疾病、痛苦、忧患的良方。我们想找到一个能彻底解决疾病、灾难和死亡的方法。愿我们认真阅读本书，探索真正的不老泉。

真正的青春之泉

两千多年前的一个夏天，在巴勒斯坦一个闷热的下午，耶稣遇到一位绝望的妇人，这妇人渴望在生活

中获得更多，但她却不敢坦诚。由于她和多个男人有过不正当的关系，这使得她的自身形像更加卑微。她渴望有人真心关怀她，但她很绝望，她希望能填补内心的空虚，然后她遇到了耶稣。耶稣与她见到的任何人都不同，不但尊重她，认真听她讲述自己的经历，而且做出友好的回应。在她未开口之前，耶稣似乎就已经了解她过去的一切，但耶稣依然接纳她，并没有谴责的意思。

随着对话的进行，这位撒玛利亚妇人意识到耶稣就是弥赛亚。当他们坐在雅各井旁时，耶稣说：“凡喝这水的还要再渴；人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”（《约翰福音》4：13-14）基督为这位妇人提供了真实不老泉里的活水。

借着来到耶稣面前，我们可以领受永恒的生命。现在，天国先在我们的心里开始，在心里涌出新的平安，每日新的力量，以及对未来的新盼望。

对于基督徒而言，死亡并不是一个没有黎明的无尽黑夜，死亡也不是一个地上的黑洞，更不是一个在尽头也无光的隧道。

对于疾病、痛苦，以及我们对衰老的焦虑这些问

题，上帝有永恒的答案。有朝一日，要重新创造我们这个被罪恶和痛苦所污染的星球，要创造新天新地，使之成为伊甸园。再也不会再有癌症和心脏病，他要创造新天新地。

《启示录》中描绘了一个充满欢乐、健康和圣洁生灵的新世界。这个新世界将要实现我们内心的渴望和最深处的需要，满足我们内心的饥渴，生活在爱的氛围之中。

设想这样一种景色：绿色的植物布满地球，五彩缤纷的鲜花点缀大地，透明如水晶的溪水蜿蜒着流过绿色的田野，鸟儿愉悦的歌唱，大小各异的动物在日光下嬉戏，快乐和平安充满全地。生命和慈爱从内心流出，新伊甸园中一切的居民都欣喜不已。各样断裂的关系要得以治愈。一切的紧张压力都不见了，人与人之间再也不存在阻碍。和谐与团结代替了疏远、隔阂与距离，信任、归属感、接纳驱散了怀疑、争斗和背弃。我们一切的伤害和痛苦将完全、彻底治愈，在身体、心智、情感以及精神上都将拥有全然的健康。

罪恶使我们与上帝隔绝。与上帝隔绝就是与完全健康之源隔绝，我们开始遭受焦虑、恐惧、疾病、罪恶、谴责、苦毒和怒气。但借着接受耶稣的爱，领受他的恩惠和能力，我们不仅此时此刻可以过着丰盛的生活，

而且可以与主永远同居。

借着遵行我们身体中每一个神经和组织中的原则，我们固然可以在这个破损的世界上经历最理想的健康状态。然而，那挥之不去的罪恶影响，有很多我们无法掌控的遗传和环境因素，使疾病依然存在。尽管我们忠心遵行创造主的健康法则，我们依然会衰老，死亡仍然潜伏在某个角落，须鼓励所有信徒以活跃的盼望，因为一个更美的日子即将到来。使徒保罗在写给提多的信中称之为“所盼望的福”（提多书 2: 13）。基督复临的盼望以及永恒的荣耀，提升我们的精神，鼓励我们的心，启发我们的生活。

美国密歇根州一位受人尊敬的“詹森叔叔”在 120 岁逝世，或许他的长寿可以归功于他的乐观。在晚年的时候，詹森在他的花园里一边整理园艺，一边高歌。他的牧师正好路过，看了看篱笆里的詹森，说：

“詹森叔叔，你今天看起来很快乐。”

“是的，”老人回答，“我在思考。”

“思考什么？”

“从天上之主的桌子上掉下的喜乐面包碎屑就如此美妙，那么，一块在荣耀中巨大的喜乐面包该有多么美好啊！先生，我告诉你，那些喜乐足够每一个人享用，而且丰盛有余。”

老人说得对。与将来在奇妙之荣耀的光中所经历的喜乐相比，我们在今生所经历的喜乐实在是微不足道。“新天新地”的应许使我们有勇气面对今日生活中临到的各样事情，以及明日要应对的种种挑战。

保罗用以下这些不可思议的话鼓励哥林多教会：“我如今把一件奥秘的事告诉你们：我们不是都要睡觉，乃是都要改变，就在一霎时，眨眼之间，号筒末次吹响的时候。因号筒要响，死人要复活成为不朽坏的，我们也要改变。这必朽坏的总要变成不朽坏的，这必死的总要变成不死的。”（哥林多前书 15：51-53）

这里“必朽坏”的意思是受制于退化、衰退、疾病和死亡。但“不朽坏”的意思截然相反，是指不受制于这些事情。根据应许，他要复临并将我们这孱弱、易于患病的身体变成荣耀、不朽的身体，我们再也不会计病。

超乎最广大的梦想

《圣经》中充满了奇妙的应许，说明上帝将会实现他为我们制定的康乐的计划。然后，我们要在新地上建设房屋居住，栽种葡萄园并吃所结的果子，亲手劳碌得来的必长久享用。那时的我们将拥有健康且改变了的身体，充满了活力，精力无限。

那时，我们将永远消除我们过去情感的伤疤。儿时的伤害将得痊愈，生活中突如其来的毁灭性打击也将被淹没在恩典的海洋里。“永乐必归到他们的头上；他们必得着欢喜快乐，忧愁叹息尽都逃避。”（《以赛亚书》35：10）。

不要让任何事情拦阻你，免得错过这一切的喜乐。靠着上帝的恩惠与大能，你今日就可以选择全然的健康。