

佳美月刊



主後二零一二年二月刊

本月金句

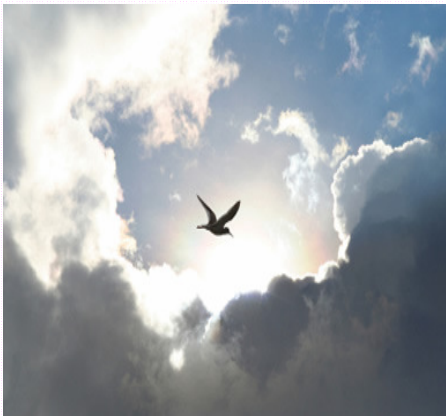
啓示錄 7: 14-17

我對他說，我主，你知道。他向我說，這些人是從大患難中出來的，曾用羔羊的血，把衣裳洗白淨了。

所以他們在神寶座前，晝夜在他殿中事奉他。坐寶座的要用帳幕覆庇他們。

他們不再饑，不再渴。日頭和炎熱，也必不傷害他們。

因為寶座中的羔羊必牧養他們，領他們到生命水的泉源。神也必擦去他們一切的眼淚。



目錄

- 03 二月團契活動日程 / 白雪峰
- 03 新年寄语 / 远志明 (陈靖提供)
- 06 感恩过去 展望未来 / 张建朝/史莉莉
- 08 感恩見證 / 孙萌
- 10 上帝的房间 / 杨婴
- 11 健康专栏 / 庄家秀
- 15 禱告事項 / 钱传劬
- 17 佳美月刊徵稿通知



二月團契活動日程

日期	活动内容	點心	領詩	负责人	备注/教会重要事件
2012年2月3日	查经聚會	溫馨家庭組	溫馨家庭組	王国梁	
2012年2月10日	查经聚會	溫馨家庭組	溫馨家庭組	王国梁	
2012年2月17日	家庭聚會	n/a	n/a	n/a	
2012年2月24日	查经聚會	溫馨家庭組	溫馨家庭組	王国梁	



新年寄语

远志明牧师（陈靖提供）

富与贫

有一个财主，田产丰盛，自己心里想，我的出产没有地方收藏，怎么办呢？我要这么办：把我的仓房拆了，另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物。然后对我的灵魂说：灵魂啊，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸的吃喝快乐吧！神却对他说，无知的人哪，今夜必要你的灵魂！你所预备的，要归谁呢？凡为自己积财，在神面前却不富足的，也是这样。（路12:16-21）

也许你在人前是富足的，但你在神面前是富足的吗？

只进不出、只受不施的人在神面前是贫穷的，因为神看见他还没有填饱自己。

斤斤计较、从不吃亏的人在神面前是贫穷的，因为神知道他不过是一个守财奴。

吃喝享乐、豪华奢侈的人在神面前是贫穷的，因为神看见的是一颗苍白的灵魂。

饥渴慕义的人是富足的，因为神是他们的。

虔诚度日的人是富足的，因为神与他同在。

心存感恩的人是富足的，因为他得了饱足。

基督徒是富足的，因为是神的儿女。



善与恶

除了上帝一位之外，再没有良善的。（可10:18）

当你比较下面两句话时，不难发现哪一句话在现实中是真实的：

其一：立志行善由得我，只是行出来由不得我。

其二：为仁由己，我想仁爱不就可以仁爱吗？

人若能自救，上帝这个词在人类字典中就是多余的。

所以，就在你们眼前，有坑蒙拐骗的人，但不是基督徒。有为非作歹的人，但不是基督徒。有贪赃枉法的人，但不是基督徒。有报复社会的人，但不是基督徒。

所以多一个基督徒，社会就少一个罪犯，就多一份和睦；人间就少一分恨，就多一份爱。

为什么？因为基督徒心中有上帝，而上帝是唯一可以令人行善的善的源头。



存与亡

凡有血气的尽都如草，他的美荣都像草上的花。草必枯干，花必凋谢，唯有主的道是永存的。所传给你们的福音就是这道。（彼前1:24-25）

你不能选择生在哪里，你也不能选择死在何时。

没有一样荣华你能留得住，没有一样灾难你能躲得开。

今天要成为昨天，越是美好越是遗憾。

明天注定要来，你却不知道她怎么待你。

到头来你的计划都会破灭，因为死会把你交给别人。

即使我为你祝福，你一生的追寻，叫死都为你成全：

你说无神，那时就叫你死去无神；你爱自己，那时就叫你爱着自己死去；你要发财，那时就叫你发着大财去死；你想权势，那时就叫你死在权位上；你好享乐，那时就叫你死于享乐中……

那时你恍然大悟也晚了：

原来唯有主的道是永存的——所传给你们的福音就是这道。

警醒度日

一、
要小心，不要被昨天和明天把今天吞噬了。一旦今天被吞噬了，你就一无所有了。因为一切时光的价值全在今天里实现。

下雨天小孩子在水沟里嬉戏，大人却想起去年的涝灾，挂念今年的旱情。你们看小孩子的清纯和快乐，不就在于他总是专注于此刻吗？而人年纪越大，不就越容易让过去和将来占有此刻从而丧失此刻吗？人一旦丧失了此

刻就是丧失了一切。到人死的时候，只有过去和未来，却没有此刻了。

昨天是不能消灭的，明天也不能逃避。但昨天只是记忆而已，如果变成抱怨，它就是在吞噬今天了。明天本来是盼望，如果变成忧虑，它就是在吞噬今天了。

但这不是世界流行的道理，也不存在世人心中。世人的今天，是被如霉的昨天和如钩的明天双重劫着。

所以圣经上说，要忘记背后，努力面前，朝着标杆直跑。耶稣又告诫，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。

二、

也要小心，别让今天吞噬了昨天和明天，那样今天就撑死了。

老是在同一个地方跌倒的是什么人？走路拿着一根竹竿敲地的是什么人？一点儿记不住过去的叫白痴，一点儿看不见前方的叫瞎子。

只顾眼前的人，如果不是小孩子，一定就是白痴和瞎子了。下雨天在水沟里嬉戏的如果是一群成年人，会怎么样呢？

所以圣经告诉人类有一个创世记，警醒以色列人不要忘记出埃及，耶稣讲了财主和拉撒路的故事，圣经又用启示录来封卷。

三、

那么人到底该怎么度日呢？

人若知道以下道理就好了：过去永远是上帝教人的课程，未来永远是上帝对人的应许，而今天永远是上帝给人的恩典。

所以，对一个人（一个什么都一样）来说，当过去作为教训被吸收了，当未来作为盼望在前头招手，那么今天就是无忧无虑、独一无二的全部时光，就是可以尽情享受的人生福分，就是小孩子的样式了。如果过去是一堆积在心头的抱怨，未来是耿耿于怀的不甘，哪里还有今天！

如果过去成了一种自豪在今天举着，未来成了一种忧虑在今天揣着，那么今天还有什么呢？除了挥霍和恐惧，还有什么呢？今天虽然还在，却已经过去了啊！

所以圣经上说，人们都说你好的时候，你就有祸了。又告诫门徒，要警醒祷告，免得入了迷惑。





感恩见证

感恩过去 展望未来

张建朝/史莉莉

关于我们：我是来自北京的山东人，原在北京学习、工作有十年之久；老公的祖籍为陕西，来美国已经有十几年了；感谢主，我和老公是经好朋友Nancy（王怡然）的介绍，于2009年在北京相识，非常感谢我们的介绍人Nancy在我们之间做了很多的协调工作，也给了我们很大的鼓励和帮助。我们经过一年的相互了解和沟通，2010年7月份在老公的陪同下我顺利通过了来美的签证，我于2010年9月份来美到了Columbus，11月份我们带着对未来的憧憬和希望，修成正果成为了法律上的夫妻，12月份我们开始计划想要Baby的时候，意外发现我已经怀有了身孕，一切都像是提前安排好了似的，该来的一切都来了，我认为这一切全是主的恩典，也是主赐予我们最最珍贵的礼物。

认识主：最早传福音给我的也是我的好朋友Nancy，她说她由于信奉主，生活得到了很多改善和变化，当初的我置身于北京对此半信半疑，后来她的经历和变化让我感受到了主的存在；老公之前曾经历过一段不堪回首的失败婚姻，正在他无助、失望，和悲痛欲绝的时候，在干妈CONIE的介绍下他认识了主，他说是主挽救了他，是主给了他生活下去的信心和勇气；我们相识后在恋爱中他经常跟我分享信奉主的诸多改变和感动，在我来美之前他说对我仅有一个请求，就是与他共同信奉主，我欣然答应了，因为我知道信奉主对于我们的未来能有很好的帮助。由此，我来到Columbus的第二个周末就随老公参加了教会里的家庭聚会活动，接下来就是坚持每周五来教会与大家一起来读经学习到至今。感谢主，在教会里让我感觉到人在异国他乡人与人之间是那么的和蔼可亲，让我感觉到很温暖，也感觉到每个人对生活的热情和积极的态度。

感恩2011：

一月份我在Columbus States报名开始参加了英文基础学习班；

二月份顺利拿到所谓的合法身份“绿卡”；

三月份在众多兄弟姐妹和朋友的祝福下圆满举行了我们的婚礼，感谢主、感谢我们灵命成长组的每一位到场的兄弟姐妹和朋友们，我们还要感谢在婚礼当天为我们忙碌的摄影师王德辉先生，由于要录制整个婚礼的情景和过程，他真的是很辛苦从头忙到尾；在这里我们还要感谢我们婚礼的总策划和主持人吴博彦和李方莹夫妇，他们为了让我们能拥有一个难忘、特别的婚礼足足准备和忙碌了两个月之久，真的很感谢他们周全的安排，让我们的婚礼办的即简洁又不失隆重，我们很开心、很满意、更多的是感激；

四月份在老公和众多兄弟姐妹的鼓励下我决志信主；

五月份我们有幸参加了教会组织的MER（恩爱夫妻营）活动，我们认为这又是一次主的恩典，通过这次MER的培训和学习让我们懂得了如何经营好我们未来的家庭、如何与爱人相处，更让我知道了如何处理家庭中遇到的矛盾和问题，让我们收获了很多别人的



经验和教训，在这次活动中我们是MER婚龄比较年轻的一对，很多兄弟姐妹们都说我们真是太幸运了能有这么好的机会及时来参加MER的培训，让我们少走很多别人走过的弯路，感谢主，通过这次学习真的是让我们受益匪浅，也确实让我们在实际的生活得到了很大的帮助。

七月份好友Nancy为我们举办了第一场Baby Shower，感谢主、感谢好友Nancy、感谢灵命成长组的姐妹们、感谢干妈CONIE和我们热心的邻居们，她们不但亲自到场给我们带来了祝福，还准备了精美的礼物。

八月份青橄榄组为我们举办了第二场Baby Shower，又一次感恩，感谢我们的组长余经洪的大力支持、感谢陈靖姐妹为我的Baby Shower开放家庭、感谢我们青橄榄组的每一位兄弟姐妹，他们不但给我们传递了很多有用的信息和经验分享，而且还为我们的宝宝准备了一大堆的礼物让我们满载而归；

九月底我们的宝宝张腾（Tony）在OSU顺产出生，是个很健康的宝宝，出生时的体重为8磅12盎司，虽然为重量级的宝宝，但整个生产过程还算是很顺利，我们很感恩，感谢主、感谢好友Nancy一家、干妈一家、吴博彦和李方莹夫妇、王德辉和姜粤夫妇及惠琳姐亲自来医院对我们母子的探望！宝宝的中文名字是在五月份得知性别时起的，正逢佳美团契将名为“如鹰展翅上腾”的一首歌订为了团歌，从中让我很受启发，由此我取了其中的一个“腾”字做为宝宝的名字，希望他在主的看顾下能健康、快乐的成长，更希望他长大后与我们一样侍奉主；

十月份感谢主、特别感谢我的家人老公和婆婆，是他们让我渡过了一个轻松愉悦的月子，老公为能让我坐好月子他用掉了一年的假期休了一个月，他不但要肩负着照顾我还要照看宝宝的任务，如洗衣、换尿布、喂奶、哄宝宝睡觉、外出采购等等，老公对我的细心照顾简直是无微不至，让我无可挑剔，感谢婆婆和老公为我所做的一切，也感谢教会里的兄弟姐妹们在此期间给我送汤送问候，还要感谢张鸣弟兄特意来我家为宝宝拍满月照，很感谢大家对我们的关心和关注。

总之2011年对于我们这个新组织起来的小家庭来说是具有历史性意义的一年，更是我们感恩的一年，也是我们收获的一年。在这一年里，我们经历了人生最重要最难忘的美好时光，我们要把荣耀和喜悦全部归于神，我们要感谢主的恩典，感谢主的带领、主的成全和主的一路伴随才让我们拥有了现在的今天。

展望2012:

2012年对我们这个小家庭来讲是具有挑战和考验的一年，规划如下：

老公决定在全职工作的情况下全职的去学习针灸，学习针灸的时间为二年半，将在三月份正式入学，还要兼顾家里。

我决定在本年度内去学一个技能性的手艺或者找份兼职的工作来适应社会，来给家里分担或减轻些负担，我会以照顾家庭为主，工作、学习为辅的原则去做选择。

计划在今年年内婆婆、老公和我共同受洗、共同来侍奉主。

企盼在主的带领下，我和老公共同努力经营好我们的家庭、完成学业、更上一层楼！





感恩见证



我的感恩见证

孙萌（晨星团契）

去年的这个时候，我的朋友问我：你相信你死后会去天堂吗？我说，如果我足够幸运现在死了，应该会进天堂，再过几个月就难说了。可以想像在当时的景况下，我不会想到今天我不仅能够重新回到神的面前，而且还能在大家的面前因他为我所做的一切献上称谢，赞美和感恩。

我从零七年信主到现在差不多五年的时间，其实因为我的不顺服一路走来都是跌跌撞撞，感谢主，他从来没有离弃我，每次我悖逆又回转头的时候他也总是重新接纳我。

可是去年差不多这个时候，是我属灵的旅程中也包括我个人的生活上经历的最大的一次挫败和跌倒，以至于在去年的早些时候我一度离开教会五个月的时间。去年的这个时候我失去了我最好，最信任的两个朋友，不是他们离开或什么，是友情“破裂”了。。。其中一个不仅是我最好的朋友，更是一个最亲密的同工，中间的经历不赘述，但是站在我当时的立场，我认为自己经历了谎言还有背叛。更加伤心的是当时我最尊敬的属灵长辈，在处理我们的矛盾上的做法让我失望，没有给我我想要的“公义”。

我当时几乎每天在神面前哭求，问他究竟为什么他会允许这样的事情发生在我身上，为什么要用最亲近的人来伤害我，问他究竟要多久才会医治我心里面这样的伤痛。可是神给我的回答除了长久的沉默，只有一句“你要安静”。但是结果是，我没有安静等待，我行动了，我选择离开教会和属灵的家，想着可以自己去寻找答案。有意思的是，我其实已经失去信心了，但是我还是在读《圣经》，即被我命名为“为什么坏事总是发生在好人身上”的一卷书——《约伯记》。可是因为当时自己的心暗昧不明，读到神在大风暴中回答约伯的话，只是更加觉得绝望。就像《庄子·养生主》里面讲的，吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣！总之，我想以我的有限去了解神的无限，我基本上就是死定了！我一直相信他是一个全能和无所不在的神，从没怀疑过，但却是个不能跟他讲道理和要公平的神，只要他旨意一定，我根本就没办法抗拒，是冷酷的没有慈爱的神。

我觉得我失去了我的信仰，我生命的根基，我怀疑神的公义和慈爱，但是我的问题没有答案，我还是想到了神，所以在我绝望没有出路的时候，跟神做个交易，就是对神说，我给你两个月的时间要你来证明你是爱我的，如果到时候你没有证明到，我就彻底离开教会，不相信你，有神我也当没有神。但是当我的时限过去的

时候，神没有如我所想的证明给我看。但是感谢神，他把不舍得放在我心里，虽然时间到了，可是我没舍得离开，我想要再给神一个机会（其实是神再给我一个机会）。那次机会就是黄立夫教授的布道大会。很奇妙，那次布道大会的第一首赞美诗就是《全新的你》，那大概是仅有的两首我会唱的中文诗歌之一，可以记住每一个字。

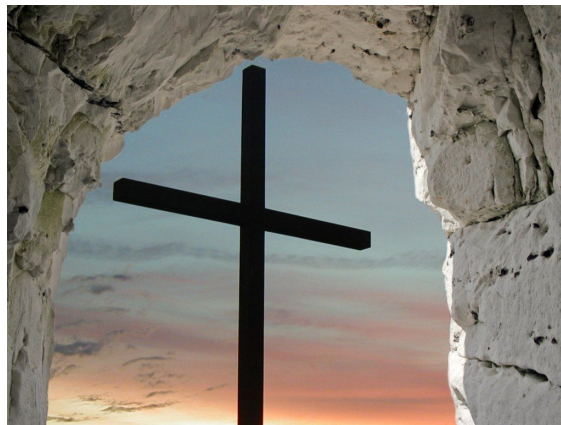


可是虽然我唱过无数遍，但是从来没有真正的思考过中间的含义，但是就是那一次，当我听到“耶稣能够叫一切都更新，耶稣能够体会你的心情，…，耶稣爱你，耶稣疼你，耶稣能造一个全新的你”的时候，我很清楚的知道那是神在对我讲话，然后就哭得唏哩哗啦，我知道神是爱我的，他了解我所有所经历过的，他了解我心里的需要。我记得当时的信息里，黄教授引用了耶稣向多马显现的故事，而神也真的是透过这样的信息对我讲“不要怀疑，总要信”，就是神他自己用温柔的和满有慈爱的声音对我说“不要怀疑，总要信”，我当时也是哭了，因为我虽然做了一个悖逆的祷告，但是神看顾了我的软弱，他没有离弃我，也没有让我承受过于我能受的，他是信实的，他为我开了一条路，让我在经历了挫败之后还能站立得住。

也因为那次的布道大会，我来到了CCCC，我用了大约两个月的时间参加这边的主日，最终确认这是神的带领，然后来到了晨星团契，而神也早已经为我预备好道路，让我在这里遇见和静姐，她很乐意做我的mentor，在这里我也找到了自己乐意摆上的服侍，我曾经一度战兢，因为觉得自己曾经悖逆得罪了神，实在不配在神国的事工上面有份，而神也亲自用他的话语对我讲“不要惧怕！你们虽然行了这恶，却不要偏离耶和華，只要尽心事奉他。…耶和華既喜悦选你们作他的子民，就必因他的大名不撇弃你们。…只要你们敬畏耶和華，诚诚实实地尽心事奉他，想念他向你们所行的事何等大。”（撒母耳记上12:20, 12:22, 12:24）。

所以当我回想这一年来走过的曲折时，我还能说什么呢？我只有赞美神，因为他的恩典够我用。我想用保罗的话也是我最喜爱的一段经文来结束我的见证“我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“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。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（哥林多后书12:8-10）。感谢主！

（写于2011年底）





上帝的房间

杨婴

又是岁末年初，人们都在为新的一年祈祷，求神丰富供应，工作，家庭，健康，子女成长，林林总总，不一而足。然而，对基督徒来讲，为我们在新的年里灵命的成长而求该是祷告的重心，因在基督里的成长必带来与之相配的祝福与平安。前不久读到一个小故事，名叫“有房出租吗？”，让我常常回味，粗译如下，和大家分享。

上帝在街上行走，要为他的儿子找个家。他敲了我的门。嗯，我想，我大概可以把那最小的卧室租给他。上帝了然我的想法，就说，“我原是想买房的”。

“喔，但我真不知道我想不想卖”，我答道。“你看，我得给自己留点地方。但你可以用后屋。租金也便宜，你何不进来看一下？”

于是他走进来，四下环顾。“我很喜欢，”他说，“我接受你的条款。”

他住了进来，看见他屈就在那小小的卧房里，我开始怀疑自己是否做得有点过分。上帝一定也有类似的想法，因为他又一次来到我的门前。

“你觉得你现在会有多一点的地方吗？”他温和地问道。

“唔，我一直在想，我现在可以加租给你儿子另外一个房间。”

“谢谢你”，上帝说。“我很乐意要第二个房间。也许不久以后你会决定给我儿子更多些房间。在这期间，我为我看到的感到满意/我乐见我之所见。”

时光流逝，一切依旧。我对给上帝让出更多空间的主意感到有些为难。我一直对上帝说，“我愿意给你多些房间，但你看，这有些困难。我要给自己留些空间。”

“我理解你”，上帝总这样回答。“我会等待。我乐见我之所见。”

终于，我决定把顶层全部出让给上帝。他心怀感谢，代表他儿子接受了。“我真可以很节俭，”我说，“我真愿意让你有整栋房子，但我还不太确定，”

“我理解你”，上帝回答，“我愿意等待。我喜欢我见到的光景，我乐见我之所见。”

又一段时间过去了，一天，上帝又来到我门前。“我只是想让你知道，”他说，“我依然有兴趣买你的房子。我不会让你搬出去，我们可以一起同工。我愿意拥有你的房子，我儿子会住在这。”

“实际上，”他接着说道，“你会比以前有更多的空间。”

“我真不能理解这会是真的，”我答道，一边站在门槛旁犹豫着。

“我知道，”上帝说，“坦率地讲，我真无法向你解释。你必须自己经历了才会知道。只有你让我儿子拥有整个房子后，你才会拥有更大的空间。”

“这有点冒险啊”，我说。

“是的，但你可以试试，”上帝鼓励道。

“我不太确定，让我想一想再告诉你。”

“我愿意等待”，上帝回答，“我喜欢我见到的光景，我乐见我之所见。”

故事在这里结束了。但它让我反省，在我的家里，在我的心里，神拥有多大的空间？在新的一年里，求神改变，愿神在我的家里，你我的心里，得着更多，更多，。。直至全部。



健康專欄

中医养生的基本原则及冬春的保养

庄家秀

* * *

【编者的话：亲爱的弟兄姐妹朋友们，新年蒙福！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，佳美月刊自本期开始，增设“健康与养生”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。本期特邀的作者是佳美团契温馨家庭组的庄家秀中医师，他是美国注册的中医针灸师，如需与他本人接洽，可打电话给他：614-783-9527。】。

* * *

祈望身体安康是每个人的共同愿望，作为中医经典的《黄帝内经》也说“上工治未病”，民间俗语也谓：“三分治，七分养”，足证养生在每个人生活上的重要性。但是应如何养生呢？

从中医角度来看，养生的目的是达到“阴阳平衡”，人的精，气，神均充足饱满，继而达到健康长寿，落实在每个人最基本的是要顺应天时地利，所谓“天人合一”，而且能做到“三得（吃得，拉得和睡得）”。

如何达到“阴阳平衡”

人体的阴阳，相互滋养，相互消长，时时处于变化之状态，为达其平衡：

一：不要过量消耗阴或阳：

1. 生活中少睡，久用眼力易耗阴，多用体力及运动过量易伤阳。所以要调整适足的睡眠及用眼的时间，运动要适度。
2. 饮食好辛辣，煎烤则伤阴；生食，冰冷则伤阳。所以最好日常饮食不要偏食，及偏嗜。

二：肾是人体阴阳之本：

按人体的自然成长规律，肾的盛衰，女子以七年，男子以八年为一阶段，女子之肾二十一岁到三十五最强，男子之肾二十四到四十最强；女子五十，男子六十肾则衰。

若年盛不节房事，则易伤肾而致阴阳俱损。

三：如何知晓阴阳不足？

1. 阴亏则阳盛，表现为：形体消瘦，慢性低烧，烦躁不安，颧红盗汗，手足心发热，口干舌燥，舌红脉快。
2. 阳虚则阴盛，表现为：脸白体胖，四肢发凉，倦卧懒动，小便清长，舌胖而润，舌白脉迟（慢）。

四：如何知晓肾亏呢？

肾亏表现为：腰酸膝软，骨关节衰老疼痛，性欲低下，小便频数，或淋漓不尽，甚或失禁，发斑齿摇，耳鸣，听力和记忆力下降，骨质及关节老化。

五：阴阳不足如何调养：

阴虚者：每日可用枸杞子12G，板粟10G，泡热水或加入米粥熬食；或阿胶 9-15G 热水烊化后食用；或不时炖甲鱼，或猪皮冻；还可多食白木耳，及雪梨以养阴润燥。还可按摩三阴交（内踝尖直上三寸）

阳虚者：炖汤时可加干姜6-9G，或加肉桂皮3-6G，或加花椒3-6G；还可吃羊肉，鹿肉，或喝其汤；也可用鹿茸片泡茶或炖吃；桂圆等以温补阳气。也可按摩，或热敷关元穴（脐下四寸）

六。如何补肾？

骨头汤，乌鸡，甲鱼，胎盘，乌鱼，三鞭酒，核桃，黑芝麻，鱼油 等可补肾增髓。 可按摩太溪穴（内踝尖和跟腱之间凹陷中），或肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开二寸）

精气神的调养

精：

1. **首先精**从父母遗传而来，所以在父（24-40岁）母（21-35岁）怀孕出生的子女，先天禀赋较为充足，强盛。故早婚，及晚婚都非好的选择；
2. **其次精**要不断从饮食中的营养来补充，所以日常饮食要合理搭配，荤素调配，不要偏食；若食欲不佳可在：肉菜中加山楂，素菜中加神曲或麦芽，或经常吃些山药，或猪肚炖莲子（去掉中间蓝芯，因其味苦），或喝薏米和小米粥，或薏米黄豆粥，薏米山药粥等以后天之精来补先天之精。

气：

人体的各种功能活动都是气的作用，如有心，肝，脾，肺，肾之气，有经络之气，俗称有气力等等。人若气虚则：气短乏力，自汗体倦，声低气怯，小便频数或淋漓难尽，面色发白，脉虚无力。

气：一大部分由饮食营养化生而来，故饮食调养很是重要；

气 还可通过经常打太极，练气功来加强。



我在此介绍一些简单的补气法：

（一）呼吸增气法：

闭嘴，用鼻分三段深吸气（一吸气至胸，而吸气至中腹，三吸气至下腹丹田）
然后尽量憋气。

张嘴，也分三段把气尽量呼尽，呼气时可发出“喘”，“喘”之声，
如此呼吸连续做10-30次，早晚各一次。

（二）如果为保肾气，防治小便淋漓，及带下早泄，则可用三段排小便法：

每次待小腹胀满时才小便，小便时先尿三分之一时，收腹停尿（尽可能完全停住），再
尿，到三分之二时同样收腹停尿，最后尽量排尽，男人排尿时若能提跟，仅用脚尖著
地，女人紧扣脚尖效果尤佳。

（三）饮食补气：

1. 可用人参1-3克（冬天用红参-性稍热，夏天用西洋参-性稍凉），泡5-15分钟，慢饮参茶
及吃参，或用人参煲粥或煲汤；
2. 也可用黄芪10-15克代替。

（四）。按摩或热敷或灸 穴位：

1. 足三里：外膝眼下三寸，胫骨前嵴旁开一指；
2. 气海：脐中直下一寸半。

三：神：

有神体现在：脸色荣润，目光敏锐，思路清晰，精神饱满，处事理智，情绪稳定，睡眠安
稳，以及积极向上，乐观的生活态度。

为保有神：

1. 为人处事要可行适中，不要好高骛远，急进燥动，否则易失落，烦恼，甚至
情绪失控。
2. 当重大事故或身体疾病出现时，要冷静面对，积极处理，首先不要被事故或疾病吓
倒和击溃，做到在精神（战略）上藐视它，在处理它（战术上）时要重视它，该如
何处理，如何治疗，积极主动。这非常重要，因为很多人遇此类事故或疾病，就一
蹶不振，俗称：被“吓傻”了，或“吓死”了。
人的精神力量有时是巨大无穷的，特别对犯癌症，及瘫痪病人，保持旺盛战胜疾病
的勇气和信心，其好转或治愈的机会大增。
3. 人若烦躁，易怒时，可多听自然，柔美的音乐，或多观赏鲜花和大自然的美景，甚

至可以跑到郊外或空旷之处，引亢高歌，以疏解内心烦闷之气。

4. 同时可以按压内关穴（前臂内侧，腕横纹上二寸，两筋之间），或合谷（拇指食指和拢，之间隆起处），太冲穴（大趾，二趾交叉纹上一寸，两骨交会处），以安神，疏压。
5. 也可用陈皮（桔子皮）5-7克，或菊花10克泡开水当茶喝，以理气解郁，镇静降火。

如何做到天人合一

人之一生，与自然，社会息息相关，如何保持顺应自然，做到“天人合一”呢？

随一年四季的变化，人们的饮食，起居，情志修行也各不同：

1. 比如冬天，温度寒冷，万物收藏，我们就多吃一些补阳，温热之食，少吃寒凉，生冷之食，而且要象《黄帝内经》所说：“冬三月，此谓闭藏，无扰乎阳，早卧早起，必待日光”，尽量多睡少出汗，以祛寒护阳气。冬天也是属肾的季节，应注意节制房劳，以保肾精。
2. 春天，万物生发，百枝吐芽，阳气上伸，我们则宜，多吃豆芽，竹笋，芹菜，茴香等生发，疏肝之品，而且要：“夜卧早起，广步于庭，披发缓形”，多到花园，庭院散步，而且衣着宽松，头发散开，使气血顺通，心旷神怡。春天也是属肝的季节，应少怒疏郁，心情开朗以理肝气。

养生之法众多，但体现在个人，最简单又重要的是“三得”

1. **吃得：**每天要有较好的食欲，适量合理的饮食，而且饮食后无腹胀等不适。可喝荷叶，山楂茶等以消食除脂。可每天按压足三里，阴陵泉穴。
2. **拉得：**保证每天大小便通畅自然，小便不通可用车前草，或绿豆汤，慢性便秘可用蜂蜜，大枣，急性便秘可加大黄。
3. **睡得：**每天要有充足，高质量的睡眠；睡前热水泡脚，听柔和的音乐。按压膻中穴（胸前正中，平第四肋间隙或平俩乳头水平）及耳部三角窝耳神门穴。

恭祝兄弟姐妹及朋友们新年快乐，身体健康，主恩满溢。



禱告事項

錢傳劬

为佳美事工代祷:

1) 感谢神！祝福团契各个小组在中国农历年期间的家庭聚会，迎来了许多的慕道朋友在主里相聚。愿主的爱在契友的彼此相爱中彰显，吸引他们继续来到团契，并赐给他们爱慕、寻找真理的心，继而能认识主、得着永生的祝福。

2) 为契友们在新的一年里所立的志向代祷：愿主的恩典与怜悯，保守契友们向你的心愿。并使我们在日常生活中敏于圣灵的引导、信靠顺服，做我们当做的、行我们当行的，得蒙神的喜悦与祝福。

3) 温馨家庭组：愿主的恩典与保守，使组员们能享受在主里的大家庭中的温馨，更深的经历主爱和主话语的真实，成为组员们一生的祝福。

4) 同心家庭组：为组员们有合一的向心力，并同心认真的查考圣经感恩。愿主的真理在组员们的爱心上彰显，吸引更多的慕道友进入主爱的大家庭，成为他们一生的祝福。

5) 青橄榄组：愿主施恩使组员们渴慕主的话语，并在行动中表现出来，稳定的出席查经聚会，在主爱中成长，使组员们在主的恩典里枝叶繁茂、开花结果。

6) 灵命成长组：愿主的恩典使组员们能不断经历神话语的信实与大能，活出彼此关爱、互相代求，与神、与人建立亲密、信任的关系，明白神的心意、遵从圣灵的引导，荣耀主的名。

7) 标杆学堂及关怀部：感谢神！使每个学员在过去的一年里持续地、积极地在学堂里努力的学习真道，使学员们的生命得更新成长。愿神继续地引导扶持学员们在新的一个月，无论是在时段的调整或是未来课程的更新等，都能得着从主而来的恩典与保守，更深的认识神、认识自己，爱神、爱人，与契友们得以同享在基督耶稣里所赐的丰盛生命。

8) 心心事工：为心心事工的陈靖姐妹及团队同工代祷：求主赐下智慧、能力，使她们能明白主的心意和引导，搭建起有效的桥梁，让佳美团契的姊妹们彼此被关怀、被建造、被主的爱深深所触动，将主爱带给周围有需要的姊妹们。并陈靖姐妹为主所付出的，求主记念。

9) 佳美月刊：愿神使用这刊物并感动弟兄姐妹们参与耕耘，使此刊物成为教会团契间、契友间心灵交流、共鸣及有心在文字事工上操练服事的管道，得着从上而来的祝福与悦纳。

10) 金龄团契：愿主赐恩给团长陈亮及同工们能够更多地了解长辈们的需要，在节目的安排上有从主而来的异象，并赐给团契每月所需的讲员及接送的同工。

11) 为所支持的中国长沙教会的事工代祷，感谢神！让团契有机会参与国内的福音事工，愿我们的奉献支持得蒙神的喜悦，与长沙教会的同工们同享传福音、佳美脚踪的喜乐。



为佳美人物代祷

为新一年的佳美团契的同工群代祷：

团长：白雪峰；副团长：马德刚。

温馨家庭组组长：王国梁；副组长：王荣。

同心家庭组组长：张其水；副组长：曹宝鹏。

青橄榄组组长：余经洪；副组长：张建朝。

灵命成长组组长：庞义军；副组长：温平。

财务部部长：张瑞鑫；副部长：余爱华。

佳美月刊事工部部长：张凯及众同工群。

总务部部长：蒋波；副部长：刘同柱。

特聚部部长：沈儒龙；副部长：温平。

祷告部部长：钱传劬；副部长：蔡丽明。

关怀及标竿事工部部长：吴博彦；

副部长：曹宝鹏

心心事工部部长：陈靖；核心同工：谢红，何惠玲，孙荔萍

長程規劃部部长：吴博彦 副部长：金茂宁；

核心同工：歷任團長及团契现任的同工群

为曹加胜夫妻两地的工作及房屋的出售代祷：为加胜夫妇因毕业而分别在俄州及德州找到工作感恩，并求主怜悯、保守在这经济不景气的时期，加胜夫妇所做



为身体软弱的肢体及我们年迈的父母代祷：沈儒龙（颈椎）、张其水（脊椎）、孙晓春、刘红燕、张鸣、李华夏、张敏等弟兄姐妹的身体和孙荔萍、南守彦、蔡丽明姐妹们的母亲及古劲竹姐妹的婆婆（周玉玲）身体的健康，还有吴博彦、余爱华、谢红、白雪峰、龚琳娟等弟兄姐妹们父亲的身体健康，求主施恩、怜悯、医治他们身体上的疾病和苦痛，并让他们亲身经历主恩典的作为，信靠、顺服的走在主所引领的道路上。

请继续为找工作的钱传劬、逢小赫、何刚及左涛的未来工作方向和地点代祷，求主开路并赐下机会，使她们能尽快地找到合适的工作。

为团契契友们在冬季出与入的平安代祷：求主眷顾团契的每个家庭，无论是大人或孩子在寒冷的气候里，尤其是在下雪天时，保守我们出与入的平安，并身体的健康。

为佳美下一代祷告

为团契的孩子们祷告，求神保守每一个孩子的身心灵。帮助他们不仅在知识和身量上长进，更能在神和人对他们的喜爱上增长。愿主恩待每个孩子们，帮助孩子们能以正确、积极的心境来面对课业上的学习并与老师、同学之间的沟通和相处。求主赐下智慧、能力，使他们在善上聪明、恶上愚拙，保守孩子们不叫他们遇见试探，救他们脱离凶恶。

继续为马德刚的儿子牧野的身体康健代祷，求主继续看顾、保守牧野的身体状况，使他的身体能保持在一定的水平之上，并为神在这个家庭里所赐予的一切恩典，献上感恩。

为团契的父母们祷告，求神怜悯我们做父母的，使我们对神有敬畏的心，学习接纳自己和孩子在各方面的软弱，并赐下智慧、耐心和爱心，知道怎样教养神所赐给我们的产业，使每个孩子知道敬畏主，使我们和孩子一生都能行在神所喜悦的道路上。

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: 白雪峰 團契副主席: 馬德剛

月刊主編: 張凱 月刊副主編: 劉金清 本期責任編輯: 劉金清

編輯: 錢傳劬 南守彥 谷勁竹 庄液

記者: 李方瑩 林茵 姜輝

版面設計: 張凱 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
請您加入佳美團契

