



主後二零一四年二月刊

Thou wilt shew me the path of life: in thy presence is fulness of joy; at thy right hand there are pleasures for evermore. (Psalms 16:11)

十 佳 美 月 刊



目錄

本月金句

以弗所書 2 章 8-9 節

你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。

- 03 二月團契活動日程 / 曹宝鹏
- 03 思與再思—2014 佳美新年立志 / 吳博彥
- 07 萬事互相效力，叫愛神的人得益處 / 李方瑩
- 08 芝加哥中国福音大会(2013)二,三事 / 陈亮
- 11 2013中国福音大会分享 / 李晓
- 13 我和神摔跤的故事 / 李静
- 15 我们家的平安喜乐 / 张瑞鑫
- 15 健康专栏 / 摘自网络
- 18 禱告事項 / 马德刚
- 19 佳美月刊徵稿通知



二月團契活動日程

时间	活动	领诗	点心	见证分享	备注
9-Feb	春节特聚	特聚部	特聚部		
14-Feb	团契查经	佳传	温馨家庭组	佳传专题《佳二代》	
21-Feb	团契查经	同心家庭组	同心家庭组		
28-Feb	家庭聚会	青橄榄组	青橄榄组		



思與再思

2014 佳美新年立志

吳博彥

當大伙讀到這篇短文時
已經離我們佳美新年立志有近兩個月的光景

思

今年我們立志的重點
在於“靈修禱告靈修讀經靈命成長”
保羅在羅馬書中* 提到二種法則
立功之法和信主之法
(Law of Works vs. Law of Faith)

每逢立志時
我們經常不自覺的走入立功之法 (Law of Works)
我們會要求自己甚或要求別人
每天在什麼時候讀經禱告
每天讀多少章經文
以及每天用多少時間禱告
當我們走入立功之法時

* Rom 3:27 既是這樣，那裡能誇口呢？沒有可誇的了。用何法沒有的呢？是用立功之法嗎？不是，乃用信主之法。

我們會很苦
同時會很自責
最後多半草草了之

與立功之法相對的
是獨設之法 (Law of Ad Hoc)
有人會用暴飲暴食的方法來讀經
不讀則已一讀就一發不可收拾
有人會強調自己與主無話不談
所以無須刻意安排禱告良辰
當人走入獨設之法時
這人會很容易的在靈裡放縱自己
進而自高自大而渾然不覺

既然立功之法與獨設之法都行不通
我們自當竭力追求信主之法 (Law of Faith)
信主之法強調對主耶穌的堅信
無論讀經禱告與成長都是根基於此
堅信主的話語
是絕對的真理有生命的大能
堅信主仔細的聆聽
我們每一句的禱告
堅信主的心意
是要我們的靈命漸增漸長
以致我們能承載神的權柄與能力
去服事神也服事人
透過這樣的信主之法
我們才有可能登上靈命的高峰
進入
喜樂的人生(太五3-12)
超越的人生(林前十三1-7、13)
自由的人生(加五13、22、23)



丰富的人生(彼后一5-11)

再思

在立志二個禮拜後
我因公出差二週
這段時間
讓我有機會為我們新年立志
多了一些再思

再思一，是講員立志，還是佳美立志

每次立志
我們“照例”要邀請講員
一位好的講員可以讓我們聽的如癡如醉
然而當講員完美的立志後
我們才驚覺
我還是依然的我

感謝主
讓我們這次的立志
沒有“講”員
我們讀主的話
我們一波又一波的禱告
我們刻意的安靜自己
讓主來作我立志的主

再思二，是一年立志，還是一生立志

每次立志
我們經常以一年為期
而忽略了以一生為期的立志
我們大都已經步入50歲的人生高點
我們當切切祈求



清楚明瞭
神對我有甚麼樣的計劃
有甚麼樣的呼召

求主讓我們由一年的立志
進入一世的立志
由常務的服事 (routine-based ministry)
進入清楚蒙召的服事 (calling-based ministry)

再思三，是為己立志，還是捨己立志

每次立志
我們會很刻意的“為己”立志
期盼自己成長蒙恩
期盼夫妻一體蒙福
期盼孩子守主道蒙保守
然而
我們絕少刻意的“捨己”立志
願意為主去承受逼迫
願意為主跨出自我的舒服區
願意為主而顛狂

為己立志是我們的天生本能
捨己立志是我們因信主耶穌是基督而有的大能

求主憐憫我們
求主幫助我們
讓我們
知主更深
愛主更切
事主更加火熱
禱告奉我主耶穌基督的聖名
阿們



萬事互相效力，叫愛神的人得益處

李方瑩

因着家庭醫生的介紹，我們認識了這兩位老人，
王伯母年近九十癌症末期，王伯伯在旁努力的照顧王伯母。
我們徵得病家同意與歡迎我們到老人安養病院探望。

我們同行有四位弟兄姊妹，其中一位是在小組裡慕道多時的年輕媽媽。

我們與病家素未相識，因着聖靈的催促與感動，
我們帶着禱告和安慰的心前去探訪。

當時，王伯父預先告訴我們說：「我老伴因為用藥了，所以昏睡，
甚至神智不清楚，會語無論次。」

然而，經過交談後，
感謝讚美主！躺在病床上安養的王伯母竟然意識非常的清醒，
她還說了好多回：「真是謝謝你們來！」

我們是真受到歡迎而不被拒絕的禱告傳福音的安慰者，
看見他們敞開願意接受福音的心，
現在回想起來，這原是主早已預備好的。

當聖靈與我們同在時，我們就是要敬拜，讚美，將榮耀歸給寶座上的神，
105號病房頓時成為神的殿；陳靖姊妹的詩歌，博彥弟兄的讀經詩篇二十三篇與禱告，
就在結束時，王伯母大聲的開口說：「全天下宇宙的人都要相信主。」
當孩子聽到此話語，就有聲音告訴我說，她相信主了，為她的信主禱告吧！
主作的工實在奇妙，王伯母耳朵聽不到，竟能一字一句的跟著孩子禱告，
當時，王伯父，以及和我們一起來探訪的年輕媽媽，
也因着主聖靈的感動，願意相信主。

我們也隨即跟他們作決志禱告。
三人一起都歸主了，哈利路亞感謝讚美主！
哀愁陰霾的病房，頓時成為充滿榮光的殿堂，
一切都是祂手所作的工，我們人算什麼，祂竟顧念我們，
一切榮耀歸與祂。阿門！

當主的救恩要親自臨到祂所揀選的人時，是沒有人能以任何理由可以拒絕的。

求主幫助我們，讓我們堅定的傳福音，
讓我們不斷的看到神如何奇妙的讓人成為愛神的人，
也求神讓我們有份於這奇妙大能的大事。

芝加哥中国福音大会(2013)二, 三事

陈亮

很长时间以来都想参加中国福音大会，这次总算如愿以偿。我们教会去了有三十来人。我们佳美团契的李晓全家，郝红，顾峥嵘，和我们全家去了。很多人会认为福音大会是针对慕道友的，其实不然。拿到节目程序表后，开始明白这个大会主要是为我们这些基督徒的灵命成长，生命复兴，家庭婚姻，教会事工等而办的。除了大会有关圣灵的主堂信息外，其它还有二十多个专题，让我们真的不知选哪个好，好多专题只好忍痛割爱了。



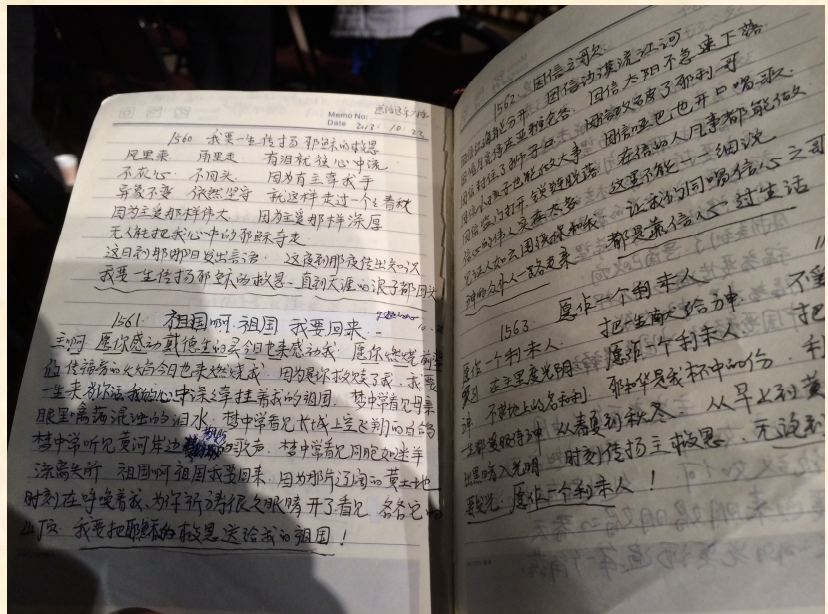
我自己在这次大会收益最多的是更加明白了有关圣灵的教导。

- 这次大会主主题讲员卡森博士(D. A. Carson)用约翰福音3:1-21展开他深入浅出的释经讲道。他谈到了耶稣挑战尼哥底母如果不重生，就不能见到神的国。基督徒的重生不止是一个决定，重生会带来新生，带来生命的真实改变。如果我们不遵循祂的救赎方法，结局就是死亡。
- 黄子嘉牧师从另外的角度阐明重生的条件：重生及悔改。他提出争议性的问题：圣灵的重生与圣灵的洗是不是同一回事。在约翰福音里，彼得先重生再受圣灵的洗是一个特例。他也通过使徒行传11:16-18证明圣灵的洗与圣灵的重生是一回事。但我们不能把特例当做通例，认为每一个基督徒都是先重生再受圣灵的洗，这也是五旬节派的理论基础。
- 王守仁教授《认识属灵的恩赐》的大堂深度释经使我受益匪浅。他运用圣经原文(希腊文)，更新了我们对哥林多前书12章的一些误解。比如“男不近女倒好”是哥林多人的观点，不是保罗的观点。圣经的观点是我们每一个基督徒需要被圣灵充满，不一定是讲方言。而灵恩派弟兄姐妹认为不会讲方言就没有被圣灵充满，这是很危险的。他举了一个形

象生动的比喻来说明以真理为根基的重要性。他曾经去一个精神病院。有人介绍了一位所谓无比喜乐的精神病人，原来这位病人自以为自己是美国总统，有权利发号施令。他的主观经历的确是喜乐的，但他喜乐的基础是虚拟的，不是客观的事实。如果我们的喜乐不建立在客观真理的基础上，那种喜乐与精神病也没有太多区别了。

我和李晓弟兄去听了华欣牧师（[海外校园机构]总干事）的专题：健康的长执会，健康的教会。所用的经文是《罗马书》15：5-7：“但愿赐忍耐安慰的神叫你们彼此同心、效法基督耶稣；一心一口荣耀神，我们主耶稣基督的父。所以，你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神。”他所提到的教会都需要一个健壮、目标合一的长执会原则也同样适合团契：培养信任/以品德，不以权势/共同学习经历/定期工作表现回顾/接受捍卫的合同Accepting the Defense Contract。我们（李晓，龙瑞强（雅歌团契）和我）深受启发，觉的我们华人教会团契确实需要在这方面学习装备成长，汲取一些成熟教会的经验，更加合一地扩展神的国度。经与余牧师和几个核心同工商量后，我们决定邀请华欣牧师到我们今年的中西部夏令会作专题。希望弟兄姊妹们到时踊跃参加。

中国大陆事工一直是我们的海外基督徒魂牵梦萦的思念。我们先去听了一位在北美放弃了优越的律师职位，回中国开创家庭教会的讲员的报告。“上帝不会在乎美国多了一个律师，可上帝会很高兴中国多了一位祂的仆人”。这么朴实无华的表白值得我们好好深思。守彦和我一直很喜欢小敏姊妹的歌曲，也很赞叹上帝如此重用一個初一的乡下使女，写了一千多首迦南诗歌。她的专题爆满，为了安全缘故我们不得不改换场地，还是有许多人不得不站在人行道，坐到讲台上。出乎我意料的是，小敏姊妹不仅能作出那么多诗歌，每首歌都有她的背景和神的带领。她在介绍它们的时候能把那些甜酸苦辣用非常幽默而又属灵的方式和我们分享。她的那些在偏远的山沟里用砖头当枕头，在面对公安人员的坦然自若，在获得一只塑料袋时的感恩，点点滴滴都激励著我们。最后，小敏姊妹还唱了一首她专门为我们海外基督徒写的第1561首：祖国啊！祖国，我要回来。



第二天早上，天蒙蒙亮，我和龙瑞强参加灵修。结束后，突然发现小敏姊妹就坐在我们旁边。我们正好想问一下她前一天唱的那首歌名。她把她的笔记给我们。我从来没有追星过，这回破例让小敏姊妹和我们合了一张影。

我们还参加了其它几个专题，都很感动。福音大会确实再次挑旺了我们的灵火。李晓和我都极力推荐我们佳美团契新年立志时唱“愿那灵火复兴我”。可惜时间有限。我们鼓励弟兄姊妹下次福音大会(多伦多)更多地参与，复兴我们自己，也复兴神的国度。



2013中国福音大会分享

李晓

刚过完2013年圣诞节，佳美团契的几位弟兄姐妹冒着严寒，驾车到芝加哥去参加两年一次的中国福音大会。这是我第一次参加这样的盛会，心情非常激动，让我印象最深的是大会的规模和气氛以及讲员的水平，几天的大会让我享受了一顿圣灵充满的大餐。

大会以祷告之夜拉开帷幕，以敬拜，献诗，见证和祷告为主题，多位海内外牧师及传道人带领会众以祷告为祭，献在神的宝座前。大家为本次福音大会祷告，为北美华人教会祷告，为中国家庭教会祷告，为现今的世代祷告，为未得救的骨肉同胞祷告以及为普世宣教祷告。大会的敬拜也是一流的，那阵容庞大的诗班，传道人激情地领唱，特别是几千弟兄姊妹齐声地歌唱，它让我的心震撼，让我全身陶醉在欢乐和爱的海洋里。那种感觉是以前从来没有过的，这也许是被圣灵充满吧。

大会有主题信息，主题讲座和布道会。这次有幸请来了美国三一神学院新约研究教授卡森博士 (Dr. D. A. Carson) 讲解圣灵。他是一位世界知名的新约神学家及福音派讲员，撰写和编辑了许多著作，其足迹遍及世界各地。他的三堂主题分别是圣灵与重生，圣灵是耶稣的继承者，以及圣灵与圣灵的果子。我非常喜欢他的讲道风格，他非常忠实于原文，没有很多的自由发挥，逻辑紧密，一环扣一环，他的分析非常透彻，令人信服，真不愧为世界一流的讲员。通过三堂讲道，让我对圣灵有了更好地认识，深深懂得，如果我们要作基督徒去承受天国，一定要重生，一定要被圣灵充满好让耶稣基督继续在我们身上做功，一定要结出圣灵的果子，就象经上所说“我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。(加 5:25)”

我也参加了一堂王守仁教授关于深度释经的讲座。王教授是一位新约圣经哲学博士，是阿斯伯利神学院 (Asbury Theological Seminary) 荣誉新约教授，他精通希腊文，因此能从原文中正确地理解经文。他用哥林多前书12至14章的经文讲述了应该怎样去释经，他指出，绝对不要断章取义，绝对不要完全相信圣经译本，因为译本的翻译不一定完全正确。他严厉地批评灵恩派将圣灵和恩赐混为一谈，他们认为要被圣灵充满，一定要有象说方言那样的恩赐。岂不知圣经中清清楚楚地告诉我们，上帝按自己的意念赐各人不同的恩赐，恩赐不能代表圣灵。他用哥林多前书12:31 的经文作例子。“你们要切切地求那更大的恩赐。我现今把最妙的道指示你们。” (林前 12:31)。如果我们不从上下文联着看，很容易误解成保罗要我们切切地求恩赐，其实从上下文和希腊原文看，保罗这里是说哥林多人在求恩赐，其实他们应该求的是最妙的道就是爱。我深深地感到我们真应该多下功夫去理解神的话语。

我也参加了一些从国内来的传道人的布道会和讲座，其中也包括小敏姊妹和我们团契支持的徐弟兄，我为他们的付出而感动，为我自己生活在舒适的环境中但缺乏火热而自责。我在反思，国内的禾场那么大，我能做点什么呢？国内的传道人凭着信心及一颗传福音的火热心，不畏艰难地去拓展神的国度，现在的福音在我们祖国如火如荼，我们怎样使自己在这样伟大的事工中有份呢？在我看来，国梁弟兄牵头做的对国内家庭教会传道人的经济支持事工非常好。

体会前一晚的宣教之夜将大会推向了高潮。一首“愿那灵火复兴我”的歌曲让全场会众感动和振奋。大家含着泪高声地唱着“愿那复兴我的灵火，重新再来一次复兴我，起初的信望爱何处失落，我愿悔改现在就得”。那晚的信息是刘传章牧师的讲道“从历史和宣教角度看中国基督徒的福音使命”。讲道之前放了一个关于二十世纪初外国宣教士在中国云南少数民族地区宣教的故事，他们凭着呼召和信心踏上了一去不返的异国他乡，他们的爱是常人无法理解的，他们大部分都死于疾病，匪寇和战乱，他们的生命影响着无数的传道人和基督徒。云南的少数民族也派代表来到了我们中间，他们向我们讲述那些传道人的故事，告诉我们福音在他们那里已生根开花，他们含着眼泪将歌声和赞美献给我们的主。刘传章牧师精辟地回顾和分析了福音在近代中国的历史，指出了一些经验教训，使我们看到我们传福音的责任和使命，他呼召我们站出来，作准备，走出去将这福音传给我们的同胞，二三十位弟兄姊妹受圣灵的感动决志当全职传道人，许许多多的弟兄姊妹决志用祷告，金钱和时间对中国的福音事工做一份贡献。主啊，我真真地感到你就在我们中间。

2015年的中国福音大会将在加拿大的多伦多举行，盼着我们有更多的弟兄姊妹去参加，让我们到那里去与神同行，去充电，让我们佳美团契就在那里召开我们的新年立志会。一切荣耀赞美都归于主。



我和神摔跤的故事

李静

很多年没有写过东西，当金清姊妹向我约稿时并没过多考虑就答应了。印象中教会同工要求的事情都不应该推诿，坐下来才发现不知道写什么。

从前，生活安逸，工作繁忙，朋友固定，教会事奉，一切都有条不紊，按部就班，很容易就说赞美主这样的话。没有什么具体的目标，知道应该爱神爱人把孩子带到神里面。自己常常私下里认为自己挺属灵的。直到前年初，神对我们为志伟工作祷告的回应似乎是要带领他离开工作了近十五年的耶鲁大学，来到一个陌生的城市和大学。人到中年，生活即将发生的巨大的改变对我一个不喜欢变化，适应能力差的人真是大挑战。志伟从前年七月到十月整整四个月在等待神的应许和安排当中，没有发出任何怨言，反而平安喜乐，愿意将一切交到神的手中，除了一些讲座和写论文，大部分时间呆在家里陪伴父母和两个女儿，教会了女儿果果游泳和骑自行车。而且靠着神的恩典，志伟在接受俄亥俄州立大学的工作以后，还可以继续在他耶鲁的实验室工作了一段时间。等到去年三月，志伟终于要将实验室搬到哥城，我才真正意识到我必须做出选择：要么守着自己这份挣钱的工作但面临长期两地分居，要么为了家庭的团聚放弃眼前的一切。十多年来接受基督徒的耳熟能详的教义，知道自己应该选择后者。所以虽然有些勉强，我还是辞去了那份我得心应手且工作了八年之久的牙科诊所的工作。也感谢神，诊所所有的同事和病人都舍不得我离去，这让我感到些许欣慰，也让我知道我过去这些年在专业上的服侍是蒙神喜悦的。

原以为自己大义凛然的抉择能蒙神的喜悦，谁知道与神的摔跤才刚刚拉开序幕。自以为义的自己给我们的新生活做了一个自认为合理的安排，先帮助两个女儿安顿和适应再出去找工作，心里面一直认为自己的工作很好找，每天例行祷告的时候，却并没有真正从内心寻求神的带领，想当然的认为神一定会安排一个合适的工作给我。但是很快现实的打击就出现了，康州的房子卖不出去；在哥城求职的简历发了一份又一份却都石沉大海；大女儿朵朵第一天上学哭着回来，被同学欺负；年仅六岁的小女儿果果问，为什么州越大，人却更不友好？工作找不着，账单却一样也不少。两个房子的贷款，两边房子的费用往往如期而至，我于是陷入了愤怒、怨恨、消极、忧郁的状态中，加上多年积累的身体上的病痛，我每天都生活在精神和肉体的痛苦中。我质问神，埋怨神，甚至怀疑自己的信仰。神啊，我听你的教导，你为什么保守我们家呢？

其实，神是信实的。他没有撇下我，也没有丢弃我，圣灵一直借着各种途径在暗暗地帮助和提醒我。我们搬到Dublin的第二个晚上，神就把我带到佳美团契的心心姐妹祷告

会，立即就感受到回到娘家的亲切，姊妹们为我们家的需求齐心祷告，顿时就知道自己并不孤独。基督徒的福气就是无论到何处都能找到教会和弟兄姊妹，我就立即参与了教会的查经、团契的聚会和主日的崇拜。当与众人相处时常常心中火热勇往直前。真正的考验是在孩子上学和老公上班后，自己独自一人在家时，自己真实的内心才显现出来。自怨自怜怨天尤人时时袭来。灵命就像在一个起伏不断的过山车上，时起时落。可是满有怜悯的神的灵催促我每天读圣经、和他讲话（祷告），又派云彩般见证的弟兄姊妹们关心我们。神的感动开始让我认识到过去几个月的我是多么骄傲和自私，把原本是属于神的赐福当成理所当然和自己的能力。也真实地让我看到，他是掌管一切和拥有一切主权的神。圣灵也教育我仅仅积累圣经知识是无用的，真正的基督徒要有生命改变的见证。神看重我们每个人与他的关系，我自己的每一个行为都在永恒中有一后果，或是蒙神喜悦或是遭神唾弃。

神就是这样点点滴滴地拆毁我来重建我，让我越来越能感受圣灵的提醒，学习一点一滴地顺服在神的旨意中。从前因为忙，女儿们的事都是志伟管，现在好了，每天果果上学放学，朵朵学校的活动都由我负责接送，整天在家洗衣做饭收拾整理，俨然一个快乐的家庭主妇，做事不再抱怨而是满怀喜乐凡事谢恩。心态的改变，不以物喜，不以己悲。常常感谢神化妆的祝福。更重要的神的美意是如今我每一天有大段的时间可以好好的研读圣经、听许多神的仆人牧者的解经讲道。跟神有分别为圣的交流的时间。神借着我们的不顺利告诉我们，我们不能靠自己，真得要信靠顺服神。如经上所记，人的尽头就是神的开头。当神把祂赐福的一切都拿走的时候就是我们谦卑顺服依靠主的时候。因为人活着不单单是靠食物，而是要靠神口中的话语。没有经历试炼的信仰不是真信仰。

哥林多前书2：9：“神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。”只有神借着圣灵向我们显明了。当我们完全谦卑自己，单单仰望信靠神的时候，我再次感到神的不离不弃的爱和恩典。如今我们康州的房子租出去了，我有了一份临时的工作，孩子们也找到了各自的朋友，志伟可以安心的做他的研究，而我每天都有很多可以和神独处的时候，这一切的祝福是神早就预备好了的。感谢神用这样允许我和他摔跤的方式向我这个愚笨的人表明了他的美意。

帖撒罗尼迦前书5：16-18：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

愿一切荣耀赞美归于坐在宝座上的羔羊！



我们家的平安喜乐

张瑞鑫

“家家有本儿难念的经”，我们家也是如此。是神在我们家掌权做王，带我们走过一个又一个死阴的幽谷，让我们全家有从神而来的平安喜乐。

诗篇127: 3告诉我们：“儿女是耶和華所賜的产业，所怀的胎，是他所给的赏赐。”。神爱我们的孩子，也教我们如何爱我们的孩子，更教会孩子如何爱他们自己，有很多时候神通过孩子教我们如何爱他们。有一件小事，让德刚和我改变了想法和做法。由于Billy的身体情况，我们对他的期望值不高，他想做什么就做什么，学习成绩过得去，只要他高兴就行，不想给他任何压力。Billy是个很爱主，也很敏感的孩子。有一天，他问我们：

“你们是不是觉得不严格要求我，是对我好？No, that's not fair. You should do as the same as sister. I am good.”。这件事给我们很大触动，从那以后，我们对他严格要求，有批评、有鼓励、有惩罚；也有说有笑。他也变得更有自信、更积极向上，学习成绩也保持在A的水平。

Billy 是个爱神、爱人、爱自己的孩子。正是因为有神的爱，我们家才有平安喜乐。



养生要保养您的脊柱

健康專欄

摘自网络

“累，太累了！”这是人们常挂在嘴上的话，腰酸背痛、脖子僵硬、头晕目眩、手臂麻木……不断困扰着

现代人，尤其是中老年人。据调查，全世界有70%人处于“亚健康”状态。这些“亚健康”状态的主要根源在于脊柱发生了退行性改变。人类有许多疾病来源于脊柱疾病。据科学预测，人的寿命应在120岁左右。但实际上中国人的平均寿命只有72岁左右，其中脊柱脊椎问题正影响着我们的健康。在世界卫生组织发布的一项调查中，脊椎病赫然出现在2005年全球最受忽视的十大卫生问题之列。

人人都惧怕衰老，然而衰老不是从眼角的第一道皱纹，鬓间的第一根白发，腰部的第一块赘肉的出现才开始的。俄罗斯著名医生尼古拉·阿莫索夫认为，身体柔韧性的减弱才是人体

衰老的第一征兆,很多疾病都是因脊柱病变而引起的。因此保持我们的脊柱健康非常重要,脊柱是人体的命脉之柱。

脊柱是由24个椎骨(7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎)、1个骶骨和1个尾骨借椎间盘、椎间关节及许多韧带连接而成的一个整体,既坚固又柔韧。正常脊柱,从后背看像一条由上到下的直线,从侧面看有4个人类所特有的生理弯曲。颈曲和腰曲凸弯向前,胸曲和骶曲凸弯向后,使整个脊柱呈一个拉长的“S”形。

养生要注重保养您的脊柱

对于每天坐在办公室、需要长时间伏案低头工作的人群来说,或多或少都会存在脊柱和颈椎问题。

脊柱有无问题,可从鞋后跟的磨损程度判断,如果总是某一鞋后跟的磨损程度远超过另一只,说明脊柱不正。如果将头轻轻后仰,然后尽力向左转,再向前转,然后向右转时听到颈椎部有“咔咔”声并感到颈肩部酸痛僵硬,说明颈椎有问题。这些异样都提示你应该重视保养你的脊柱了。

其实,保养脊柱的方法简单易行,关键是要坚持。除了要注意日常生活中合理的饮食,正确的走姿,坐姿,及站姿外,下面给大家介绍几个保养脊柱的小方法。

一, **捶打脊柱**。用按摩用的橡皮锤,柄要稍长一些的,每天坚持捶打脊柱20分钟或在闲瑕时间捶打也行;用羽毛球拍也可。每次先从颈部着手,轻轻敲击,然后,顺脊柱两侧渐渐下移,到腰两侧多敲几次。不同部位用力要有轻重之分,如颈部,一定要轻;脊柱两旁,也要轻重适度;而腰腿部,则可重一些。

二, **俯卧放松法**。俯卧床上(或垫上),额头贴床面,两臂放于体侧,手心向上。然后两手臂从体侧开始尽量向前伸展,止于头顶前方(与躯干呈直线),手心向下。闭上双眼,全身放松,调整呼吸使其变得自然而有节奏,将意识集中在呼吸上,心里默念“1吸”、“1呼”、“2吸”、“2呼”,保持此姿势5分钟或更长时间。



做法：俯卧垫上，两臂前伸，放松全身。

呼吸：自然而有节律，舒缓而均匀。

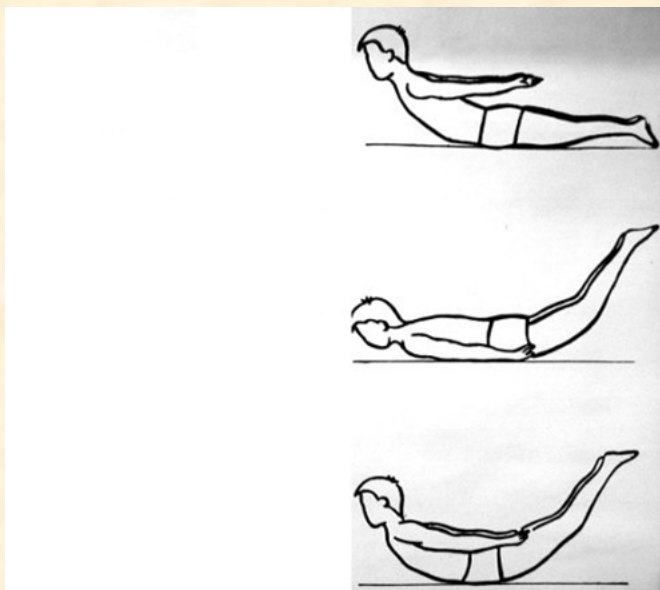
时间：建议该式练习时间应越长越好。在体位姿势练习前和练习中，几分钟就足够了。

注意力：集中在呼吸上。

效益：向椎间盘突出、僵直和躯体佝偻的人推荐，你会发现这个练习对自己的脊椎疾病是非常有益的姿势。

功效：俯卧放松功可最大限度放松脊柱、肩部和腰部，使整个身心都得到放松，对腰椎间盘突出、颈项强直、驼背、圆肩的人尤其有益。

三，**飞燕式俯卧法**，以腹部为支撑点，抬头、挺胸、向后展双臂，同时抬大腿、小腿、脚，使头部与腿部翘起呈飞燕状，保持5秒钟，放下头、臂，腿，全身放松休息片刻，再重复以上动作15次。可锻炼颈椎、腰椎，预防[颈椎病](#)、腰椎病。



四，**仰卧抬臀法**：仰卧，双下肢呈屈曲状，以双足、双臂作为支点，通过挺胸，臀部离地，使人体呈弓状。保持1分钟，放松，再重复此动作5-10次。



禱告事項

马德刚

1. 为我们佳美的春节晚会圆满成功献上感恩。感谢主对佳美十几年来的赐福和看顾使得我们佳美有了今天一群信主，衷心服侍主的弟兄姐妹和渴望听到你的福音的慕道友。继续为佳美前面传福音的道路祷告，求主通过我们的同工带领更多的慕道友相信你，也求你的圣灵催逼补足我们做的不足的地方，使我们这一群人在你的圣灵里蒙恩蒙福。
2. 为筹备今年7月3-6日的中西部华人基督徒夏令会代祷。为我们教会核心筹备同工余牧师，陈亮弟兄，刘省明弟兄，和张凯弟兄祷告。求神给他们时间，能力，热情，和智慧为大会做好准备，并预祝大会圆满成功。
3. 为我们的家庭向神求，求神保守我们的家庭，保守我们的孩子远离凶恶，脱离试探。为我们团契里面家庭有困难，工作有需要的，生病的和身体软弱的向神求，求神保守我们的身体，看顾我们的精神，夫妻关系，父母和孩子的关系，也求主保佑我们在外面的家人和孩子，他们的出入都有主的看护。也为我们的单亲家庭向主求，主你知道他们的困难，也求你让我们的兄弟姐妹看到他们所面临的艰辛，把他们的需求和重担都交到主你面前，求主看护他们，也使我们弟兄姐妹能够有能力分担他们的重担。
4. 感谢主对张鸣弟兄的怜悯，求主继续保守和医治他，让他成为众人信主的榜样。

佳美月刊徵稿通知

[… 傳福音, 報好消息的人, 他們的腳蹤何等佳美 …]

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

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



團契主席: 曹宝鹏 團契副主席: 陈靖
 月刊主编: 张凯 月刊副主编: 刘金清 本期责任编辑: 刘金清
 編輯: 錢傳劬 南守彥 谷劲竹 庄液
 记者: 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

讓基督來照亮您的生命
 请您加入佳美团契

