



主後二零一四年三月刊

十
佳
美
月
刊
十

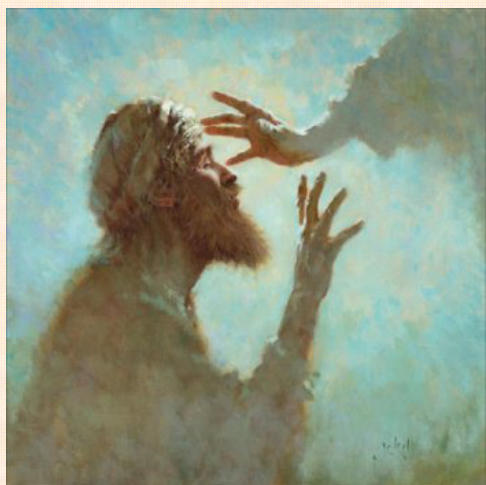
目錄

本月金句

馬太福音7:7-8

你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。

因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。



- 03 三月/四月团契活动日程 / 曹宝鹏
- 03 竭力得着神的上好（一） / 陈靖
- 07 得救见证 / 陈蒋页
- 08 得救见证 / 陈立
- 08 得救见证 / 李天凝
- 09 家庭聚会随笔 / 陈靖
- 12 健康专栏 / 南守彦 供稿
- 14 禱告事項 / 马德刚
- 15 佳美月刊徵稿通知

三月/四月團契活動日程

Date		2013-2014 安排	领诗	点心	见证分享
7-Mar		团契查经	喜乐家庭组	喜乐家庭组	
14-Mar		团契查经	佳传	温馨家庭组	见证分享
21-Mar		家庭聚会			
28-Mar		团契查经	同心家庭组	同心家庭组	
4-Apr		新同工阿门&查经			
11-Apr		查经			
18-Apr		参加聚会复活节 联合聚会			
25-Apr		查经			

分享在佳美

竭力得着神的上好（一）

陈靖

（根据于宏洁弟兄和唐牧师讲道整理编辑）

我们基督徒因着认识神而成为蒙恩的罪人；蒙爱的儿女；蒙召的祭司。

神为我们每一个人都预备了一份特殊的产业——就是主耶稣基督。神所有的丰盛，恩典，生命都在耶稣基督里赐给我们，那是具有完全生命，完全安息的全备祝福。“我的好处不在你以外。以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增；耶和华是我的产业，是我杯中的分；我所得的，你为我持守。用绳量给我的地界，坐落在佳美之处；我的产业实在美好。”（诗篇 16:2, 4-6）。

虽然外表看我们的祝福恩赐不一样，但本质是一样的。神就是要把耶稣基督完全给我们。我们到底能得着多少。在于你我的选择，在于如何对待神赐给的恩典和应许。神在每个人身上有一个美好的计划。有一个“纯全，善良，可喜悦的旨意”。要让我们得到命定的应许。“上帝能照着运行在我们心里的大力充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”（以弗所书 3:20）



时间是我们最宝贵的资产，金钱不是。因为我们只有在今生来得着神预备给我们的。在各样的环境和经历中来得着祂。今生一结束或者主一回来，所有的环境机会都不复存在。我们所有的机会都在时间里。保罗说，要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶，一不小心，时间就浪费掉了。我们丢了\$200也许会很心痛，但是浪费两个小时可能却满不在乎。德国谚语云：我们老的很快，但成熟的很慢。

神向我们要的是什么，要的就是那被改变的生命和被改变的与神的关系。如果一个特别的遭遇，打击，环境，挑战临到，往往是我们生命成长的大好机会。是化妆的祝福。若我们的生命没有长进，和神的关系没有改变，就白白浪费了那个环境。如果那个环境是今生不会再有的，就更可惜了“机不可失，时不再来”。主的旨意如此崇高伟大，祂把一切摆在我们面前。只要我们相信，在信心中来得着祂。

保罗积极向前，到老都一直在跑，我不是以为我已经得着了，而是努力向前，竭力追求，向着标杆直跑。保罗得的太丰盛了：保罗领受了启示，有三层天的经历，对真理有严谨的研究，对基督有完全的认识，各样的恩赐在他的身上是如此的完备，他得到的托付，使命，他服侍的范围都是超一流的。

神在耶稣基督里有一个大的奖赏要我们来得着的。保罗没有空做别的事，保罗说：「弟兄们，你们要一同效法我，也当留意看那些照我们榜样行的人。」。千万不要在电脑电视及一些不重要的事情上浪费太多的时间。我们现在的生活条件比五、六十年代方便太多了，在家务上花的时间少多了。日常生活，洗衣做饭，交通通讯已是天壤之别了。可现在人都比从前更忙，把你平时典型的一天分析一下。有多少是花在次要的事上而忘掉最不可少的。多少人在电脑中看的是垃圾邮件。电视剧一部接一部，什么都看，时间就是生命和机会。

今天我们要是把基督真当做至宝，就不会把许多时间浪费在那可以少的事情上。我们也不会去追求那只有短暂今生的事情，而忽略了那能存留到永远的。神给我们的恩典和生命是如此丰盛，等候我们来承受。和主同在我们里面得到的安息是如此的真实和深切，巴不得我们每一个人都是可以竭力进入这安息。“我们务要认识耶和华，竭力追求认识他。他出现确如晨光；他必临到我们像甘雨，像滋润田地的春雨。”（何西阿书 6:3）“我们要离开道理的开端，竭力进到完全的地步”。

神的上好，它的对面不是不好，乃是次好。

今天很多人追求恩赐祝福，不是不好，但当我们追求这些过于追求主自己时，我们就进入危机，用次好代替上好。对此我们应有警惕，及时回头。

我们面临的三个危机：

第一个危机： 凭己意拣选，却不要神命定给我们的上好

最典型的见于民数记。“吕便 子孙和 迦得 子孙的牲畜极其众多；他们看见 雅谢 地和 基列 地是可牧放牲畜之地，就来见 摩西 和祭司 以利亚撒，并会众的首领，说：「我们若在你眼前蒙恩，求你把这地给我们为业，不要领我们过 约旦河。」...「我们要在这里为牲畜垒圈，为 妇人 孩子造城。我们不和他们在 约旦河 那边一带之地同受产业，因为我们的产业是坐落在 约旦河 东边这里。」”。（民数记 32:1, 2, 5, 16, 19 CUNPSS-上帝）。两支派不要过约旦河, 要在东岸基列地得产业，这叫凭己意拣选。他们所有的考虑只是他们的家庭和财产，而神不在其中。

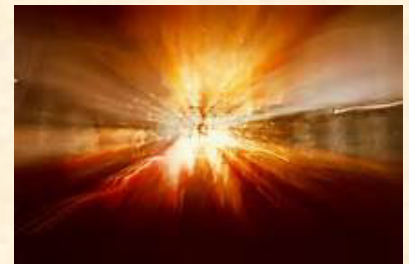
这是我们今天面临的共同挑战：我们在乎的常常不是神的上好。

我们把蠓虫滤出来，却把骆驼吞下去，在乎仪文外表，繁文缛节，却把最重要的东西扔掉了，留在河东的这两支派很可惜，约旦河东之地不是不好，但他们却漏掉了神上好的最重要的意义：过约旦河。

什么叫过约旦河：

他们因着信，过 红海 如行干地； 埃及 人试着要过去，就被吞灭了。（希伯来书 11:29 CUNPSS-上帝）百姓们在云里海里受洗，过红海表示受浸。“我们借着洗礼归入死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督借着父的荣耀从死里复活一样。我们若在他死的形状上与他联合，也要在他复活的形状上与他联合；因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆；”（罗马书 6:4-6）

经过40年旷野之路，第二代以色列人过约旦河等于主观的受浸。与主同死同埋同复活。留12块石头在约旦河，然后从约旦河带12块石头进迦南地。换句话说，如果不肯过约旦河，表示不肯与主同死，同复活，不肯接受“不再是我，乃是基督”。拒绝神带给我们恩典的福分，这个损失多大啊！你在约旦河边一样可以享受神的恩典，因为很近可以享受财富，和世人过一样的美好生活，可以仍被称为神的儿女，和迦南地只是一河之隔而已。每一件事看起来都很好，这就是今天教会很多基督徒过的生活。星期日去教



会，除此之外顶多来一次查经会，和神划了一条线，到此为止，和神之间有君子协定一样，我只能奉献这么多。我只能花这么多时间，我还有自己的生活，家庭，事业，其他的事情请你不要管我。我已经把我能做的做了。

但我们却缺少了怎么样在十字架中过与主同死同复活的生活，怎么样在与基督的联合里面进入宽阔丰盛的境界。我们丢掉了上好。

我们只要没有拿到上好，就没有进入神的同在。在保罗的心中，没有上好和次好，只有上好和粪土。保罗为基督的缘故，看世上万事如粪土。这是一个真实的看见。

而今天在我里面，我没有办法像保罗那样看万物为粪土，你看今天我们手中做的，眼睛看的，心里惦记的很多都是粪土。如果电视是粪土，为什么那么多人在电视前一坐就2-3个小时，享受一个晚上呢？如果化妆品是粪土，干嘛往脸上抹呢？

今天在我们这些人有上好，次好之分别，在保罗只有上好和粪土，因为他真是看见基督的宝贵。

求神帮助我们，让我们知道，神真是命定了我们上好的祝福，超过我们所求所想的，超过我们眼可见，耳可闻，心可想的。这个要凭信心来相信，然后竭力来追求。

在竭力往前的路上，我们太容易凭己意拣选，把你很典型的一天拿出来，从晨至晚，我们有几件事是寻求神的旨意。我们差不多都是自己决定。“我儿啊，不要凭自己的聪明，在你一切所行之事上都要认定他。”

。。。待续。。。。



得救见证

陈蒋页



我叫陈蒋页，来自浙江宁波。认识我主耶稣基督已15年有余了。感谢主。能籍由我奶奶的口，让我从小就蒙福认识到主耶稣的存在，并真切地感受到他给我的看顾与保守。每当作出不合他心意的事或心怀不洁净的思想，神都会让我感觉到内心的不平安，并带领我忏悔。感谢主！对他的临到与带领由衷的感恩。

我从认识主到信靠主，是一个颇为漫长的过程。小的时候，因为父母工作繁忙，将我托付给奶奶照顾。因而，我也得每个周末，跟随她去教会，参加主日崇拜、听道。据我奶奶后来的回忆。当时的我还非常乖，会静静的坐在她身边，想上厕所也会默默离去，从不吵闹。感谢主，感谢您能带我进入您的殿堂，感受到平安与喜乐，并在我心中种下您福音的种子。

及至五岁的时候，父母将我接回家并送我上学。他们是共产党员，并不特别支持我信仰主耶稣基督，自那时起，我就停止参加主日崇拜。也因当时并不懂事，没有自己祷告寻求主的面，渐渐与神隔离。上小学时的我特别顽皮，爱跟老师上课顶嘴，跟女生恶作剧，还跟男生打架。父母将我再三转校换环境，都未能解决。

直到六年级。面临小学升初中的各类重要考试。因我平时学习不扎实。内心特别惶恐，深怕名落孙山。或许是蒙神眷顾，奶奶又来我家给我讲耶稣基督的救恩，并带我一起跪在地上祷告。无助的我将自己完全交托，内心得到了前所未有的，极大的，平安和感动。我爱上了与神沟通的感觉。此后，我越加频繁的与神亲近，读经祷告，观看讲道，渐渐内心充满了平安和喜乐，生命也逐渐得以沉淀和成熟。

在我而言，我的得救见证，并不止是在我无助时，神给我的力量，而是信主以来生命状态的改变，内心恒久的平安，和生命的日益成熟。



得救见证

陈立



做为一个从小生活的家庭都美满，健康快乐的孩子。可能个性就比较乐观豁达。爸妈又是个凡事让我亲力亲为的非常开明的父母。所以在认识主以前没有理由和条件，或机会，认识信仰。但算是个独立性强，有主见，有勇气的好孩子。但在国内上了大学后，并没有找到未来的方向。虽然连文科及大学专业都是自己定的。但在国内，复杂混乱，凡事”拼爹”的大环境下，我并没有远大的志向，没有梦想，没有动力，只求碌碌无为的度过一生。

但在我人生中的”贵人”-舅舅的帮助下，我获得了美国的身份。来到了，这个自由的国度，让我开始了崭新的人生。在舅舅，舅妈的帮助下，我渐渐开始适应美国的生活。因为自己孤身一人到哥伦布读书，舅舅，舅妈提醒我寻求这里的教会。在神的引导下，我找到了从小就信主的室友，并带我来到歌城华人基督教会，参加小组查经，开始一点一点的认识神。因为对信仰的渴望，和认识新朋友的动机，我开始喜欢，并习惯来参加聚会。独立又乐观的我，有神看顾和祝福，每一天里都过得很喜乐。在读书，考试的生活成长中。我渐渐听到和感受到神的存在。借着祷告，和他的爱，让我放下很多心理负担。借着交托让我看到神的大能，就这样一点一点感受到神。一年后决志信主。之后在小组的服事中慢慢经历神。让我领诗的时候越来越有感觉。生命中的一点一滴的，变化和成长，周围的小伙伴们都看到了。家人们也夸我更懂事更独立，更有爱心，更有神的馨香之气。这学期找工作中，也让我大大经历了神。我把得到的工作，看作是神给我的功课，和奖赏。

得救见证

李天凝

我家四代信主。外祖母的叔叔留学回国。在福建省长乐县，兴办教会，学校，医院。在中国传扬福音。我家四代中经历神迹不可胜数。我的外祖母年轻时，内心，刚硬，不肯信主。神就医治她许多的病痛。晚年便十分笃信。从前她有一次，面部神经疼





痛，剧痛难忍。她便在心里祷告求神医治，只要得医治便信有神；祷告完没过几分钟。就感觉到，仿佛有风吹过，整张脸慢慢松快下来，一点也不疼了。于是她心里又想，这也许是自己的心理作用，不是神的功绩。她只一动这个念头，整张脸立刻又剧痛起来，而且比之前更甚。她这才真心悔改，祷告求医治，脸就不疼了。

我的外祖父，在我出生那年，就是1990年得了肺癌。外祖父拉着刚刚出世的我的手说：“外公不知道还能不能看着你长大？”。但是神保守他，让他多活了20年，看着我长到20岁，于2010年才去世。这20年里，每次去医院就诊，拍X光片，医生都要惊讶，他为什么还能活着？因为他一边的肺被切除。另一边硬化得很厉害，还有慢性支气管哮喘等呼吸道疾病。

我从小信主，二十余年来祷告未曾间断，也会落空。感谢主！小时候体弱多病，经历了两次脑膜炎，好几次肺炎，每次都是神把我从险境中拉回来。我人生中重大的时刻，重要的考试，都见证了神的恩惠。

愿我这一生。都能保持童年的那种与神亲密的关系。也希望自己的灵命，不断成长。为神传扬福音，做美好的见证。我目前在OSU读Master of Finance, 希望在歌城华人教会受洗后，更坚固我的信心，做更谦逊的基督徒。

家庭聚会随笔

陈靖

...在那里有耶和华所命定的福，就是永远的生命。（诗篇 133:3）



在神的恩典与带领中，透过宝鹏弟兄周到细致的筹划安排以及弟兄姐妹的同心合力，我们佳美团契3/15/2014有了一次开心的“大迁徙”式家庭聚会。每个开放家庭的弟兄姐妹都尽心尽力的摆上。

在微信上看到南守彦姐妹使出浑身解数烹调出花样翻新的美味佳肴。看到陈玫姐妹热情诚恳的邀请慕道朋友，看到温平，惠玲接来众多学生。看到项惠云夫妇喜与同窗好友相会。恕这里不能一一提名。感谢赞美主，将许多新老朋友带到我们中间。我们小组从名单上看，只有五家，但来的人十家都不止，真是主恩满溢！

在主日崇拜后例行的团契祷告会上，宝鹏弟兄分享了他们小组的聚会情形，据说是每一两分钟就有一个“笑料包袱”甩出。每个人都极有特色的介绍了自己的名字，胜过一台相声晚会……笑一笑十年少。我也来“晒晒”我们小组的聚会情形吧：在特色介绍自己的过程中，最出彩的莫过于具有美国特色之“辈份”和“性别”的界限不清了…

孙叔华：在中文里姓“孙”，而美国人却叫他“sun”（son）。所以是儿孙都占全了。到头来他也搞不清应是孙还是儿了，只好随波逐流了；

何惠玲：“何”发音接近于“Her”（她）。而美国人叫“何”为“He”，所以即是“她”，又是“他”，搞不清自己是男还是女了；只好入乡随俗了；

敖翔：呈站立姿势，双手上下飞舞。“这就是我的名字”。哇噻！正好符合佳美团契特色：雄鹰展翅上腾。

刘省明弟兄则是一盏高能节源灯，“既省电又明亮”。是啊，这正是主所要求我们的。“人点灯，不放在斗底下，而是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也要这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，就把荣耀归给你们在天上的父。”（马太福音 5:15, 16）

特别要提的是：我们的主人成为仆人，这也是主升天前给门徒们留下的榜样。孙叔华弟兄虽信主时间不长，却深知主心，后来居上，他和姜玉香姐妹不仅准备了丰盛的食物，各色干鲜水果小吃，以及独家才有的酒酿南瓜丸汤，让丽明姐妹赞不绝口，让我喝的沟满壕平。他还拎着茶壶一圈又一圈为大家倒茶。基本没有坐下来进步，真让我们挺不忍的。众姐妹们欢喜快乐的与他们夫妻合影，表示感谢。

刚刚受洗的许天娟姐妹分享了信主后的喜乐，她走出了失去亲人的阴霾，脸色红润，神采奕奕，“别人都问我看了什么好医生了，我告诉他们我信耶稣读圣经，如此而已，他们没人相信”。确实，和一年多前刚认识她时相比，判若两人。感谢赞美主！她认真看完唐崇荣牧师讲解的罗马书198课，为她信主打下坚实基础。求主保守天娟回国的旅途，神是信实的，为她准备了一间教会，离家几分钟路程。求神带领我们的姐妹继续荣神益人。

谢红姐妹娓娓深情的讲解带领大家进入“我心灵得安宁”的优美旋律中。这歌曲背后那感人至深的故事深深地触动着一位位弟兄姐妹和朋友们的心弦：司百福弟兄在接踵而至的打击面前：失去年幼爱子，财产一夜化为灰烬，四个女儿罹患海难；他靠着主耶稣基督，能够拥有超越这世上一切苦难困境的属灵眼光，能够拥有世人不可夺去的属天平安。他没





有抱怨苦毒，没有消沉沮丧，而是写下了这首150多年来激励了千千万万人的脍炙人口的诗歌，这和他那满有基督长成身量的生命是分不开的。就象戴德生弟兄所说的：你里面装的是什么，平常看不出来，但在危机时刻，必然显露。

我们作为基督徒，靠着那已经立好的根基主耶稣基督，一生都走在越来越认识主，越来越象主的成圣之路上。“我们是与神同工的；是神所耕种的田地，所建造的房屋”。（哥林多前书 3:9）。在这个过程中，我们要能够对神永远的旨意不断的做出正确的回应，必须具备两个重要条件：“智慧的选择”和“专一的追求”。

保罗为我们做了很好的榜样。从世人的眼光看，保罗的一生断送在耶稣基督的显现上。他本是博学多识，无可指责，法利赛人中的法利赛人。被大祭司重用，前途无量。但当神的光照到他的时候，他的人生发生了根本改变。他回不去了，他也不想回去，“主啊，你是谁？”。“主啊，我当做些什么？”。他人生中从此没有别的主，只让主耶稣居首位，他做了最智慧的选择。根据圣经，我们每个人都有两个主，不是轻这个，就是重那个。还记得那年轻富有且聪明的少年官吧，他也问过主同样问题，但他选择世界的名利，只好忧忧愁愁的走了。

保罗却从此“为己无所求，为主求一切”，“我已把万事当作是有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要赢得基督，这不是说我已得着了，已经完全了；而是竭力追求，或许可以得着基督耶稣所要我得的”。（腓立比书 3:8, 12）他从此一生以得着耶稣基督为至宝，他有了最专一的追求。因此保罗活出了最积极成功的人生。

从保罗和司百福身上，我们看到，真实的事奉一定是生命的彰显。而真实的信仰也一定带来真实的事奉。

让我们在欢声笑语之后，认真思考：我的选择智慧吗？我的追求专一吗？我的人生标杆有永恒价值吗？若我们已经习惯性停止聚会，若我们已经习惯性不亲近主，不灵修，不祷告，不奉献。若我们已经习惯性坐在电视机前或电脑前耗去一晚上时光而无所谓。那么，趁着还有今日，勇敢迈出改变的第一步吧！让我们肢体彼此扶持，彼此勉励，在同奔天路的过程中，越走越甘甜，越走担子越轻省。保罗告诉我们：“你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行，赐平安的神就必与你们同在。”（腓立比书 4:9）

祷告：

亲爱的主耶稣基督：我们感谢赞美祢！祢帶著真理、聖潔、公義、大能，降尊为卑，道成肉身，甘願被釘死在十字架上，把真正的得胜向我们显明出来。求主保守带领我们能够有真自由，且靠着祢走在得胜之道路上，成为主耶稣道成肉身的見證人。作光作盐，从而将荣耀归给祢。奉主圣名，阿门！



健康專欄

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

老年痴呆与抗氧化剂

南守彦 供稿

老年痴呆症Alzheimer's Disease (AD, 阿尔茨海默氏病) 被发现100年之后，现在已经基本上弄清楚了两大主要原因：

1、AD主要是神经细胞的损失（或退化），以及脑中出现类淀粉斑以及神经纤维丛。已知遗传因素很重要，并且发现有三种不同体染色体显性基因与少数家族性、早发性AD有关。这三种分别是：Presenilin1、Presenilin2、Amyloid Precursor Protein。晚发性AD (LOAD) 只找到一个易感性基因：APOE基因的 $\epsilon 4$ 等位片段。在病理学上显示出脑组织萎缩、大脑皮质出现老年斑等现象。“老年斑”是 β 淀粉样蛋白的沉积所造成。

2、AD受遗传因素的一定影响。调查显示80岁以后15%的人有罹患痴呆性疾患的危险。亲族中有阿尔茨海默病患者的患病的几率也相对要高，发病的年龄有50%的遗传性。

其它原因还包括：动脉硬化、肥胖、忧郁症、胆碱缺乏、微量元素缺乏、维生素B12缺乏、叶酸缺乏、精制糖摄入过多、精制盐摄入过多、铝积累过多等等，也可能是导致的原因。



不过，现代医学又有新的研究进展。研究表明：老年痴呆症是从脑细胞的氧化损伤开始。自由基攻击大脑的皮质细胞，掠夺其电子，使细胞膜发生过氧化反应，产生大量脂褐素，导致神经细胞的结构损伤和突触减少，释放神经递质以及信号传导功能下降，皮质血管发生变性，导致神经细胞死亡，大脑逐渐萎缩。也就是说：自由基是老年痴呆症的祸根。

现代科学证明：消灭自由基的有效物质，那就是抗氧化剂。常见的主要有维生素C、维生素E、β-胡萝卜素（维生素A）及硒（来自食物）。而在保健品中，抗氧化剂还包括葡萄籽粉（OPC）、水果莓粉（ORAC）、辅酶Q10、姜黄素（Curcumin）、虾青素（Astaxanthin，简称ASTA）、白藜芦醇（Resveratrol）、常青素（Oxygen Extreme）等。每一类都有不同的抗氧化功效，需要在专家指导下使用。

维生素E和维生素C都有很强的抗氧化作用。虽然并无研究明确显示，维生素E和C可以增加记忆力，但维生素E和C为抗氧化剂，可以阻止神经细胞被自由基破坏。专家建议，每日可补充适量单位的维生素E和C，有助于预防老年痴呆症。

在食物中，含维生素C较多的食品集中在新鲜的水果蔬菜中。含维生素E较多的食物有：腐竹、黄豆粉、豆腐干、素鸡、黄豆、腐乳等豆类制品，以及杏仁、生麦芽、葵花籽油等食品。含β-胡萝卜素较多的食品有：胡萝卜、甘薯等。鸡肝、鹅肝、猪肝中维生素A的含量每百克均超过4900毫克（不过，这类食物，要因人而异）。

大规模调查显示：多摄取蔬菜、鱼虾类食物，将减少患阿尔茨海默病的几率，肉类的过多摄取则会使得几率提高。此外，红酒中的“单宁”具有抗氧化作用，是一种天然防腐剂。红酒+洋葱，是降脂降压的好搭档。

这里要重点介绍一下红酒中的“单宁”。

单宁（Tannin）是一种酸性物质，主要源于葡萄皮和葡萄籽。单宁又称单宁酸、鞣质，存在于多种树木（如橡胶树和漆树）的树皮和果实中。单宁是多酚中高度聚合的化合物，它们能与蛋白质和消化酶形成难溶于水的复合物，影响食物的吸收消化。可分为水解单宁（hydrolytic tannin, HT）和缩合单宁（condensed tannin, CT），两者常共存。后者也称原花青素（proanthocyanidins），通常将聚合度小于10者称为低聚原花青素（Oligomeric proanthocyanidin, OPC），在全谷、豆类中的单宁含量较多。

单宁具有抗氧化、捕捉自由基、抑菌、衍生化反应等功效，其作用包括：收敛作用、防晒功能、美白作用、抗皱作用、保湿作用、防腐作用等。

禱告事項

马德刚

佳美3月祷告事项:

1. 为中国昆明火车站的死伤人员和他们的家属祷告，为马来西亚航空公司失踪航班的乘客，服务人员以及他们的家属祷告。愿神怜悯这些失去亲人，朋友，和同事的人们，看顾他们的身心灵，看顾他们的健康求神怜悯这个末世的世界，求神让我们理解他们的痛苦，为他们献上我们的爱和祷告。也让我们更深一步理解耶稣基督对我们的爱，为我们的罪白白的钉死在十字架上，为我们做了恕罪祭。
2. 为佳美长程规划组祷告，让我们在主里有一个合一的心，求主在我们心中做工，我们所思所想都是讨主喜悦的，求神怜悯佳美下面的同工，让我们明年的计划有从主哪里来的祝福，使佳美一年更比一年好。我们佳美无论做任何事情，都是为了广传福音，荣耀基督。
3. 为我们的团契小组祷告，让我们每个小组都是为主做工的精兵，我们的弟兄姐妹和慕道友在主的怜悯和恩爱下更加合一。为我们本周特殊家庭聚会祷告，让我们借着这次活动，使得我们互相之间更加了解，使得耶稣基督的爱在我们团契所用组员之间运行，使我们在主的爱里壮大，成长。
4. 为我们家庭有各种各样困难的继续祷告。求主用那无声的叹息为我们的家庭在主面前祷告，让我们夫妻有问题的，求主的爱在他们中间做工，让我们有亲子问题的，明白儿女是神给我们的产业，我们只是一个管家，让我们的儿女更加尊敬父母。工作和事业有困难的，求主施恩，身体软弱的，求主坚强。
5. 为我们中间有病痛的兄弟姐妹献上祷告，恳求我们的主施恩，怜悯我们。尤其为张鸣弟兄感谢主，也求主继续怜悯和医治。为张鸣家人祷告，求神继续看顾张鸣一家。也为国梁弟兄的腿伤祷告，求主让他恢复的就像一个健康人一样。



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: 南守彦

編輯: 錢傳劬 南守彦 谷劲竹 庄液

记者: 李方莹 姜辉

版面设计: 张凯 支柏陽

哥城華人基督教會

4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224

Phone: (614)263—9287

Fax: (614)263—9298

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

讓基督來照亮您的生命
请您加入佳美团契

