

# 佳美月刊



主後二零一三年六月刊

# 目錄

03 六月團契活動日程 / 馬德剛

每日亮光 六篇 / 每日亮光小組

03 每日來主前，經歷主恩典 / 陳靖

04 每日亮光 / 李曉

05 每日亮光 / 曹寶鵬

06 每日亮光 / 龐義軍

07 吼叫的獅子 / 吳博彥

08 每日亮光 / 蔡麗明

得救見證 — 兩篇

09 有愛有信有義 / 蔡品文

10 我的得救見證 / 張育銘

11 健康專欄 / 金清 供稿

16 淺談陳氏傳統太極拳的健身作用和鍛煉方法 / 王榮

18 禱告事項 / 孫荔萍

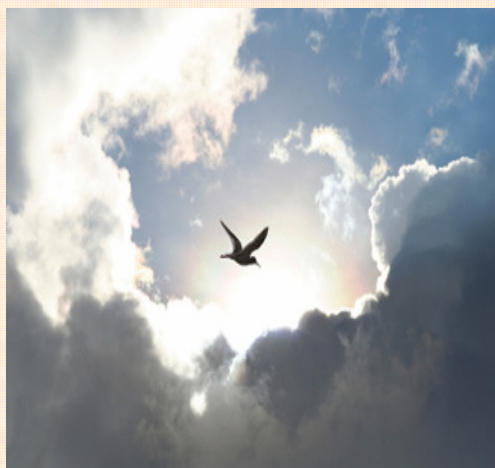
20 佳美月刊徵稿通知

## 本月金句

箴言3:5-6

你要專心仰賴耶和華，不可  
倚靠自己的聰明，

在你一切所行的事上都要認  
定他，他必指引你的路。



## 六月團契活動日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
6/7/2013	小教堂	佳美团契	活泉团契	同心家庭组	
6/14/2013	小教堂	佳美团契	青橄榄组	青橄榄组	
6/21/2013	家庭聚会	家庭聚会	家庭聚会	家庭聚会	家庭聚会
6/28/2013	小教堂	佳美团契	灵命成长组	灵命成长组	

见证分享

## 每日亮光

[本月编辑：承接上期，以下文章来自张鸣弟兄的网站 (<http://www.caringbridge.org/visit/BrotherZhangMing>)]



### 每日来主前，经历主恩典

陈靖

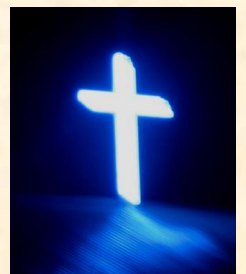
今年是蛇年，分享一段和蛇有关的笑话：有人说，

如果当日在伊甸园中的亚当夏娃是中国人，那么人就不会犯罪了。为什么？因为蛇还未开口，就已经被亚当夏娃吃掉了。熬蛇羹，炒蛇丝，炸蛇丸.....总之，蛇从头到尾都被吃掉了，哪还有机会遗害人间呢？

可惜事实是他俩没吃蛇，却吃了神说不可吃的禁果。从此，人类的历史改写了：人堕落了，和创造我们的主分隔了，人类和神中间划了一道牢不可破，无法逾越的鸿沟。从此，人类开始了漫漫长夜，苦海无边的上下求索回家之路。从此，有了哲学的四大提问：人从何来；人往何去；为何而活（人生意义）；怎样活着（人生表达）。

直到如今，狡猾的蛇仍然恃机而动要去害人，每一个人！

"...你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。"（彼前 5：8）感谢主！神差遣独生爱子来领我们出黑暗，入光明"；我來了，是要叫羊（人）得生命，並且得的更豐盛。（约10：10）



上周看见张鸣弟兄精神抖擞，满面红光的继续事奉主，看见他胃口不错的享受海参，看见世漪姐妹精心为他准备佳肴，看见弟兄姐妹对他的问候关爱，看见他的平静安稳，笑容可掬。看见他勇敢走过从未走过的路，紧紧抓住神的应许。主啊，赞美你！要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩”。因为惟有你们是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德”。

张鸣弟兄，从1月30号到今天，短暂的一个多月，你的病痛牵动着所有弟兄姐妹的心，众弟兄姐妹们在神面前的流泪禁食代祷，犹如一条看不见的爱的纽带，透过圣灵，牵动着天父的心 ..... 神让我们看到一幅感人至深之近景：属灵大家庭一个肢体受苦，大家一同受苦”。在确诊之初，有位弟兄说：他脑海中连续回响着一首歌—除你以外。他整天用这首歌为张鸣弟兄祷告。

神让我们看到一幅在地如天之中景：属灵大家庭是信望爱的团体。...上帝既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。從來沒有人見過上帝，我們若彼此相愛，上帝就住在我們裏面，愛祂的心在我們裏面得以完全了。（约1，4：11）

神更让我们看到一幅美不胜收之远景：无论今日人生遇到怎样的艰难与黑暗，神将会在我们敌人面前，为我们摆设筵席（诗篇23：5）。这是蛇筵吗？从某个角度来说是的，因为蛇会在筵席上被烤，远甚于热锅上的蚂蚁。在这个筵席上，我们的主会向这个惨败的仇敌魔鬼宣告：你害不了我的子民，因为藉着我的爱子，他们已经得胜有余了！

祷告：主啊，谢谢祢爱张鸣弟兄和文琴姐妹以及您所有的孩子们。

求您继续保守看顾张鸣弟兄，求您全然医治他，因为我们深深的相信，在主没有难成的事：

求主赐予张鸣弟兄当年大卫一石击败巨人哥利亚时的信心：得胜岂不在乎耶和華嗎？

求主赐予张鸣弟兄当年罗马军官的信心，只要主一句话，我的仆人就得医治了；

求主赐予张鸣弟兄当年血漏妇人的信心：只要抓住他的衣襟就得痊愈。

求主赐予我们众弟兄姐妹有得救的智慧，更愿亲近主。更能跟随主。

因为：敬畏耶和華是智慧的开端，认识至圣者便是聪明！

奉主圣名祈求！阿门！

---

## 每日亮光

李曉

親愛的張鳴弟兄，

上個星期六我們小組家庭聚會，聽了遠志明弟兄關於苦難的證道，再次讓我清楚地看到了為什麼苦難會臨到我們的身上。神要通過苦難顯示他的作為，彰顯他的榮耀。如果我們沒有被迫到絕境而克服困難戰勝了挑戰，我們往往會認為那是通過了自己的努力，是憑著自己的聰明智慧。現在這樣的苦難臨到了我們張鳴弟兄的身上。主啊，我們已經看到了你的作為和榮耀。



因為：

張鳴弟兄還是那樣的喜樂。從他的言談舉止一點也看不出他身患重病。是一股什麼樣的力量能使他這樣？這是神的作為，神的力量。

張鳴弟兄放下了驕傲，完全謙卑地擺在神的面前。他與我們分享說：以前他的事奉是憑著自己的血氣，現在完完全全地仰望依賴神。以前他的禱告多求自己的事，現在先求神的國度和旨意，讓神的榮耀在他身上彰顯。

張鳴弟兄真真地經歷了神。神的同在，使他有一個好的心情。神的存在，使他充滿信心。神的存在，使他坦然無懼。他就像約伯那樣，我從前風聞有你，現在親眼看見你（約伯記42:5）

張鳴弟兄給我們做了一個很好的榜樣。昨天晚上團契永憲弟兄感慨地說，他做不到像張鳴那樣在這種情況下還是充滿喜樂和平安。是的，我們也做不到。但是神能做到，神通過張鳴弟兄讓我們看到了祂的又真又活。

主啊，你是何等的偉大。你通過張鳴弟兄向我們作了一個美好的見證。我們從他身上看到了你的作為和榮耀。我們祈求你，大大地醫治他，讓這苦難更快地從他身上挪去。就像你對約伯那樣，使他從苦境轉回，並且賜給他的比他從前所有的加倍（約伯記42:10）

---

## 每日亮光

曹宝鹏

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

昨天在教会崇拜的时候，你们就坐在我和维维的前面。看到你们满面笑容，谈笑风生，真的为你们高兴，也为我们自己高兴，更为我们的主高兴。你们脸上的笑容让我们看到你从主那里得来的属天的安慰、属天的平安。主不但安慰了你们，更藉着你们安慰了我们众弟兄！这不禁让我想起哥林多后书一章3-7节：

願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。我們受患難呢，是為叫你們得安慰，得拯救；我們得安慰呢，也是為叫你們得安慰；這安慰能叫你們忍受我們所受的那樣苦楚。我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚，也必同得安慰。

主不但祝福了你们，更使你们成为了对他人的祝福！主让我们从你的身上看到了主的大能、主的大爱，看到主掌权！张鸣弟兄，愿你在目前的患难中，安静等候我们主的医治：



## 安靜

<http://www.youtube.com/watch?v=IZTbyL1Xvfl>

藏我在翅膀蔭下，遮蓋我，在你大能手中。  
當大海翻騰波濤洶湧，我與你展翅暴風上空，  
父，你仍作王在洪水中，我要安靜知你是神。  
我靈安息，在基督裡，你大能，使我安然信靠。



## 每日亮光

庞义军

親愛的張鳴弟兄和文琴姊妹，

看到張鳴弟兄最近的檢查結果，與你們一同在神跟前喜樂、讚美和感恩。

昨天團契沒見到你們，甚想念。與你們分享剛查過的【馬太福音】十四章一段經文：

那時船在海中，因風不順，被浪搖撼。

夜裡四更天，耶穌在海面上走，往門徒那裡去。門徒看見他在海面上走，就驚慌了，說：「是個鬼怪！」便害怕，喊叫起來。耶穌連忙對他們說：「你們放心！是我，不要怕！」彼得說：「主，如果是你，請叫我從水面上走到你那裡去。」耶穌說：「你來吧。」彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去；

如果在場一定為彼得歡呼。走在水面上是什麼樣的感受？只能想像。心裏深羨慕能像他這樣經歷神。當彼得從船上下去時，是什麼支撐他？是靠著耶穌說：「你來吧。」讚美我們的主，他的話也就是神的道。

太初有道，道與神同在，道就是神。

這道太初與神同在。萬物是藉著他造的；凡被造的，沒有一樣不是藉著他造的。把我們自己放在他的話上時，就經歷主的大能，主的話就成就在我們的身上。

只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說：「主啊，救我！」耶穌趕緊伸手拉住他，說：「你這小信的人哪，為什麼疑惑呢？」他們上了船，風就住了。

在船上的人都拜他，說：「你真是神的兒子了。」(Mat 14:24-33)

當彼得的眼睛看他所處的環境，信心就被畏懼侵蝕，主話語的能力就離去，他就下沉。但主及時地拉住彼得。求主讓我們信心不軟弱。

榮耀的主，我心向你讚美。主啊，你是神榮耀所發的光輝，是神本體的真像，常用你權能的命令托住萬有。你洗淨了人的罪，就坐在高天至大者的右邊。感謝你用恩典鋪滿張鳴弟兄走過的路。求你保守弟兄的信心專一在您身上。主啊，就因你的慈愛和眾弟兄姊妹的祈求全然醫治張鳴。願我們和弟兄一同經歷你的大能。靠你得勝的名禱告，阿門。



## 吼叫的獅子

吳博彥

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

张鸣在 CaringBridge 中分享，

有耶和華見證人，也有摩門教的人，來敲他的門。

這讓我想起，

當年陳彪弟兄（現已成為牧師），

從南方遷到哥城，

耶和華見證人竟然一路緊追上來。

*彼前5: 8*

*務要謹守，警醒。*

*因為你們的仇敵魔鬼，*

*如同吼叫的獅子，*

*遍地遊行，尋找可吞吃的人。*

從人的眼光來看，

魔鬼在陳彪弟兄的身上，

或許還有一些成功的機會，

因為陳彪弟兄當時尚在慕道初信的階段。

比較讓人想不通的是，

為何魔鬼要花力氣在張鳴身上？

因為魔鬼在這裡，

根本沒有一絲成功的機會！

靜靜的思想后，有兩條線索可尋。

其一，

魔鬼和魔鬼的頭，原本就是專作白功，

他們明知最後的結局是完全的失敗，

但仍然頑強任性的逕行破壞的工作。

其二

我們的上帝要得榮耀，

上帝要張鳴在這些小型的戰場上每戰每勝，

淺嚐屬靈得勝的滋味。

我們在天上的父，  
祢親手的將張鳴放在戰場之中，  
張鳴也已經打勝了許多場的爭戰。  
我們知道，  
往後的爭戰還有很多，  
困難度也要加增。  
然而，我們深信，  
主祢要讓張鳴在這一切的爭戰中，  
場場得勝！  
因為祢是得勝的主！  
因為祢是萬軍的耶和華！  
奉主耶穌基督的聖名祈求，  
阿門。

---

## 每日亮光

蔡丽明

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

上星期天在教会见到你们，你们心里面流露出来的平安与喜乐，以及张鸣在我们团契祷告会上的分享，让我感触很深。就像上周五永宪弟兄感慨的一样，我问自己，如果是我，凭着我自己，我会有你们那样的平安和喜乐吗？我确实地知道，我真的做不到。这使我再次思考《十字架的大能》：他不仅有赦罪的大能，并且也有医治的能力，十字架的大能就是神的大能，这大能使主耶稣从死里复活，使不可能的成为可能！

以赛书53:5哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。在马太福音8：1-16记载，主耶稣用触摸和说话两种方式医治许多有病的人。这正应验了以赛亚书的话，主耶稣圣灵的触摸，以及祂话语的大能，要代替我们的软弱，担当我们的疾病。正如大卫在诗篇103:4-5 他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病，他救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。上帝的怜悯和慈爱要临到每一个爱他，跟随他并时时仰望他的儿女，因为他是全能的上帝（出埃及记6章3节），他无所不在（耶利米书23章23-24节），在看似无人能解救的时刻，他可以保护你、提拔你，并为你开道路，因我们所信的神能在旷野开道路，能在沙漠开江河。又如以赛亚书四十章29节的应许：「疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量」。



主啊，孩子感谢赞美您，您的宝血，为我而流。感谢您，在这变化莫测的时代，您赐下圣灵并保守我们，与我们同行。您知道我们灵里的干渴，赐下灵粮喂养我们，使我们如鹰展翅上腾，重新得力。主啊，您就是我们一切所需的源泉，我们的好处不在您以外，有了主，我们还要什么呢。如天使在路加福音1:37回答马利亚说的「因为出于神的话，没有一句不带能力的」。感谢神赐给我们铿锵有力的话语，做我们随时的帮助，使我们干旱的属灵之地变成丰沃的田园。求神祝福张鸣弟兄，赐给他每天支取十字架能力的信心和力量；愿主的慈爱和恩典伴随着他一生一世，愿十字架的大能，主的荣耀在张鸣身上天天彰显，使用他和他在CaringBridge上的分享和见证来吸引他周围的朋友来归向您，接受您。

亲爱的父神，你是我们的避难所，是我们的依靠。您说凡劳苦担重担的可以到你那里来，您必担当他们的软弱，背负他们的重担。主啊，孩子祈求您用大能的圣手，为正在患难和身体软弱中我们的弟兄张鸣开通达的道路，让他天天经历您的同在；您是伟大的医生，祈求您全然地医治张鸣身体的软弱，得着你的安稳，享受你的平安和喜乐。求您应允众弟兄姐妹在您面前的呼求，奉我救主耶稣基督宝贵的圣名，阿们！

---

## 得救见证：有爱有信有义

蔡品文

信仰真理的道对我来说是渐进而又充满恩慈。所有的挫折都因信主、有主爱的人给我启发或者帮助而有转机。心中大大的感谢主让我领略到大智慧的爱、信与义。去年五月份决志时，心里单纯地被别人的见证感动。觉得这必是我要走的路，但怀疑自己是否有能力去信、去行而犹豫不决。通过一年多生活中的感悟与圣经上的学习，我终于有勇气不做害羞的事——决定受洗。

起初是爱本身激发了我的兴趣。在这一个异国他乡里，我有幸结识了我的美国爸爸妈妈，除了生活琐事的各种照顾外，耳濡目染了他们的生活智慧。他们爱我，耐心看我尝试与努力；他们爱彼此，即便身心疲惫，也不轻易抱怨；有时候我会因想家或者学业挫折消沉，他们会细心开导，带我去游山玩水，给我小惊喜礼物，还有电影之夜陪伴我。无论何时，他们都有问必答，有求必应，一起走亲拜友，真正把我当做家里成员之一对待。家庭的温馨给我这两年多的学习生活莫大的自信。也从中学习到即便思维方式不同，文化有差异，语言上不熟练，真实的情感是无阻碍的。他们平衡生活与事业的能力以及处世为人的谦卑都是我曾梦想追求的蓝本。曾经，我以为这种梦想是痴人说梦，但见到他们树立典范，给我作见证让我有了大大的信心。觉得如果自己像他们那样足够成长，也能如此。

与此同时，在异国学习思考，思维方式打开，让我撇下许多怀疑与偏见。虽然身边朋友很多都成了基督徒，他们都没有人强迫我去听道。等我的时间到了，我就自然愿意去学习神的话语。曾经的我常常陷入恐惧，或者想太多而虚妄。在行为上没有动力，跟别人交流比较敏感，不愿意放开自己，谈话常常不自然。因此，建立一段关系后，会花上好长时间才能相信人家。然而在早已信主的朋友面前我却没有这种戒心。这种亲和力让我愿意分享自己的事，也试着了解信主的力量，对地上的事慢慢有了很多改观。在宽容与忍耐的成长中，我才真认识到自己身上的原罪原来比我想象的多得多，有了信就会生谦

卑。然而骄傲与害怕失败的私欲每每纠缠着我，每一天灵与肉的交战让我发现自己是多么的属世，常常会软弱。心境的变化，做事情的方式也慢慢变化。让我灵命也得到成长。比如考驾照这件事，一开始我的胆怯，骄傲和逃避让我的路考非常不顺利。所有的师父教我开车时都很有耐心教导我，提高安全意识。当我认识到自己的弱小，全然的放下骄傲，不说虚妄的话时，我便把真正的信心交给主。在不久前的路考中顺利过关。那时我体会到一个瞬间，那瞬间就是从头到脚踏实做事，然后把荣耀归于主的一个成熟的属灵状态。

因为有团契这么好的兄弟姐妹一起学习圣经交流，让我体会到自己并不孤独。曾经我因着自己的软弱不敢下定决心，也在确定不想要的生活上花太多的时间做排除法。现在我看到我的朋友属灵上的成长。姐妹晓丽她也是去年五月同一时间决志，由于信心坚定，她六月就受洗了，她的成长给我作了活的见证。我越来越明白最重要的决定是保守好自己的心，然后照此行，而不是在那里权衡利弊或者胜算多少。我的信心由于有爱有信有义的朋友们影响我越来越成熟。有趣的是，由于每个人的听道进度不一，我可以在别人身上看见自己曾经的影子，也能在另一个人身上看到我将来的影子。他们给我的见证让我有了更大的目标，首先接受洗礼，通过更多属灵的成长在道路上越来越成熟。信主是我收到最好的礼物，也许我有点后知后觉这个意义的重大。但我希望回国后的我还能看守好自己的心，一直成长，更加能在更加能在行为上给身边的人做见证，传福音。愿主的恩惠保佑你我！

---

## 我的得救见证

张育铭

### 一、圣灵的感动

神的圣灵在我心里动工，使我能感受到上帝真实的存在，如果没有圣灵的感动、带领，我就不会认识主耶稣基督的救赎，就不会认识上帝是创造万物一切的独一真神，就不会来到教会从而认识上帝、信靠上帝。

上帝！我神！我感谢赞美你，因你的灵在我心中动工，使我不仅拥有你给予的肉体身躯，还使我得着属灵的生命，我要俯伏在你的面前，敬拜你、赞美你、信靠你。

### 二、主耶稣基督的救赎

通过在教会的生活和对圣经的学习，认识到我身上的原罪，通过主耶稣基督被钉在十字架上得到救赎，祂的死为我们打开通往天国的大门，使我们能够在主耶稣基督的爱中得永生。

主耶稣基督，你是我生命的救主，你用你的宝血洗净了我的罪，使我能在属世的黑暗中得以看到那属天的光明。

### 三、与神同工，彰显神的荣耀

上帝爱世人，我是上帝的孩子，只有顺服上帝的旨意才能与神同工，做神所喜悦的事，在众人面前彰显神的荣耀。

上帝啊！我愿你的灵永驻我心，使我能无时无刻地与你同在。上帝啊！我愿你的灵在我心中动工，无论顺境或逆境，愿你的灵在我心中增添我力量，时常警醒远离罪恶、持守真理。



## 健康專欄

### 揭秘健康黑名单 TOP10

金清 供稿

第一名：缺乏运动。

2/3的受调查者达不到每周**3**次、每次**30**分钟以上的运动标准。运动量不足会引起肥胖、高血压、动脉硬化、冠心病、腰痛等一系列疾病。人们应至少保持每周运动**3—5**次，每次**30**分钟。

#### 小常识

推荐慢运动——慢运动现在越来越受白领青睐，因其具有塑身、减压、美容、治病等功效，所以成为不少白领族的首选。对于压力大的白领，特别是女性来说，慢运动是更适合的一种运动。很多白领经常加班加点工作，忙了一天之后，如果下了班还要继续去健身房到跑步机上疯狂跑上**40**分钟或者一个小时，反而可能对身体造成一定的伤害。而这时候做一些慢运动，比如瑜伽、太极、散步，能够使人的心情从焦躁变得安静。

第二名：跷二郎腿。

这个看似舒服的小动作，会使腿部血流不顺，容易造成静脉曲张、脊椎侧弯、腰椎间盘突出。北京医院心内科副主任刘德平指出，患高血压、糖尿病、心脏病的人，长时间跷二郎腿会使病情加重。

#### 小常识

疾病一：可能引发腿部静脉曲张或血栓塞。跷二郎腿时，被垫压的膝盖受到压迫，容易影响下肢血液循环。两腿长时间保持一个姿势不动，容易麻木，如果血液循环再受阻，很可能造成腿部静脉曲张或血栓塞。特别是患高血压、糖尿病、心脏病的老人，长时间跷二郎腿会使病情加重。

疾病二：影响男性生殖健康。跷二郎腿时，两腿通常会夹得过紧，使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说，这种高

疾病二：影响男性生殖健康。跷二郎腿时，两腿通常会夹得过紧，使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说，这种高温会损伤精子，长期如此，可能影响生育。建议跷二郎腿最好别超过**10**分钟，如果感觉大腿内侧有汗渍渗出，最好在通风处走一会儿，以尽快散热。

疾病三：导致脊椎变形，引起下背疼。人体正常脊椎从侧面看应呈 S 形，而跷二郎腿时容易弯腰驼背，久而久之，脊椎便形成 C 字形，造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往，还会压迫到脊神经，引起下背疼痛。

疾病四：出现骨骼病变或肌肉劳损。跷二郎腿时，骨盆和髋关节由于长期受压，容易酸疼，时间长了可能出现骨骼病变或肌肉劳损。

第三名：坐厕看报。

坐在马桶上读书看报，势必延长排便时间，造成肛门充血，从而引起痔疮发作。此外，肛门充血还会误导神经系统，刺激排便感应器，使肛门长期感到坠胀。所以，如厕时还是不要一心多用为妙。

小常识

蹲厕时读书看报，会干扰大脑对排便传导神经的指挥，延长排便时间。现代医学研究证实，蹲厕超过**3**分钟即可直接导致直肠静脉曲张淤血，易诱发痔疮，且病情的轻重与时间长短有关。蹲厕时间越长，发病几率越高。

此外，厕所里一般光线不充足，在里边看书。读报，也容易损害眼睛。医生建议，在卫生间方便时，应力争在**5**分钟内结束战斗，同时不断进行提肛训练，这样才能有效防治痔疮等疾病。

第四名：刚睡醒立刻下床。

英国拉夫堡大学睡眠研究中心教授吉姆霍恩指出，睡醒立刻起床，很可能导致血压忽然变动，引发高血压、中风等疾病。应躺**5**分钟活动一下四肢和头部再起床。

小常识

要缓解睡前和睡后心脑血管压力变化对血管的伤害专家建议：

- 1、醒后不要马上起来先床上再躺上半分钟；
- 2、从床上坐起后床边坐半分钟；
- 3、靠床边站立半分钟而后再下床活动这样渐进性的活动可让身体各器官适应变化减少猛然起床对血管的压迫避免摔倒等危险有利于心律的稳定。

### 第五名：连续使用计算机**3小时以上**。

长时间使用计算机会令人感到眼睛疲劳、肩酸腰痛，还会引发头痛、食欲不振、失眠等问题。微波危害：计算机的低能量X射线和低频电磁辐射，可引起人的中枢神经失调。英国一项研究证实，计算机荧幕发出的低频辐射与磁场，会导致**19种病症**，包括流鼻涕、眼睛痒、颈背痛、短暂失忆、暴躁及抑郁等。对女性来说，还会出现痛经、经期延长等症状，少数准妈妈还可能发生早产或流产。此外，长期从事计算机作业，精神紧张，心理压力，易全身疲劳，加上电磁辐射，女操作者乳腺癌的发病率比一般人要高出**30%**左右。有关研究还发现，计算机的电磁辐射还会致癌。

视力危害：眼睛长时间盯着一个地方，眨眼次数仅及平时的三分之一，从而减少了眼内润滑剂的分泌。长期如此，除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊，还会引发其他不适反应。最有效的方法是适当休息，多吃含维生素A的食物，补充视网膜上的视紫红质，如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等。

组织伤害：操作计算机时重复、紧张的动作，会损伤某些部位的肌肉、神经、关节、肌腱等组织。除了腰背酸痛外，患上腕管综合症者，除了手腕疼痛甚至麻痹外，这些症状会延伸至手掌和手指。

呼吸系统危害：计算机散发的气体会危害呼吸系统。英国过敏症基金会的研究人员最近发表的一份研究报告指出，办公设备会释放有害人体健康的臭氧气体，其主要元凶是计算机、雷射打印机等。这些臭氧气体不仅有毒，而且可能造成某些人呼吸困难。另外，较长时间待在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。

### 第六名：弯腰搬重物。

首都医科大学附属北京朝阳医院骨科主任海涌建议，弯腰搬抬重物，有可能损伤腰部肌肉以及腰椎间盘突出。最好蹲下来，将身体向前靠，使重力分担在腿部肌肉上。

#### 小常识

在弯腰提取和搬运重物时，最不利于腰部的姿势就是直膝弯腰的提取和搬运重物。因这种姿势极易造成腰部扭伤，而且直膝弯腰搬提重物，物体重心离躯干轴线远，必然也会加重腰背肌肉、韧带的负担，造成腰部肌肉、韧带的损伤。

正确姿势：先将身体向重物尽量靠拢，然后曲膝、曲髁（蹲下），再用双手持物，伸膝伸髁，重物即可被搬起。这样，主要依靠臀大肌及股四头肌的收缩力量，避免腰背肌用力，腰部损伤的机会也减少了。另外，在搬移重物时，要注意使双膝处于半屈曲状态，使物体尽量接近身体，则可减少腰背肌的负担，减少了损伤的机会。

### 第七名：用力排便。

排便过于用力可使心脏收缩加强，血压会突然升高，诱发脑溢血。

#### 小常识

老年人过分用力排便时，可导致冠状动脉和脑血流的改变，由于脑血流量的降低，排便时可发生昏厥，冠状动脉供血不足者可能发生心绞痛、心肌梗死，高血压者可引起脑血管意外，还可引起动脉瘤或室壁瘤的破裂、心脏附壁血栓脱落、心律失常甚至发生猝死。

由于结肠肌层张力低下，可发生巨结肠症，用力排便时腹腔内压升高可引起或加重痔疮，强行排便时损伤肛管、可引起肛周疾病。。

### 第八名：喝水太少。

卫生部中国健康教育中心专家田向阳表示，每人每天最好喝够2升水，晨起和三餐之间都应适当补水。

#### 小常识

清晨慎补水：许多女人把起床后饮水视为每日的功课，图它润肠通便，降低血粘度，让整个人看上去水灵灵的。可是早晨怎样补水才更健康呢？其实，没有一定之规，早餐补水也要因人而异。

消瘦，肤白，体质寒凉的人，早晨不适合饮用低于体温的牛奶，果汁或冷水，可以换作温热的汤、粥。鲜榨果汁不适合早晨空空的肠胃，即使是在夏季也要配合早餐一起饮用。早晨补水忌盐，煲的浓浓的肉汤、咸咸的馄饨汤都不适合早晨，这只会加重早晨身体的饥渴。

餐前补水最养胃：吃饭前还要补水吗？那不是会冲淡胃液影响消化吗？西餐有餐前开胃的步骤，其道理在于利用汤菜来调动食欲，润滑食道，为进餐做好准备。那么，饭前补水也就有着同样的意义，进固体食物前，先小饮半杯(约100毫升)，可以是室温的果汁、酸奶，也可以是温热的冰糖菊花水或淡淡的茶水，或者是一小碗浓浓的开胃汤，都是很好的养胃之法。

多喝看不见的水：有的人看上去一天到晚都不喝水，那是因为由食物中摄取的水分已经足够应付所需。食物也含水，比如米饭，其中含水量达到60%，而粥呢，就更是含水丰富了。翻开食物成分表不难看出，蔬菜水果的含水量一般超过70%，即便一天只吃 500克果蔬，也能获得300~400毫升水分(有两怀哟)。加之日常饮食讲究的就是干稀搭配，所以从三餐食物中获得1500~2000毫升的水分并不困难。不如充分利用三餐进食的机会来补水吧，多选果蔬和不咸的汤粥，补水效果都不错。

### 第九名：喜吃烫食。

吃得过热都会有损肠道和身体机能，平时多吃和体温相近的食物，可以延缓肠胃老化，助人延年益寿。

吃得过热都会有损肠道和身体机能，平时多吃和体温相近的食物，可以延缓肠胃老化，助人延年益寿。

### 小常识

饮食进入胃肠，口腔和食管是必经之路。而高温饮食接触消化道、口腔黏膜会使其上皮发生破损、溃烂、出血等，如果反复受到不良刺激，就可能诱发癌症。因此，习惯于吃烫饭，喝热饮的人口腔、食管患癌的风险高。

专家建议，40岁以后要少吃麻辣烫。喜欢吃麻、辣、烫食物等而产生的口腔白斑与口腔癌的发生密不可分。它之所以会转化为癌，主要和局部受到物理、化学刺激有关。这也是40岁以后最好少吃麻、辣、烫食物的关键所在，否则这些重口味食物会对口腔不断产生刺激，继而直接诱发口腔癌。

因此，人过40应注意口腔有无白色的无法消除的粗糙斑块，若黏膜有粗糙、有异物感或味觉发生改变，应尽早求医。如有白斑，要常注意白斑变化，如白斑周围是否出现红斑、斑块变硬，伴有出血、溃疡等现象要特别警惕。

### 第十名：喝过量咖啡或茶。

适量的咖啡和茶对身体有益，过量却会刺激肠胃，影响睡眠。

### 小常识

关于咖啡：从最近国外媒体的报导来看，咖啡或许正引领着最新的健康饮食潮流，别以为把手中的咖啡从中杯升级到超大杯，你就会变得更健康。大多数研究者都认为，并没有足够证据显示咖啡的好处已经达到要鼓励那些不喝咖啡的人改变习惯的程度。

此外，也没有一个人找到了对健康最为有益的每天咖啡饮用量。对咖啡的反应更是因人而异：一小杯咖啡能让一个人变得焦虑紧张，但有些人就是喝上10杯，也还能整夜酣睡。咖啡与健康的关系，目前还没有严谨的论证，专家认为喝咖啡的好与坏因人而异。关于喝茶：实际上茶分三类，绿茶、红茶、乌龙茶。这三种茶由于寒热之性不一样，对人体好还是不好，要看你的体质类型。绿茶是凉性的，红茶是热性的，乌龙的性质是介于红茶和绿茶之间，是平性的。喝茶要适当，不同季节可以选不同的茶。有些阳虚体质的人是喝绿茶喝出来的。绿茶喝得时间长了会出现虚寒症。如果已经习惯了喝茶，建议喝乌龙茶，因为它的性质比较平和。

## 浅谈陈氏传统太极拳的健身作用和锻炼方法

王荣

对于太极拳我们每个中国人都能比划两下，这得易于简化太极拳在国内的推广和普及。在公园中很多人随着音乐练习，使大家好像这就是太极拳，它使太极拳得到推广，但遗憾的是没有使传统太极拳的精华得到传承；而更多是健身操和舞蹈，看的很热闹。

传统太极拳注重身心的锻炼，讲究的性命双修。

经常会听到教会或朋友中有老年人由于摔倒，从而留下一些后遗症。现在老年人跌跤现象，成为威胁生命的第三号杀手。而我们生活在物质极度丰盛的美国，许多人营养过剩，而运动量过小，吃得好，运动少，带来生命的凝聚与耗散的失衡。)又叫“收支”不平衡(。从而出现诸如三高、脑血栓、气喘、神经衰弱等一系列的所谓“现代文明病”。一旦出现类似病症，只靠药物，就很难治愈。故迎合人们的心理，五彩缤纷的种种保健营养品、保健药物、保健器材、减肥食疗法、以及一些可以不费力而得到“健康”的种种功法，都纷纷上市。而传统太极拳对下肢的锻炼有独特的作用，太极拳重视加大人体下部运动量，大大有利于避免上胜下虚的“时代病”。

大家都知道，各种太极拳都强调让人们放松。但许多人，总是松不下来。什么原因？因为你只知道松，而不知道松与沉的关系，不知道松与沉的互为其根的统一关系，不懂轻重兼备的道理。

易学讲求“阴阳互根”，沉为轻之根，为松之根。太极拳既不可僵，又不可懈。既要松，又要不失棚劲，这就必须做到轻重兼备：如手指要松，必须沉腕（坐腕、塌腕(；小臂松，必须坠肘（以肘为轴(；大臂松、必须沉肩；上体松，必须塌腰、开胯、气沉丹田、五趾抓地；出左腿要迈步“如猫行”，则必须右腿下沉（更吃力(。陈式太极拳一系列的松柔、轻灵动作，是建立在刚坚沉稳的基础之上的。所以，轻重兼备，是太极拳锻炼的重要原则之一。

陈氏太极拳，是在强调轻重兼备的前提下，重视人体下部根基的锻炼。只有下部沉稳，上肢才可以轻灵；他要求在上身中正、意气力三结合、竖纵横三维中定的整体运动，有利于稳定重心、稳固根节。尤其倒换重心时裆走后弧，有利于维持动态平衡，避免倒换虚实时身体上浮而被人所制，“不倒翁”为什么可以不倒，就是因为它的重心在底部，而且重心只侧重一个点，又是圆型。所以增强腿部的功力，不仅有利于下盘稳固，而且有利于血液循环、长年坚持练传统陈式拳的人普遍反映大腿肌肉强壮。体育专家认为，人小腿肌肉群的高功能运动，使人体如同增添了若干小水泵，帮助心脏工作，既减轻了心脏负担，又有利于心血管系统的健康。

由于陈式传统太极拳重视人体下盘功力训练，有利于气血下行，调整人体上盛下虚状态，可防治血压高、跌跤等病症，有抗衰老的功能。常言“人老先从腿上老”。中年以上的人往往出现上盛下虚的诸种疾病。



“上盛下虚”是中医术语，指的是中老年人肝肾两亏、阴虑阳浮而出现的血压升高、心悸失眠、畏寒怕冷、四肢发凉、阳痿少精、胸闷腹胀、食滞便秘等症状群。患者看上去往往是满面红光，并无病容。然而，出于下元虚亏，两脚发软，行动不便，走路时间一长足后跟痛，膝关节发硬，腰酸背疼，浑身乏力。“上盛下虚”者还可见于误食人参、西洋参补气，而引血上行，日久上半身气滞血瘀，下半身精亏阳虚。据医学界观察分析，“上盛下虚”者为数不少，这与现代生活节奏加快，精神紧张，肝肾阴耗过多有关，加上某些人补不对路，药不归经，易致“上盛下虚”。

中医认为，人年过四十，肝肾易亏，犹如根枯而叶黄，浇水灌肥应从根部着手，滋肝补肾，乃是养身保健的秘诀。而滋肝补肾，除了必要的有滋补作用的食物和药物之外，重要的是加强人体丹田部位和下肢的运动。因为人体丹田与命门之间（即小腹部位）正是人体吸收的各种营养物质转化为精血（及内分泌）的最关键最根本的部位。所以增强小腹、腰、档部位及下肢运动正是促进人体消化吸收和气血循环运行的最基本的环节。根深则叶茂，下元充盈，命门气足，腰肌和腿部增强，自然血脉流畅，精神旺盛，长久不衰，从而消除或避免“上盛下虚”诸症。

长期进行陈氏太极拳锻炼可使人体下盘稳如泰山，上肢如风吹杨柳，这都有利于周身气血平衡，避免“上盛下虚”之弊。同时，陈式太极拳不仅强调肢体放松，而且练拳全过程都要求精神放松，使大脑抑制与兴奋相结合、还有利于心态平衡。

当然、练习陈氏太极拳，肯定要很吃力。那些企图舒舒服服、轻轻松松地运动两下就可以获得持久健康的想法，往往只是“天上掉馅饼”一类的幻想。

拳法之妙，在于运动。运动主要则在于阴阳相济。传统太极拳、特别重视阴阳互根、互济、互孕、互补、阴阳交感、阴阳对称、阴阳和谐，阴阳平衡等等一系列阴阳学说。这些原理体现在拳中，即在每个动作的运动过程中，都要做到刚柔相济，开合相寓、轻沉兼备、虚实互换、虚发交替、内外兼修、左右平衡、前后互撑、对拉拔长、顺逆缠丝、快慢相间等等，一系列阴阳互济的要求，有利于调整身心平衡。



詩篇100：當稱謝進入他的門，當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名。

詩篇 106：你们要赞美耶和华，要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存。

帖撒羅尼迦前書5：要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

### 赞美. 感恩

我们为佳美过去的一年赞美神，感谢神。他的荣美，信实，慈爱丰丰富富与佳美团契，佳美事工，佳美的每个成员，佳美的每个朋友，每个家庭同在。

为佳美现任事工（同工）和新的一年的事工（同工）赞美神，感谢神。

I 感谢神，感动弟兄姐妹有愿意服事主、服事人的心志，愿意出来服事，与主同工。

愿神祝福他们的摆上，赐下智慧和能力，使他们成为团契、教会的祝福。使佳美团契在新的一年里在主的真道上扎根，更爱神、爱人，与神建立亲密的关系，结出美好的圣灵和福音的果子。

II 为温馨家庭、同心家庭、青橄榄、喜乐家庭四个小组赞美神，感谢神。

感谢神，让我们有四个不同特色的小组，即温馨又同心，在灵里喜乐地长进，像耶和華院中长青的橄榄树。感谢神，在过去的一年中，神的恩典保守每个小组都有所成长。

虽然每个小组特色不一，面临的事工和挑战不一样，但是我们知道所倚靠的是一位大能的神。赞美神。

III 为标杆学堂及关怀部赞美神，感谢神。

赞美神，让佳美有在真理上扎根的标杆学堂，标杆学堂已走过二年的历程。感谢神，有愿意付出摆上的博彦和宝鹏弟兄，有渴慕神话语的弟兄姐妹。感谢神带领佳美同工学习有恩典有真理，有信心有行为，更爱神、爱人，彼此关怀，建造，把爱传递出去给更多的人。



#### IV. 为心心事工赞美神，感谢神。

赞美神让佳美的姊妹们彼此关怀，互相代祷，互为肢体。心心姐妹在祷告中与主更亲近，也把主爱带给周围有需要的姐妹们。愿神纪念陈靖姐妹所付上的辛劳。

#### V. 为佳美月刊赞美神感谢神

感谢神，每期佳美月刊能顺利出刊。感谢神使用这个月刊成为弟兄姐妹朋友心灵交流，生活见证的管道。感谢神，赐下愿意编辑，愿意供稿的弟兄姐妹，大家一起参与来见证荣耀的神。

#### VI. 为特聚部，财务部，总务部，祷告部，长程规划部赞美神，感谢神。

感谢神赐下各部门在团契之中，神赐给我们有许多愿意服事的弟兄姐妹，有善长组织活动的，有默默摆上，端茶分饭清扫的，有理财管家的，有祷告的，有规划的，大家一起亲近神、经历神，更认识神，与神建立美好关系，喜乐地服侍神。



## 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: 馬德剛      團契副主席: 曹寶鵬  
 月刊主編: 張凱      月刊副主編: 劉金清      本期責任編輯: 錢傳劬  
 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](http://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

