



主後二零一三年七月刊

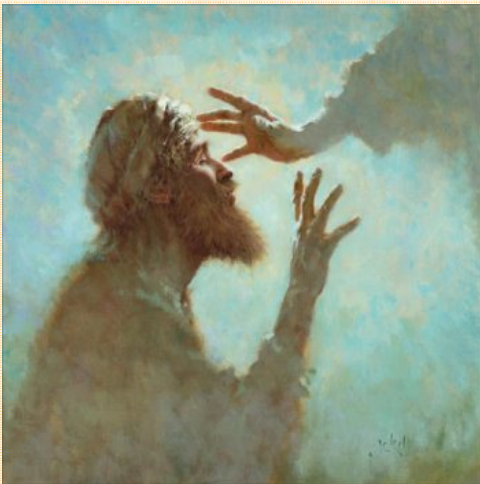
十
佳
美
月
刊
十

目錄

本月金句

诗篇 103 2-4

我的心哪，你要称颂耶
和 华，不可忘记他的一
切恩惠。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。



- 03 2014 中西部华人基督徒夏令会主题
- 04 七月團契活動日程 / 曹宝鹏
- 04 每日亮光 / 《每日亮光》小组
- 11 2013年中西部夏令会闭幕辞/刘省明
- 13 我得着平安 / 陈洪
- 13 找到真正的自由 / 李燕
- 14 健康专栏 / 本期编辑
- 18 禱告事項 / 马德刚
- 19 佳美月刊徵稿通知

你愛神比這些更深嗎？

Do you love God more than these?



2014 MCCA Summer Retreat 中西部華人基督徒夏令會
Thursday, July 3rd ~ Sunday, July 6th
Cedarville University, Cedarville, Ohio

日期：2014年7月3日(禮拜四)~7月6日(主日)
 主題：你愛神比這些更深嗎？(約翰福音 21:15)

主題講員：

陳世欽牧師(解經培靈)

洪予健牧師(福音培靈)

專題講員：

梁潔瓊院長：舊約中愛神的人

江冠明牧師：少數民族宣教

蔣光賜牧師：回教與非洲宣教

洪予健牧師：建造合神心意的教會

蔣善華博士：今日家庭的壓力

潘秋裕牧師：愛裏合一

陳世欽牧師：透視基督徒職場觀

李伯舜牧師：廣人自講

聖樂崇拜：王克強牧師及卡城華人基督教會敬拜讚美團隊
 英語節目 *English Programs: Pastor Victor Sung* (宋修成傳道)

主辦教會：哥城華人基督教會

牧師：余振源

負責同工：劉省明 614-596-1432 liu_shengming@yahoo.com

張 凱 614-256-7381 kjkjzhang@yahoo.com

七月團契活動日程

Date	2013-2014 安排	領詩	點心	見證分享 (pw)		
7/5/2013	中西部華人基督徒夏令會	溫馨家庭組	溫馨家庭組		中西部華人基督徒夏令會	Jul 4-7, 2013
7/12/2013	團契查經	同心家庭組	同心家庭組	見證分享		
7/19/2013	家庭聚會					
7/26/2013	團契查經	青橄欖組	青橄欖組			

愛在佳美

每日亮光 摘选

[保罗说:若一个肢体受苦,所有的肢体就一同受苦;若一个肢体得荣耀,所有的肢体就一同快乐”歌前12:26.]

[当佳美的弟兄姐妹们得知张鸣弟兄生病的消息,无不心痛, 因为张鸣弟兄是非常爱主的弟兄,是忠心服侍主的“非常”仆人,是教会弟兄姐妹们所爱戴的执事。我们相信,我们所仰望的神是信实的,在他没有不能的事。因着弟兄的疾患,佳美人凭着信心团结在一起,为他向神求,向神祷告,求神施怜悯,看顾人的软弱,带领张鸣弟兄及家人走过这段艰难的日子。弟兄姐妹的持续的禁食祷告,更是要为了全心,专心,清心地向神诉求,求全能的神赐下医治的大能,除去张鸣身体的疾患,消灭癌细胞,保守我们的弟兄有一个健康的身体。让神的爱,神的大能,充满满地彰显在张鸣身上。我们求神迹在张鸣身上发生, 我们求爱在佳美人中间传扬,我们更求要靠神而活。最令人感动的是有多位佳美弟兄姐妹组成了<<每日亮光>>小组,他们为张鸣提供每日灵粮。每天分别有一人与他分享灵修心得,唱诗和祷告。<<每日亮光>> 真的使人深受感动。为我们团契有这么多属灵的弟兄姐妹而庆幸,也为张鸣有这灵命的扶持而欣慰。下面的<<每日亮光>>摘选愿与大家分享.]

本期摘录吴博彦弟兄和黄念原姐妹
的分享



平安的心

吳博彥

07/07/2013

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

有一個傳道人(J. H. Jowett)如此說
一個相信者內心的平安
不是來自安穩的環境
而是一顆平安的心

Joh 14:1 你們心裡不要憂愁

這傳道人又說
如果我們聽一百個人重複唸
“你們心裡不要憂愁”
我們會發覺至少有九十九位
會把重點放在”憂愁”二字上

然而，這位傳道人大聲的提醒我們
即使地獄的每一扇門
都被敲響，被震動
這顆平安的心
仍將被保護在寧靜的王國中

大衛鮑森牧師也曾以幽默中帶嚴肅的口吻說
基督徒最常說的一句”謊”話
就是
“不要憂愁”

我們在天上的父
求祢保守我們和張鳴的心
讓我們在心裡的深處
找不到憂愁的理由
尋不著憂愁的藉口
讓我們不要憂愁，常常喜樂
感謝禱告奉主耶穌基督的聖名祈求
阿們



我有一份世俗的工作嗎？

吳博彥

07/14/2013

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

在週二家庭查經時
眾人討論了一個問題
“我有一份世俗的工作嗎？”
眾人都肯定的回答：“是”
接著眾人再討論一個問題
“一個全時間的傳道人是否能有一份世俗的工作？”
眾人都肯定的回答：“不能”

以上的應對
反應了我們一個根深蒂固的迷思
我們以為走出了教會的建築之外
我們就走入了世俗
我們就只在作”世俗的工作”

大衛鮑森牧師屢次的疾呼
基督徒不論走到那裏
我們都只能聖潔
不能世俗

就如主當年對彼得的提醒
“神所潔淨的，你不可當作俗物。” (Act_11:9b)

在當晚查經後
我再次的思想
“我有一份世俗的工作嗎？”
我寫下了一段禱告中的回答
“求主幫助我
在我的字典裡找不到世俗兩個字
在我的生活裡聞不到世俗的味道
在我的生命中看不到一朵世俗的雲彩”

我們在天上的父
感謝祢再次的提醒張鳴和我們
祢已經全然的潔淨了我們

我們不再看自己為俗物
我們要活出這全然聖潔的生命內涵
主啊，求祢大大的幫助我們
感謝禱告奉主耶穌基督的聖名祈求
阿們

我就常與你們同在

吳博彥

07/21/2013

亲爱的张鸣弟兄和文琴姐妹：

看來真的有一些老化啦！
今天一大早把本日亮光的手稿寫好
筆記本一合
心中竟直覺的認定
亮光已經隨谷歌飛出
一直到剛才
才悠然想起亮光還在斗底下

今天的亮光
是我們很熟悉的八字經文
“我就常與你們同在”

Mat 28:20

凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，
我就常與你們同在，
直到世界的末了。」

以往每次讀到這段經文時
心中總是自然的燃起雄雄的壯志
要努力拼命
為主作工，為主得人



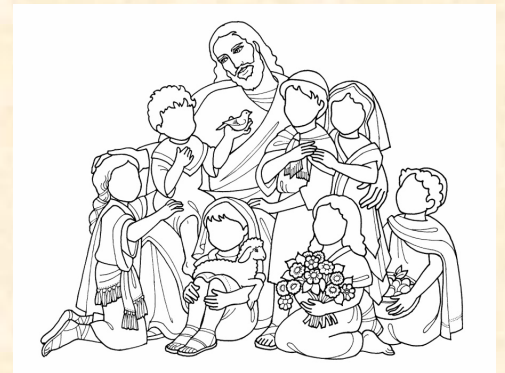
然後，主耶穌”就”會常與我同在
直到世界的末了

一個”就”字
讓我讀出了先後次序
也讓我在屬靈的路上
增添許多不必要的辛苦

然而，感謝主
在聖靈的光照下
透過不同的譯本與原文字典
我對這一段經文
有一個重新的了解
這段經文的正確翻譯應當是：
“記得啊！我始終都與你們同在，”

主耶穌在頒下大使命後
大大的提醒眾門徒
“記得啊”
主的同在是永遠的！
主的同在是一個已經發生的事實！
是一個正在持續進行的狀態！
是一個永存不滅的應許與大能！

我們在天上的父
始終祢始終都與張鳴和我們同在
我們深信這是大能與醫治的同在
在醫治中，我們要看到張鳴的康復
在大能中，我們要看到眾多長成的果子
主啊！我們大大的向祢呼求
感謝禱告奉主耶穌基督的聖名祈求
阿們



讨神喜悦

黄念原

前两天一位弟兄说到他曾经渴望做一个感动别人的人，想到我也曾努力做一个讨人喜悦的人。

由于特殊的童年，我曾经非常敏感，没有安全感，十分渴望得到爱，为了得到爱我可以牺牲一切（近乎是一个 love beggar）。于是我成了一个努力讨人喜悦的人。小时候为了讨父母喜悦，拼命做家务；在学校为了讨老师同学喜悦，我任劳任怨，助人为乐；为了讨朋友喜悦，我可以放弃利益；为了讨老板同事喜悦，我从不说不；看到别人脸上不高兴，马上觉得自己做错了什么，想办法弥补；我的快乐完全掌握在别人手中，别人高兴我就快乐，别人难看的脸色会让我寝食难安。“讨人喜悦”似乎成了我人生的目标。直到有一天，我知道我错了。。。

一个老姐妹告诉我，她也曾和我一模一样，但信主后是神给了她真正的爱，神给了她真正的安全感。她鼓励我做一个“讨神喜悦而不是讨人喜悦的人”，即 to be a God pleaser, not a people pleaser.

人的爱都是有条件的，你不可爱就没有人爱你，包括父母，爱人，和孩子。这么多年我无数次的经历到神的信实和他无条件的爱。他爱我绝不是我有多好，多可爱，只因他定意爱我。在他里面我可以得到真正的安息，那种安全感只有他可以给我。我知道我是他的孩子，他爱我到永远，他的爱永不改变。

传2：26：“神喜悦谁，就给谁智慧，知识，和喜乐。”以诺与神同行300年，过着讨神喜悦的生活，充满智慧，知识，和喜乐。来11：5：“以诺因着信被接去，不至于见死。人也找不着他，因为神已经把他接去了。只是他被接去以先，已经得了神喜悦他的明证。”何等的荣耀，被神接去！

大卫一生历经坎坷，数次犯罪，但圣经说他是“合神心意的人”，因他知道神的怜悯，神的爱。这也是讨神的喜悦。当神在他犯罪后让他选择受罚的方法时，他选择来自神的刑罚。他愿意把自己交到神手里，接受他的刑罚，而不是把自己交到仇敌手里（撒下24：13-15）。

如何做一个讨神喜悦的人呢？首先要明白神的心意是什么，然后就要行在神的心意中。当我们合乎神的旨意，就是讨他的喜悦。例如神要我们圣洁。当我们过圣洁的生活时，就是讨他的喜悦；神要我们尽心、尽性寻求他，爱他，当我们凡事尊主为大时，就是讨他的喜悦；神给我们大使命，当我们尽力传福音时，就是讨他的喜悦。我们生命的意义就是讨神的喜悦，荣神益人。

亲爱的天父，感谢你用爱造了我们！感谢你让我知道我是有价值的，感谢你拣选我做你的孩子，一生一世活在你的爱中，不再害怕随时被抛弃，失去爱。我的心因你的爱而满足快乐！求主帮助我更多明白你的心意，行在你的旨意中，使你的心也得到满足快乐！愿这首诗歌中的每一句都成为我们的祷告：

[我愿触动你心弦]

每当我来到主你宝座前，我心我灵向你俯伏敬拜，
再次將主权交托全能神，恳求你心意向我显明。

我愿触动你心弦，全心讨你喜悦，
我要举起双手，降服於你，贴近你的胸怀。

我愿触动你心弦，全心讨你喜悦，
我主我的神，求夺我心意，完全属于你。

阿门！



2013年中西部夏令会闭幕辞

刘省明

[编者按: 2013夏令会已于七月初在Cedarville University, Cedarville, OH圆满落幕, 感谢神的祝福和全程保守, 感谢刘省明和张凯弟兄怀着感恩心和我主必胜的信心全身心事奉2013夏令会。2014的夏令会将于七月3-6在同一地点, 由我们哥城华人基督教会承办。刘省明弟兄代表我教会接过这付重担, 并致了闭幕辞, 字里行间体现出使命感, 危机感。同时, 不忘借着佳美月刊来宣传2014夏令会, 分享夏令会的信息: 传播主的救恩, 拯救迷失的灵魂, 爱神更深。]

弟兄姐妹朋友们平安: 我们哥城华人基督教会有幸承办2014年夏令会, 在此要特别感谢中西部华人基督徒联合会, 感谢主席黄晓华弟兄, 以及中西部的所有兄弟教会。谢谢你们的信任, 把这个承办重任移交到我们的肩上。我们现在的心情和2008年奥运会闭幕式上伦敦人的心情有些相似: 2008年奥运会举办的如此成功和完美, 伦敦再怎么努力感觉也很难超越甚至达到08奥运的水准。我们在此要再次感谢高台华人基督教会和主爱华人基督教会。感谢他们的辛劳, 精心准备, 他们为我们奉献了一场高品质, 丰富多彩精神大餐。我们更应该把一切荣耀归于神, 因为他的爱, 他的呼召, 才有如此的摆上, 因为他的保守, 祝福, 才有今日的盛会。

作为承办方, 我们非常有信心办好明年的夏令会。因为我们有一位总导演, 总设计师。在场的所有弟兄姐妹都认识他, 许多朋友这几天也认识了他。他是创造宇宙万物的主, 他的名称为奇妙策士, 全能的神, 永在的父, 和平的君。

弟兄姐妹, 朋友们, 不知你有没有看到今年6月30日加州通信连大游行中一些不堪入目的画面, 不知你有没有听到同性婚姻正逐步走向合法化的脚步, 但你一定感受到尽管科学技术在进步, 但人类社会在走向衰落, 我们的世界已经进入末世时代。魔鬼撒旦四处游走随时准备吞噬迷途的羔羊, 失散的灵魂。

是的, 看现在的光景、教会和世界的光景, 我们不能不重新再说: “日期近了。”

要警醒预备等候主再来: “天国好比十个童女拿着灯去迎接新郎, 其中有五个是愚拙的, 五个是聪明的, 她们都拿着灯, 愚拙的不预备油在器皿里。聪明的又预备油 在器皿里。当新郎迟延的时候, 她们都打盹睡着了。半夜有人声喊着说, 新郎来了, 出来迎接新郎吧! 她们都起来收拾灯, 愚拙的对聪明的说, 请分点油给我们, 因 我们的灯要灭了…。那预备好了的, 就同新郎进去坐席, 门就关了。其余的童女也来了, 说主阿! 给我们开门。他却回答说: 我不认识你们, 因为那日子那时候你们 不知道。主说: 我从来不认识你们, 你们这些作恶的人离开我去吧。主人要重重地处治她们, 定她们和假冒为善的人同罪。在那里必要哀哭切齿了。” (太 25:1-13, 7: 22, 24:31)。

我们务要争取作聪明的童女，警醒预备油在器皿里。哥城华人基督教会的Timmy姐妹精心制作的短片，在本教会网站<http://www.columbusccc.org>及中西部华人基督徒联合会网站都可看到。虽然只有五至六分钟，内容非常丰富多彩，震撼人心，请大家观赏。

让我们呼求主耶稣啊，我们愿您来！我们爱您因您先爱我们！让我们传播主的救恩，拯救迷失的灵魂，爱神更深。因我们的主到底是得胜的。他未尝失败，也永不失败。时候一到，就要作“世上君王的元首”。





我得着平安

陈洪

从在Toledo第一次接触校园团契到在Columbus再一次接触校园团契，中间过了有五年的时间。是神恩典的指引，让我能够真诚的、真心的去感受和领会神的话语。

2012年的12月，在我认为是一段灰暗的日子，工作上的不顺意，让我觉得生活压抑，前景暗淡。是神在这一刻让圣灵降临到我的心中，祂用爱感动我，因为祂无时无刻不聆听我的祈求，祂使我在烦躁中找到了平静。从那时起，我觉得将我的一切交托给神是稳妥的。

神不但垂听我有声的祷告，神也懂得我心中无声的祷告。在团契的结束祷告时，我在心中默默地为我姐姐怀孕的事祷告，祈求神能眷顾我的姐姐，让她能喜得贵子。或许当时我心中十足的信心，感动了神，神就赐恩于我的姐姐，感谢神！

伟大的神，慈爱的神！让我得着平安，也让我的家人得着平安、幸福。感谢神！感谢为我洗脱罪恶的救主！

找到真正的自由

李燕

我叫李燕，出生在中国南部一个军人家庭，父母管教严格，是家中的独女。2011年我在香港理工大学获得神经科学博士学位，后随丈夫陈洪来美，现居哥伦布市。我们育有两个女儿，生活很愉快。由于之前所受的教育，我一直深信进化论，也过着比较自我的生活。

2012年11月，邻居邀请我出席哥城华人基督教会感恩节联合崇拜，观看了神圣的洗礼过程。在大会上，身边的人都很礼貌和友善，会后还热烈地欢迎我们，令我们十分感动，我们从此参加了哥城华人基督教会。

此后的每个星期五晚上，我们加入校园团契学习圣经，受到许多良好的影响，对上帝的疑问也渐渐消除，对未来充满希望。周日我们也积极参加主日崇拜，继而到洗礼班学习。多次深受感动，决定认真学习圣经，亲近上帝。今年复活节我与丈夫陈洪一同受浸，一家人一起敬拜上帝。

自从参加校园团契学习圣经，体会到圣经的教诲和话语很实用、很宝贵，在如今令人担忧的世界中，令人感到平安和喜乐。能够有幸成为CCCC的一分子，我们觉得很荣幸，我们终于找到真正的自由了。





健康專欄

吃西瓜莫忘了健康

2013-07-13 家庭医生报

据实验显示，在西瓜最初刚刚被榨成西瓜汁后，马上就滋生了无数的细菌，菌落总数为“多不可计”。把西瓜切成小块，无论冷藏还是常温时放置，4个小时内的菌落数量就已是最初的3倍了，6个小时则是最初的3.6倍。

专家提醒，对西瓜的处理方式越复杂，接触的人员、使用的工具越多，与空气接触的时间越长，就越容易给细菌滋生留出空间。因此，尽量别把西瓜榨成汁喝，而切成小块的西瓜也最好在短时间内吃掉。



喝牛奶“一口闷”好不好？

2013-07-05 39健康网

尽管牛奶经常被人们拖进纠结的漩涡中，但大多数人仍认为坚持喝牛奶是一个好习惯。如果是原本就喜欢喝牛奶，那么养成这样的习惯并不难，但不能否认的是，有不少感觉牛奶很腥、喝不下去的网友存在，他们常常为了获得牛奶中的营养价值而处于自我说服的挣扎状况中。喝牛奶吧，可是喝不下怎么办？这时候，像喝中药一样捏着鼻子一口气灌下一大杯牛奶就是大多数网友常采取的手段了。但营养医生认为，喝牛奶也“一口闷”不是好习惯！

指导专家：认为，吃饭时讲究“细嚼慢咽”，喝牛奶也是一样的道理。喝得太快会对胃肠造成一定负担，乳糖酶无法在极短的时间内达到身体所需要的水平，造成应激性的乳糖不耐受，可能会引起腹泻，消化吸收率也会受到影响。也就是说，不喜欢喝牛奶的人为了追求营养价值而强迫自己喝牛奶，采取一口闷的形式也许会造成营养素的浪费。但同时指出，任何一种现状都并不绝对，一部分人习惯了快吃快喝的生活方式，肠胃耐受力强，即使狼吞虎咽大口喝奶也不会有不适感，但从长远的健康角度出发，喝奶也应该一口一口慢慢地喝，不提倡一口气灌一大杯或者一瓶的做法。

喝不下纯牛奶能不能加勺糖？

很多网友笃信“牛奶中加糖会产生不利于吸收的物质，减少牛奶的营养价值”的说法，坚持纯牛奶再难喝也要咬着牙喝下去，牛奶里真的不能加糖吗？专家表示，往纯牛奶里适量加糖可以改变牛奶的风味，让牛奶更甜美可口，口感更好更利于接受。甜牛奶

的热量会相对偏高，但营养素不会丢失，对营养素的吸收也不会受影响。只要不是肥胖者、糖尿病患者及需要控制体重的网友，身体状况正常的人往牛奶中加点糖其实无关紧要。

夏季喝冰牛奶会不会导致吸收不良？

到了夏季，冰镇的饮料就会显得更有吸引力，但喝牛奶就会发现，冰牛奶不如常温牛奶那样带着浓郁的奶香味，难道奶香味都被“冻”住了吗？夏天喝冰牛奶会不会有什么健康隐患呢？专家认为，什么温度的牛奶好喝，口感因人而异，一部分闻不惯牛奶腥味的人更容易接受冰牛奶，喜欢奶香味的人则更喜欢常温或者温热的牛奶，牛奶的温度可以根据自身的喜好进行调整。从营养学的角度来说，温度对牛奶中的营养素成分没有影响，但是冰冷的东西对胃肠道产生刺激，可能会引起消化吸收率的降低。尤其对于一部分肠胃不好的人来说，喝冰的东西可能更容易拉肚子，因此如果产生不适，则建议喝常温或者温热的牛奶，如果喝冰牛奶没有任何不适，可按照自己的喜好选择。



腰肌劳损是坐出来的？也可以坐回去

2013-06-29 39健康网

坐着也可以预防腰肌劳损

长时间坐在办公桌前奋战是上班族难以改变的，那难道说患有腰肌劳损就变成上班族的宿命了吗？虽然久坐会使患上腰肌劳损的几率增加，但是我们可以通过正确的坐姿，适当的运动来预防腰肌劳损。

1、正确坐姿赶走腰肌劳损

错误的坐姿导致腰部肌肉、韧带出现松弛或非常紧张，失去平衡，从而引起腰疼。例如跷二郎腿、坐着身体前倾、歪斜倚坐等。正确的坐姿是胸脯挺起，腰椎挺直，两肩下垂，腰肌臀肌收缩，两足平放，使腰与大腿形成90°、大腿与小腿形成90°。若使用电脑或电视时，眼睛与其中点向下约15°角，以保持合适的距离。坐着时，挺胸收腹使椎间盘受到的压力最小，而处于手臂支撑坐姿、双脚悬空坐姿、放松坐姿、后倾坐姿、前倾坐姿时，椎间盘压力依次增大。

2、选好椅子预防腰肌劳损事半功倍

一个好的坐姿首先需要一把舒适的椅子。椅子不宜“太深”，坐下时臀部能把椅子坐满，让腰背部完全紧贴着椅背；两脚要能平放地面，使膝盖同高或稍高于臀部；其次，找一个舒适的靠垫，最好能和腰椎完全贴合，材质稍微硬一点，有一定的支撑强度。腰部紧贴靠垫，不能“只垫不靠”；最后，如果有时不得不“弯腰驼背”，不妨把椅子拉近桌子一步，或者将桌上的电脑显示器挪近一点。

3、加个靠垫减轻腰肌的负担

因为坐着的时候，腰椎得承受的力量是站着的两倍，比如，体重70公斤的人，就有145公斤的力量。若身体向前倾20度，压力更高达200公斤，将近原本的3倍了。放一个厚度适宜的靠垫可以减轻腰肌的负担，靠垫不能太厚，以10厘米厚的软垫为好，这样人体向后压时，靠垫正好压缩至5-8厘米，最符合腰椎的生理前凸，太厚则会造成腰椎过度前屈。

靠垫一定要放在腰部，放在胸背部是不正确的，这是因为人的脊柱正常有四个生理弯曲，侧面观颈曲向前，胸曲往后，腰曲往前，骶曲往后，形成一个反S形。因此靠垫要放在腰部，维持脊柱正常的生理弯曲，减少腰肌的负担。

4、坐一个小时就要站起来走走

在日常工作生活中，首先不要长久保持一个姿势不动，最好每隔一个小时站起来走一会，伸个懒腰对伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱有很好的效果。若条件允许，可选择做工间操：可以做一些原地的运动，如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动；左右摇动双腿，可以改善下肢循环，还可以缓解腰部压力。

要多进行户外运动，要多加强腰背肌及脊椎间韧带的锻炼和保护，能够防止腰肌劳损，及时纠正脊柱过度向前弯曲。但是在参与一些体育运动或搬抬重物前一定要做好准备活动，以避免突然用力使腰部扭伤。有空时可以多参加一些传统的健身方法比如游泳、太极拳、健身操等，这些锻炼对预防“腰肌劳损”也是有好处的。

西红柿与什么食物搭配能防癌

2013-07-09 新浪健康博客 <<饮食文章排行榜>>

目前，各种所谓能防癌、抗癌的产品越来越多，在众多世界性组织推荐的防癌或保健食品中，西红柿总是位居前列。在大量的流行病学调查和动物实验中发现，西红柿在防癌抗癌中的优异表现，主要源于其中的番茄红素。

那么，番茄红素是如何防癌、抗癌的呢？

第一，通过一系列的生化作用，番茄红素能促进癌细胞分化(向良性方向转化)，抑制癌细胞增殖。

第二，可增强人体免疫功能。番茄红素能促进一些具有防癌、抗癌作用的细胞素分泌，如白细胞介素-ii，激活淋巴细胞对癌细胞的溶解作用；被激活的淋巴细胞又能释放细胞素如肿瘤坏死因子等，对肿瘤细胞具有杀伤作用。



第三，番茄红素具有较强的抗氧化作用。细胞的老化、损伤和突变都和自由基作用有关，而抗氧化剂(如番茄红素等)在有效清除自由基，从而发挥全身保健作用，其中便包括在防癌作用中扮演重要角色。

流行病学研究表明，人体中番茄红素的血浆浓度的高低与某些癌症的发生风险存在着非常密切的联系。例如，美国进行的大量人群前瞻性研究发现，番茄红素和 α -胡萝卜素等都能降低非吸烟人群的肺癌发病风险，但对吸烟人群番茄红素能降低肺癌发病风险。因此，对吸烟人群来说，补充番茄红素具有十分重要的防癌意义。

西红柿与什么食物搭配能防癌？

最近伊利诺大学和哥伦布大学的科技工作者在动物实验的过程中，对西红柿和芥蓝共食可抑止前列腺癌发展的问题，提出了许多令人信服的证据。

他们在206只雄性大鼠的后腹肋部皮下注射了相同数量的前列腺癌细胞，然后将它们分组，连续22周观察前列腺癌细胞在大鼠身上发展的情况。他们在第一组大鼠的饮食中加进10%番茄，第二组中加10%芥蓝，第三组中加10%番茄和10%芥蓝。

通过观察，同时兼吃番茄和芥蓝的大鼠，治疗效果最显著，肿瘤缩小的程度竟达52%，而且那些肿瘤生长缓慢。从瘤体的组织切片上来看，癌细胞分化迟钝，癌细胞核的凋亡程度却相当明显。

由此可见，番茄和芥蓝共食的确可防止前列腺癌的发展。提倡番茄和芥蓝同食，这将会是一件对健康很有意义的事。



禱告事項

马德刚

- ◆ 为八月份佳美团契计划安排祷告。
- ◆ 为佳美团契2013-2014年度的同工们祷告。
- ◆ 为我们亲爱的张鸣弟兄的下一阶段化疗的顺利及成功果效祷告。为弟兄的家庭祷告。
- ◆ 为佳美团契所有的有病痛的，有家庭上困扰的肢体们祷告。
- ◆ 为佳美团契在外旅游度假的，公出的肢体们祷告。愿弟兄姐妹们凭神的保守平安地回到团契当中。



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: 谷劲竹

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

