



佳美雙月刊



主后二零一八年二月刊

# 目錄

## 圣经金句

罗马书 8:28

我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。



- 03 窗口 / 吴博彦
- 06 基督徒的生命。。 / 陈彪牧师 提供
- 07 最美的祝福 / 馬娜
- 09 三个“不要” / 黄念原
- 11 基督徒怎样才能更好地传福音 / 卢兰春
- 13 健康专栏 / 本期编辑供稿
- 17 禱告事項 / 沈秀成/李重敏
- 19 佳美月刊徵稿通知





## 窗口

感恩謹記2018佳美新年立志

吳博彥

佳美的長進在哪裡？看得到嗎？

佳美的長進有三個特質：Care，Sending，Amen！

**Care** → 佳美的關懷一直是主動的火熱的甘心的；只要一看到有需要關懷的對象，佳美肢體一定是上尖下流的量給對方。

**Sending** → 健康的肢體必然會成長；佳美的成長不僅是靈裡與關懷的成長，神更特別賜給佳美一個被差派的成長；有大量的佳美成員，在各樣的工場中，在人前人後的環境中，專心的歡喜的服事。

**Amen** → 我們的神是貫乎眾人的神；佳美在主內的配搭服事，是由始至終的禱告，是在每一步進程中齊聲阿們的同工。

一個如此蒙福的團契，當如何在靈裡警醒靠主剛強，奔那一天新似一天的路程？佳美肢體彼此相約，在每年的歲首早上十點，我們齊聚禱告，在主面前立志行事為要成就主的美意。

# 2018 佳美新年立志 使眾人看出你的長進來

提前 4:15 這些事你要殷勤去做，並要在此專心，使眾人看出你的長進來。

Take pains with these things; be *absorbed* in them, so that your progress will be evident to all.

- 長進的詩歌 (詩歌敬拜)
- 長進的信息 (Pastor Nick)
- 長進的分享 (1-4-1 and All)
- 長進的團契 (茶水點心)



1/1/2018 Monday, 10am-1pm, at 全林蘭峰家,  
6294 Newgrange Drive, Dublin, OH 43016; 614-285-2781

在短短的三個小時中，我們唱詩讚美，我們跪禱感恩，神的靈與我們同在，每位佳美肢體都喜樂充滿如火重新挑旺！

在分享中，有一位姊妹細述她如何每早站在窗口看著開車前往研究室的丈夫；看著遠離的車，邊看邊禱告，直到車影消失於視線之外。這個窗口的禱告是艱難的禱告，因為她的丈夫正面臨著不合理的擠壓與逼迫；這個窗口的禱告是堅定的禱告，因為他們清楚明白主掌權；這個窗口的禱告是得勝的禱告，因為主挪去了難以處理的不合理，讓她的丈夫站立平穩全然平安！

在短短的三個小時中，我們有許多的立志勸勉與分享。然而，正如使徒約翰所說，若是一一的都寫出來，所寫的书就是世界也容不下了。所以，讓我們把每一個分享看成是一扇窗口；在每一扇窗口中，都有一份心靈誠實的禱告與敬虔的看見！



窗口……

在窗口中、有人為父母家人的救恩切禱。

至親的救恩、是我們最迫切的服事、但往往也是最遙距的服事、求主堅定我們的服事。

在窗口中、有人為四週友人同事的硬心切思切憂。

同事是世界的縮影、世界是與基督為敵、求主幫助我們、奉主的名大力的傳和平的福音。

在窗口中、有人看到了可貴的福音窗口。

一段平凡的家庭旅行、主成就了一扇不平凡的福音窗口。

福音處處有窗口、求主幫助我們有份於其中。

在窗口中、有人看到了至寶的服事崗位。  
未曾擔岡的肢體、如同一塊人手未曾鑿過的石頭、奇妙的成了為主所重用的器皿。

在窗口中、有人看到了奇妙的生命改變。  
靠著自己跌跌撞撞沒有平安的生命、只有主能改變、因為祂凡事都能。

在窗口中、有人看到了神國度裏的廣大禾場。  
主的國度極大極廣、在窗口中我們興奮的略窺一二。

在窗口中……

求主幫助我們、不住的看到主耶穌是基督、是永生神的兒子；  
是我們生命的至寶、是唯一的道路與拯救！



## 基督徒的生命、教會、我們的信仰

《晨恩日新——福音靈修日引》1月1日

陈彪牧师 提供

(背景：在佳美团契2018一年一度的新年立志会上，陈彪牧师说：“我去年在大陆恩典城市把【晨恩日新】作为礼物，送给参加大会的牧者和弟兄姐妹，大家都特别喜欢。我就带了15份电子书，给了我们Orlando的教会一些人。他们现在成立了一个微信群，在大家阅读后（和其他读经计划一起），在群里分享，非常热烈。一月一日的这个新恩灵修从一个角度反映了2018年头一日，佳美励志同工和弟兄姐妹的反思和心声。)

基督徒的生命、教会、我们的信仰，其重點都不在於我們自己，而是在於上帝——祂的計劃、祂的國度、祂的榮耀。

這實在是掙扎的極致。它對我們所有人而言都是逆情悖理的。它給我們人生增添麻煩，給人際關係帶來衝突。它干擾我們的思想，攫奪我們的欲望。它是我們論理的基礎，指明世人需要恩典。它是所有人無法逃避的戰役。它是每個人都需要的拯救之地。它是上帝為了我們而發動的戰爭，好幫助我們記起人生的要義不在乎我們，而是在乎上帝——祂的計劃、祂的國度、祂的榮耀。

這就是為甚麼聖經頭幾個字：「起初，神……」如此簡明扼要，卻可能是整本聖經中最重要的字。這三個字振聾發聵，徹徹底底改變你的一切：從你對自己身份、意義、目標的想法，到你面對最平平無奇的日常差事的態度。凡受造的，都是被上帝所造，亦為上帝而造。受造世界的諸般榮耀，都是為了指向上帝的榮耀。宇宙是上帝的，並按照祂的目標和計劃來運作——你我都包括在內。我們受造，非為活出一個個獨立、自己作主的生命。我們非為按照以自己為中心的淺薄

計劃而存在，也非為自己的短暫光輝而存活。不！我們受造，乃是為了上帝。

為上帝而活的生命，應該如何演繹？演繹之道，不應該僅限於宗教領域，卻應該遍及生活的每個層面。我很喜歡保羅在哥林多前書十章31節的說法：「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」。保羅面對這個為上帝而活的呼召，首先想到的，不是那些重大、扭轉生命、自覺屬靈的人生時刻，相反，他想到的是吃吃喝喝，這些周而復始的平凡俗事。原來，就算是最平常、看似無關痛癢的日常瑣事，都要出於一顆渴求彰顯上帝榮耀的心，務求順從上帝的塑造與引導。然而在生活的忙亂中，我常常忘卻上帝的同在，更遑論上帝的榮耀（我不知道你的情況，我就是這樣）！

新年伊始，讓我們坦白承認：要為他者的榮耀而活，實在是最不自然的事！我們承認這事實，非為叫自己落入絕望，而是叫自己懂得盼望。上帝早已知道你在罪中不能活出這樣的生命，因此早已差遣祂的兒子降世，活出那不可能的生命，又為你死，並從死裡復活，勝過罪與死亡。祂這樣做，不但讓你罪得赦免（因你過去只為自己的榮耀而活），更讓你獲得恩典，從此可以為祂而活。你若承認自己需要幫助，就將自己交託於祂的拯救吧！祂已藉著祂兒子耶穌成就救世大功。就在今日呼求祂的拯救吧！呼求拯救，就是呼求盼望。



## 最美的祝福

馬娜

我是一九九零年在中國大陸信主的。很慚愧，我信耶穌的初衷帶有功利色彩，去教會是為求平安、求福氣。

即使是這樣，上帝也垂聽了我的禱告，賜福我家。一九九五年我丈夫和我都很順利地拿到出國簽證，一起在美國國家標準局作訪問學者；到美國三年半，就買了第一棟房子，隨之也得到美國綠卡。

就在一切看起來那麼亨通順利的時候，美國「九一一」事件發生了。從此我們的生活也發生了變化，我丈夫工作的分公司關閉了。從二零零三年到零七年間，我得了種怪病：每次發病都是從胃絞痛開始，疼得直不起腰。然後就是發燒，不能進食，連喝水都會嘔吐。由急診直接住進醫院，靜脈注射抗生素也不退燒。兩種、三種抗生素一起用才能慢慢退燒。住院期間，體重每天掉一磅，低鉀、低血壓。醫生、專家們用盡了所有的辦法：X-Ray、CT、核磁共振（MRI）、超音波、腸鏡檢查、血液化驗……就是查不出病因，確診不了。這五年裡我曾住過三家醫院，平均每年住院兩次，發病不計其數。每次出院時，醫生都會給我幾張紙，上面列出一系列膳食警告：哪些能吃、哪些不能吃。所有高纖維蔬菜、乾果、果仁、辛辣食物都不能吃。我整天活得小心翼翼，身體一天天衰弱。最弱的時候就是站著做深呼吸都能累出一身汗。我也曾經在病痛中軟弱到不能堅持，將丈夫和兒子叫到病床前交代過遺囑。

我實在是不願意回顧這些痛苦的過往。我今天只是想告訴大家，我是如何從病痛中學會了謙卑、感恩和愛。

這期間我曾讀過一些書，其中對我影響較大的是

《聖經》的約伯記、還有《荒漠甘泉》和《五種愛的語言》。因為在我得病的初期，有很大的困惑在我心裡：我不斷地禱告，不斷地祈求上帝醫治我；可是，病痛仍不斷地降臨在我身上。我不明白上帝的旨意，我苦苦地尋求，也曾疑惑上帝是否真的愛我？



在我第二次病重住院的時候，六位專家同時會診。發現小腸有一段是腫著的，建議如果高燒持續不退，準備第二天開刀切除這段小腸。當時我很擔心：萬一手術不成功，下不來手術臺怎麼辦？想到這裡我就給剛上大學的兒子打電話，希望能見上他一面。他在電話的另一端對我說：「媽媽，我正在學校的查經班和同學們一起為您禱告，希望您的病能盡快得到醫治。您不要擔心，一切交託給上帝。您自己也要禱告。」

我回答說：「我禱告了，祈求上帝醫治我，因為我的丈夫和兒子還需要我。」

「媽，您的生命不是您自己能掌握、控制的，上帝自有祂的計劃。您應當向上帝作認罪禱告。」

聽他這樣說，我頓時淚如雨下。我何罪之有！我剛剛幫過朋友的女兒，她從國內來美國讀研究生。我幫她租房子，親自接待她，又幫她搬進去，帶她到銀行開帳戶，想辦法為她買手機計劃。我這樣地樂於助人，古道熱腸！說實在的，我禱告時常常向上帝請功。我會這樣說：感謝主，賜我愛心，讓我今天能夠去探望某某某；感謝主，賜我能力，叫我今天為教會做了甚麼甚麼……幾乎很少向上帝作認罪禱告。

想著兒子的話，我拖著高燒無力的身子趴在病床前的小餐桌上，邊哭邊向神傾訴：「主啊，我不知道我哪裡錯了。我的罪我自己還不明瞭，求主

憐憫我，求主寬恕我。」我在屋裡哭，窗外正下著雨，淚水和雨水相互交映，哭累了，睡著了。當我一覺醒來，天亮了，早晨的陽光照進來，我的燒居然退了，主治醫生決定不用開刀治療了。

其實，在我信主後的很長一段時間裡，生活和信仰是分開的。也就是說上帝是上帝，聖經是聖經，我依然是我：我的個性仍然那麼鮮明；我的脾氣依然是那麼不可控制。讀聖經不僅沒有改變自己，反而像如獲至寶一樣，更加有了評判人的新標準。

我每次發病，幾乎一連幾天不能進食，在生命最脆弱的時候，我曾經在內心向上帝許下諾言：如果上帝救我脫離病痛，我要將餘生為主所用。我不再奢求甚麼，只求在太陽高照的日子裡，讓我能夠自己走到戶外享受溫暖的陽光；在我飢餓的時候，能夠吃下上帝賜給我的食物。

可是一旦我出了醫院，還是安不下心來，總想重新回去工作。兒子來家看我，晚飯時間起我的工作情況：工作開不開心？有沒有必要再去上班？說實話，當時有個同事很不友好，工作中經常找我的麻煩，我心裡很不高興，說著說著，我憤怒的情緒和言語就表露了出來。這時兒子低頭不語。我問他：「怎麼啦，在想甚麼？」他一臉哀傷地對我說：「媽，您知不知道，您現在的樣子叫主耶穌有多麼難過？」我一時語塞，我從沒想過我的言行會叫我的主蒙羞！感謝聖靈藉著我兒子的口來提醒我。

二零零三年十月我的公公婆婆來美國探親。得知他們獲得簽證後，我就辭去了工作，想一心在家伺候他們。新年到了，我要好好表現一下：屋裡屋外打掃得乾乾淨淨，又吃火鍋，又包水餃，累得我精疲力竭。這時，我發現公公弄髒了衛生間，就馬上告訴我丈夫，希望他提醒一下老人家，今後注意點。可是他並沒有和老人講，就自

己把衛生間給收拾了。

除夕之夜，當一家人都熟睡的時候，我數著點亮在樓梯上的一串串霓虹燈，邊哭邊向神禱告。滿腹的委屈向上帝傾訴，我覺得家人不夠體諒我，只有上帝曉得我的苦衷和我所付出的一切。時間慢慢地滑過，這時有個平靜、微小的聲音對我說：「我愛妳，也更愛他們。」

我非常吃驚，再次側耳傾聽：「我愛妳，也更愛他們。」同樣的話又對我說了一遍。

我的淚水止住了，跪在那，低著頭，心裡回應道：「是的，祢如何愛我，我也要如何愛他們。」

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事……」（哥林多前書十三4至8）是的，如果我能這樣去愛，就不會自愛自憐、患得患失。還會使我們的生命結出聖靈的果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣，從我們的內心流淌出的是源自於上帝的、永不枯竭的愛，我們才會有一個橫向的和諧的人際關係。

的確，真正改變人的是那位創造萬有的上帝。這位上帝不僅改變了我，也改變了我的婚姻生活。最讓我感動的是，在二零零四年的聖誕前夜，我又一次的高燒病倒了，我擔心這次恐怕還得住進醫院。第二天早上，我丈夫來到我的床前詢問：「你感覺怎麼樣？」我說：「奇怪，好像是不怎麼燒了。」「是的，因為昨天夜裡，我在上帝的面前專門為你作了禱告。」





聽他這樣說，我感動地流下了熱淚：「你是甚麼時候決志信主的？」他答道：「就是這兩天。」果真，就在我們的信心還不夠的時候，上帝用祂的信實成就了我們的禱告。我們一家人平安地度過了聖誕和新年。

當我的生活比較平順的時候，很少能靜下心來數算上帝的恩典。就是親人、愛人為我所做的，也視為平常。不僅不知感謝，而且還經常挑毛病。幾年與病痛相伴的生活，讓我看到了人性的脆弱與無奈，體會到生命的可貴。我親身感受到了家人的親情和教會弟兄姊妹的關愛。是的，我所有的一切都是白白領受的。我不再抱怨生活，我為自己每一天還能有一口氣息活在上帝的大愛中而滿心地感恩。

在人看來，這幾年我是多麼可憐：既失去了工作，又失去了健康。他們哪裡知道，磨難是化了妝的祝福：它不僅沒能使我遠離上帝，反而使我

的兒子和我的丈夫先後信了主。這是何等大的福氣！自從我丈夫信主受洗以後，我們一家人的關係更加和諧、更加相愛了。

二零零八的春節我回中國探親，意外地得了一次感冒。多年來我從未感冒過，在感冒後期，腸胃變得更弱了，因此我母親帶我去看中醫。先是治感冒，然後調了調脾胃，服用了幾付湯藥。自二月份返回美國後，我驚喜地發現：我的腸胃病竟奇蹟般的痊癒了。多年來不能吃的食物都能吃了，並且消化很正常，我的身體一天天好起來。

感謝上帝！「壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。」（馬太福音十二20）「祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。」（詩篇廿三3）正如一首歌中所寫的那樣，這一生最美的祝福就是能認識主耶穌，這一生最美的祝福就是能信靠主耶穌。



## 三个“不要”

黄念原

感谢神，在过去的一年里让我学到了三个“不要”的宝贵功课。

### 一、不要高估了自己的判断力

神说不要论断人。“你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶

恕人，就必蒙饶恕。”（路6：37）“你这论断人的，无论你是谁，也无可推透。你在什么事上论断人，就在什么事上定自己的罪；因你这论断人的，自己所行却和别人一样。”（罗2：1）

道理都懂，我们却总是不自觉地在论断他人，自以为义。岂不知我们往往是高估了自己的判断力，不知天高地厚地替神当起了审判者。

调解夫妻矛盾的人常常是听一方申诉很在理，是对方的错。反过来再听另一方也觉得甚有道理，

还是对方的错。若是只看到事情的片面，如何做出正确的判断？

被我责备的儿子有时倍感委屈。“Mom, you don't understand me!” “Yes I do.” “No, you don't!” 缺乏耐心的妈妈事后才发现错怪了他。记不清多少次向他道歉了。感谢神儿子从来不记妈妈的仇。

神一次次提醒我：不要高估了自己的判断力。感谢神。

## 二、不要高估了你的自制力

曾经对电视剧上瘾。每次都下决心只看两集，却少有兑现。虚度光阴、损害健康、影响工作之余，还给孩子做了坏榜样。可悲的是屡战屡败，屡败还要屡战。“这次我一定能做到。” “下次我肯定会做到。” 自欺欺人，决不服输。环顾四周，如我者不乏其人。

圣诞节儿子得一手机。一开始定规矩，若不能节制，便会失去使用权。儿子爽快答应。结果不出所料地失控，几次到了没收的边缘。即便控制时间，却无心干正事，时时惦记手机的动静。大人尚且难，何况九岁的孩子。

世界对我们的吸引力远高出你我的想象。犹如铁屑无法抗拒磁铁，我们对世界的抵抗力小得可怜。面对试探，我们唯有像约瑟那样：逃避。

正如主耶稣的教导：“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。”（太6：13）

神一次次提醒我：不要高估了你的自制力。感谢神。

## 三、不要低估了神的能力

当我们对自己无望时，不要低估了神的能力。

还记得神在你生命中所行的神迹吗，多少不可能成为可能？相信你一定同意：信主就是最大的神迹，开始爱以前讨厌的人，开始无条件地饶恕。。。哪样是以前的我能做到的？唯有神能改变罪人的生命。

“骆驼穿过针的眼，比财主进神的国还容易呢。门徒就分外希奇，对他说：这样谁能得救呢？耶稣看着他们，说：在人是不能，在神却不然，因为神凡事都能。”（可10：25-27）

出乎意料地，神成功地挪走了我的电视剧瘾，当我专心仰赖他的时候。。。又是意料之中。因为在神，凡事都能。记得有人说，不要对神说我的困难有多大，而是对困难说我的神有多大。神喜悦我们信任他，信靠他。

“人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”（来11：6）

神一次次提醒我：不要低估了神的能力。感谢神！

愿我们都能成为讨神喜悦的有信心的人，在新的一年里大大地蒙福。



## 基督徒怎样才能更好地传福音

卢兰春

作为一名基督徒，信靠主耶稣是我们的福分，也是我们得到主耶稣的爱和永生的唯一途径。约翰福音三章第十六节说：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不致灭亡，反得永生。”怎样才能让世人也能和我们一样分享到主的爱，也能和我们一样得到永生呢？传福音是主要的途径，而这也是我们基督徒的责任和使命，是神的旨意，也是世人的急需。既然是这样，我们该如何传？

传福音有各种各样的方法和途径。然而，我觉得最有效的方法就是言传身教，从自己的言行做起，无论是在职场上，还是在生活中，以身作则，让世人看到身为基督徒的我们，在日常工作和生活中所体现出来的与众不同的特质。这特质的形成源于主耶稣的爱。“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。”（哥林多前书13：4-8）。通过我们的言行感化他们，使他们知道怎样做一个基督徒，做基督徒又是怎样一件喜乐的事。

曾记得几年前在单位领导层变动过渡时期，人心浮动，工作流程没有以前正常时期那么流畅。有

些人努力工作如初，仿佛什么也没有发生。而有些人则望风使舵，看情况而定努力工作的程度。有一次，一位华人同事看到我临近下班时还在努力处理完成当天与治疗病人有关的事情，赶紧跑过来对我说：你还不赶紧走，大家都走了！能躲就躲，你要不走，到时剩下的活都留给你干了！是的，新领导还没定，所以干好干坏也不必担心领导对自己的评估。进一步地说，其实就是看领导的脸色行事 - 领导看得见就努力一点，领导看不到的我就不必努力；我喜欢的领导就多给他干一点，我不喜欢的领导就少给他干一点。然而，作为一名基督徒，你会像我那位同事建议的那样去对待工作吗？



其实，我们基督徒所做的一切，都是为了荣耀神和讨神的喜悦，而不是为了讨某一个人或某一个领导的欢心。人是有罪的，是会犯错的。而神不会，神就是真理，神就是唯一的标准。只有以神作为人生的标准标杆，我们才会活出意义，才不会在人生的道路上，或在生活中，或在工作中跌倒。作为基督徒的我们，要把主的福音通过我们的言行传给世人，让他们也和我们一样得到耶稣基督的爱，得到永生，也获得生活和工作上的成就。

由于各种各样的原因，很多非基督徒对耶稣基督，尤其是对圣经不了解，甚至误解。以至于他们很难接受耶稣基督。在这些人的眼里，圣经就是说教甚至被视为异端邪说。这是令人痛心的事！因此，在和一些非基督徒的同学和朋友聊起圣经和耶稣时，我时常有意地把圣经金句精选

放在手机上显示给他们看，让他们知道圣经其实不但教人怎样诚实待人，认真做事，与人为善，忍耐宽容等等，而且还包涵着人生大智慧。这不也正是大多数常人所要追求的真理和教导吗？通过这种自然的举动，消除他们对圣经乃至耶稣基督的误解，让他们知道了圣经的真实宝贵，使他们减少心里上的抵触，从而接近主，最终信靠主。



传福音是神托付给每一位基督徒的使命，让我们大家共同努力，靠着神给我们的智慧和信心，努力为主作工，把主的福音传给更多的人。





## 健康專欄

### 美国医生教你怎么防流感

本期责任编辑 摘自网络

从2017年的10月份到现在，致命性流感病毒在全美肆虐。据官方报道，这是2009年以来最严重的流感暴发。去年10月7日至12月23日，全美至少有759人死于流感或流感引发的并发症。自进入2018年以来，疫情非但没有得到控制，甚至愈演愈烈，扩散到全美 49 个州。其来势凶猛，导致成人儿童纷纷被击中。据美国联邦官员说，过去的几周，持续蔓延的流感疫情已经造成全美至少37名儿童死亡。美国每周有100人左右死于流感，急诊就医和住院率不断上升。美国至少有11个州的一些学校因为流感的原因导致整个学校几天的关闭。

根据美国疾病控制与预防中心本周公布的流感报告预告，流感季节还没有达到顶峰，二月份还有可能持续上升。

其中，加州为流感的重灾区。据统计，加州因流感死亡的人数已达42人，去年同期死亡人数只有9人，是近十年来最严重的一次。然而流感患病的数据依旧在上升，根据加州最新报告，从1月7日至13日，又有32人死于流感，使得从去年10月开始的流感季节死亡人数升至74人，这些死者的年龄都在65岁以下。

在得克萨斯州，因为流感爆发如此严重，以至于有约2,000名学生的Bonham独立学区在上周二不得不取消了课程。

在加利福尼亚州圣贝纳迪诺县的洛玛琳达医疗中心，医务人员不得不在急诊室外搭建了一个分流帐篷，以处理大量流感病人的不断涌入。

纽约州卫生厅指出，2018年的第一周，全州范围内的流感病例超过1.1万人，猛增37%。

南加州医院医疗业务负责人阿德里安·棉布

（Adrian Cotton）博士告诉美国广播公司“早安美国”，“这似乎是我们在过去10-15年里所遇到最严重的流感季节。“我们看到更多的流感病人，而且病情比往年看到的更严重。”

关于今年流感的病源，美国疾病控制和预防中心已经确定了传播的主要毒株是一种特殊的甲型流感病毒H3N2，它是导致成千上万从东海岸到西海岸的人们患病的罪魁祸首。而去年研制的流感疫苗对抗这种病毒大约只有30%的功效。该机构官员说，美国50个州中有49个同时报告了流感大流行，而这是过去13年来的第一次全美流感大流行。

流感无疑是去年底到今年初的热门话题。那么，得了感冒要怎么判断是流感还是普通感冒呢？得了流感要怎么进行治疗呢？什么是最好的流感预防方法？

### （一）关于流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，潜伏期短、传染性强，传播速度快和多发于冬天（10月到3月）是其特点。

流感病毒主要分为甲、乙、丙、丁四个类型。季节性流感一般是指由甲型和乙型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感大爆发一般由新变异的甲型流感病毒引起。甲型和乙型流感病毒属于RNA病毒。RNA病毒有一个特点：遗传物质高频变异。高频变异有两种情况，一种是抗原漂移，指的是流感病毒在不断的复制过程中发生基因小的改变，抗原漂移会在2-5年引起小规模流感流行；另一种叫抗原转移，是流感病毒抗原产生质的改变，这种情况只发生于甲型流感病毒，这样对于大多数的人群而言，即使以前得过甲型流感的感染，也会对之失去免疫性。这种甲型流感病毒抗原转移发生的频率并不高，每隔10-15年左右可能发生一次。如果一旦发生，就有可能引起流感大规模的爆发流行。甲型流感病毒就是通过抗原漂移和抗原转移在禽类如鸡、鸭、飞禽身上不断的进行变异；甲型流感病毒根据病毒表面两种不同蛋白质的构成又分为多个亚型（有18种血凝素H亚型，11种神经氨酸酶N亚型）。乙型流感病毒通过以上机制只产生抗原漂移，不按亚型分类，而是根据谱系和毒株来分类。丙型流感病毒比较稳定，只引起散发病例，而且引起的症状轻微。丁型流感病毒主要感染牛群，并不造成人的感染。

世界卫生组织的专家组每天都在密切监测流感病毒的变异情况，以预测来年可能引起流感流行的毒株，并在流感高发季节来临前发布变异情况报道，指导疫苗的开发和生产。

人感染流感后，免疫力只能保持1年左右。对不同的毒株，人体缺乏交叉免疫，由于毒株每年变异

很大，所以导致对流感疫苗的预测和研发，存在较大的风险和困难。

### （二）普通感冒和流感的区别是什么呢？

普通感冒和轻型的流感，仅从临床表现上难以区别。

普通感冒和较重流感的主要区别：

#### 普通感冒

主要是散发、起病相对缓慢、上呼吸道症状比如鼻塞，流鼻涕，打喷嚏，咽痛等症状很明显、全身的症状较轻，它的病原体主要是鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒和柯萨奇病毒等等，这个可以通过病原学检查筛查出来。但是因为普通感冒症状相对较轻，自愈性高，而且缺乏对应的治疗药物，所以临床上多以对症治疗为主。

#### 典型的流感

起病比较急，潜伏期较短（一般为1-4天，平均2天），有高热和畏寒症状，持续2-3天。全身肌肉酸痛、头痛等全身症状严重，而呼吸道的症状比如咳嗽，咽痛，鼻塞等相对较轻。需要指出的是，33%左右被流感病毒感染的病人并没有任何临床症状。

以上就是普通感冒和流感在临床表现上的一些区别。但是早期的普通感冒和流感并不是那么容易从症状上加以鉴别。辨别是感冒还是流感可以通过采集鼻咽部的分泌物做流感病原学的检查，以确定是流感病毒还是普通病毒，因为大部分的流感是可以通过检查筛查出来的，这样就比较容易与普通感冒做鉴别。但有时候病原学的检查也不是绝对准确，不是说每个流感病人都能把病原检查出来。



### （三）流感的特点是什么呢？

流感的特点就是起病急和潜伏期短，很多人会在很短的、比较集中的时间内出现同样的流感症状。

单纯流感病人的主要临床表现是症状比较急重，明显的寒颤、高热（39°以上）、乏力、头晕、头痛、全身酸痛等全身症状；而咳嗽、流鼻涕、鼻塞、咽痛等呼吸道症状比较轻，少数会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、眼睛充血、咽喉部充血等症状。

少部分流感病人以呼吸、循环衰竭为主要表现，多见于老弱病残等高危患者。他们在流感的基础上可能合并细菌或其它病原微生物感染。肺炎是最重要的流感并发症。可以是病毒性肺炎，也可以是细菌性肺炎或者两者都发生，因此预后可能恶劣；也有的流感患者以意识障碍、谵妄、惊厥等中枢神经系统损害为特征，并可能并发脑病，脑炎，横贯性脊髓炎，无菌性脑膜炎和格林-巴利综合症；还有的流感患者主要表现为恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状；也有的流感患者表现为血压减低、休克、微循环功能障碍，比如并发横纹肌溶解症，心肌炎，心包炎以及毒性休克综合症等。当流感造成了患者身体重要器官不可逆转的并发症时，将有可能导致患者死亡。

### （四）流感传播途径

#### 空气飞沫传播

流感病人的呼吸道分泌物中含有大量的流感病毒。流感的传播途径主要是通过咳嗽、打喷嚏，谈话等方式把带有病毒的小颗粒飞沫散发到空气中进行传播。比如说一个流感病人在离你较近的距离咳嗽、打喷嚏的话，他就很可能把流感病毒传染给你。病毒一般在正常免疫者体内存留5天，但是在儿童，老人，慢性疾病患者以及免疫

缺陷病人体内存留的时间可能长达10天或者更长时间。

#### 直接接触传播

流感病毒也可以通过直接接触病人或者接触病毒污染过的物品进行传播，比如说接触过流感患者用过的物品，如患者用过的键盘、鼠标等物品等，都会有被传染的危险。

### （五）流感治疗的有效方法

#### 针对病毒的治疗：

奥司他韦（oseltamivir）：也叫达菲，它是高效、高选择性的神经氨酸酶抑制剂，是目前最好的抗流感病毒药物。其主要作用机理是干扰复制的子代病毒释放。发病的初期一般成人75mg/次，每天2次，疗程一般为5天。研究表明，奥司他韦在患者出现症状48小时以内用药效果最好，但是超过48小时也仍然有效，它的主要作用是减轻病情，缩短流感的病程，也能预防并发症。对于高危病人，这点非常重要。另外一种药物是扎那米韦（zanamivir），10毫克吸入剂，一天两次，疗程5天，不过这个药对于患有哮喘和慢性阻塞性肺疾病的病人应该慎用。不能口服的严重流感病人可以接受静脉注射抗病毒药帕拉米韦（peramivir）600毫克，只需一剂。

#### 对症治疗：

高热：对于体温超过39°、打喷嚏、鼻塞等症状很严重的患者，可以考虑使用美林或泰诺林等药物进行对症治疗，而且也比较有效。

#### 针对重症流感患者的强化治疗：

对有循环障碍、呼吸功能障碍、意识障碍和器官衰竭等重症流感患者，根据不同的情况，患者需要住院接受相应的强化治疗。

## （六）流感预防的方法

主要的预防方法—注射流感疫苗。

一般而言，每年的流感疫苗至少能针对甲型流感（H1N1，H3N2）和乙型流感的1到2个毒株有效。今年的情况是，在美国流行的主要流感病毒是甲型流感病毒H3N2。而2017年11月份后在中国国内流行的主要流感病毒是乙型流感病毒毒株，属于Yamagata系，我们目前使用的疫苗刚好没有覆盖到Yamagata系的毒株，所以去年研制的流感疫苗对国内目前主要流行的乙型流感Yamagata系毒株是没有预防效果的。但是，今年除了乙型流感流行以外，还有甲型流感病毒的存在，而且甲型流感对人的攻击力和致病力比乙型流感更强。目前临床上有1/3左右的流感病人是属于甲型流感病例。流感疫苗适用于所有人。当然高危人群接种流感疫苗更为重要。所以我们鼓励老、弱、儿童、病、残者和医护人员以及正常健康人，如果至今还没有打流感疫苗，应该尽快去打流感疫苗，因为流感的最高峰月通常是二月份（美国过去34年的流感监测，有14年的高峰发生在二月份），而且整个流感流行的季节要到春季3月份左右才会明显减缓下来。

### 其它流感预防措施

对于长程康复中心或者老人院的居住者，如果遇到流感爆发，无论以前是否打过流感疫苗，都可以使用奥司他韦75 mg,每日一次，服用10-14天来预防流感。

对于没有打过流感疫苗，又有可能是高危并发症发生的个体，如果他们与流感病人在过去的48小时有接触，他们就应该服用奥司他韦75 mg,每日一次，来预防流感，同时应该接受疫苗接种，并服药2个星期。

对于晚期妊娠又没有接种过疫苗的妇女，如果她们与流感病人在过去的48小时有接触，也应该按照上述的方法服用奥司他韦两个星期做流感预防。

对于其他人群，在接触流感病人后是否应该服药做流感预防，则应该由医生根据具体情况做出决定。如果需要服药预防，则服药奥司他韦75 mg,每日一次，服7-10天。

### 日常预防流感措施

切断传播途径，尽量避免去人群拥挤的地方，避免与有发热、鼻塞、频繁打喷嚏等流感症状的患者密切接触。

保持室内空气畅通；流感患者和患者身边的人最好戴口罩。

勤洗手、或者用含酒精的洗手液，避免用手接触眼睛，鼻腔和嘴。

如有出现发烧，全身酸痛、胸闷、咳嗽等症状，要赶快就医。如果自己得了流感，要自己在家隔离自己24小时，直到不再发烧为止，以免把流感传给他人。





# 禱告事項

沈秀成/李重敏

## 一月佳美聯合禱告事項

佳美手望 帶領

1. 在這新的一年來臨的日子,讓我們數算神的恩典,回顧祂的帶領。也將我們新的一年,交在主面前。求神使用我們在家裏,在工作上,在社區,都能活出主的教導。成為光和鹽,榮耀主。
2. 為眾團契的家庭及弟兄姐妹禱告,感謝神對他們的選召,也感謝他們忠心的回應。願神帶領我們教會在各團契的事工上,高舉基督,為主得人。
3. 為佳美在校園學生中帶領查經,關懷學生的弟兄姐妹禱告。願神興起更多的弟兄姐妹參與學生的福音工作,也求神在學生的心中做那感動的工。
4. 為我們所住的城市及俄亥俄州的立法者,執政者禱告。為美國的立法者及總統禱告。求主賜給他們一個敬畏主的心,一個悔改順服,遠離惡事的心。
5. 继续为我们在病痛中的,身體軟弱的弟兄姐妹和慕道友禱告: 继续为廖格姐妹, 李慧姐妹, 吴深川弟兄, 张鸣 弟兄, 马牧野弟兄禱告。在生活上有困難的弟兄姐妹和慕道友, 也求神的憐憫, 照著他們的需要賜下供應, 安慰 與平安。
6. 為在假期出行的弟兄姐妹及家庭的旅行平安禱告。
7. 為眾多的肢體流感不適禱告、求主康復、止息病流。



# 禱告事項

沈秀成/李重敏

## 二月佳美联合祷告事项

佳美心心姐妹带领

1. 亲爱的阿爸父，我们把佳美，IFI，和校园团契在下周六的春节联欢恭敬地交托仰望在祢的手上！圣经上说：“可见信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。”（罗马书 10:17 和合本）。主耶稣啊，祢的话就是生命，求祢帮助我们不仅专注联欢所需的各样节目饮食，也预备我们热切传福音的心；圣灵啊，祢就在我们中间畅游作工，让那节目和菜肴就都传送着神的爱，神的生命之道！神啊，感谢祢，借着刚刚结束的美国职业橄榄球赛，让我们看到，祢美好的奇迹是行在那心思意念亲近祢，传祢福音，见证祢荣耀的人身上！
2. 为佳美团契每一个家庭甘心情愿顺服主，同心合一侍奉主，以身作则引亲人归向主祷告。为佳美团契积极参与夫妻营服侍的家庭感谢主，求主的灵与他们同在，使他们本周五至周日的作工大有属灵的果效。“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗篇 127:1 和合本）。求神帮助我们，让我们越发的明白，若不是主的灵住在我们里面成为我们的心思意念，并亲自的作工，再好的心愿都是枉然。当我们夫妻还不能和睦相处，特别是彼此都信主；当我们做父母的信主多年，为儿女更多操心的还是学业，工作，婚嫁，而不是迫切

祷告，引孩子归向主；当我们还不能为我们的不信主的亲人恒切祷告，因为不以地狱为真实而警醒..... 让我们每天迫切地到主面前认罪悔改，求他的怜悯慈爱和大能，帮助我们建造和睦且合一侍奉的家庭，信主的儿女，蒙主恩的大家庭！

3. 为美国祷告，为川普祷告：求神怜悯美国，使它回转向神并敬畏神，知道耶和华神要怜悯谁就怜悯谁，要恩待谁就恩待谁。愿川普有寻求神旨意的心，谦卑顺服神的心，以合神心意的方式治理国家。
4. 为教会西区的查经班的开始感谢神，求神继续的带领，吸引更多的人来认识我们的主耶稣基督。
5. 为身体软弱的弟兄姐妹祷告：为张鸣弟兄正在经历新一轮的化疗祷告，求神与他同在，保守医治。也继续为廖格姐妹，李慧姐妹，吴深川弟兄，马牧野弟兄祷告，感谢神赐平安喜乐，赐怜悯安慰，赐福恩待；感谢神让他们在病痛中经历神，更加爱神仰望神。求神保守医治，恩典够用，让他们为神做美好见证，荣耀主名。



### 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: 郭全林

團契副主席: 丁倫漢

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: 南守彥 庄液 劉金清 李方瑩 肖晴 張凱

版面設計: 張凱

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

