

《圣经》 的健康原则



《圣经》的健康原则

道格拉斯 · S · 温奈尔

现代科学不断验证《圣经》的健康法则。上帝的话语为所有愿意学习的人指明了更健康的生活之路。

关于作者和这本小册子

道格拉斯·S·温奈尔在密西西比大学医学院取得解剖学与预防医学哲学博士学位，并在洛玛琳达大学公共卫生学院取得健康教育、营养与国际卫生硕士学位。他是位于北卡罗莱纳州夏洛特的神的仍存在教会 (Living Church of God) 的传道人，并担任教会行政主任，与世界各地的牧师一起工作。

这本小册子中的信息不能取代与符合资格之专业卫生人员的个人一对一关系。然而，《圣经》是一个长期被忽视的健康和营养资源，温奈尔博士一生中的大部分时间，都致力于教育人们了解《圣经》所蕴含的智慧。过去四十年来，他曾为几所学院和大学的学生讲授健康与保健的课题，提供了许多在这项工作所收集的真知灼见。

我们希望这本小册子能激励您在做出有关健康、饮食和生活方式的决定时，开始将上帝的话语纳入其中。

目录

序言：有后果的选择：我们如何看待健康问题？	v
第一章：疾病：年代久远的诅咒	1
第二章：膳食的律法：您真的想吃那个吗？	8
第三章：运动：为活动而设计的身体	21
第四章：触染：战胜传染病	27
第五章：心灵：心理健康的灵性层面	35
第六章：医治：神迹之上帝	42
结论：行之有效的生活方式	48
区域办事处	57

BPHC-S 1.1 | 2026 年 3 月

翻译自：Biblical Principles of Health. Douglas S. Winnail, M.P.H., Ph.D.

由 <https://tomorrowworldhk.com/literature/booklets/biblical-principles-health> 于 2024 年 12 月 1 日下载版本

翻译：林纪裕；编辑：林美宝

©2026 神的仍存在教会 (Living Church of God™)

版权所有。加拿大印刷

本小册子不得出售！

它是由神的仍存在教会提供的免费公众教育服务
除非另有说明，否则经文引自《和合本修订版》，
版权属香港圣经公会所有，蒙允许使用。

序言

有后果的选择：我们如何看待健康问题？

身体好是不是“运气”的问题？还是个人可以做出能够改善生活素质，甚至延长生活的决定？

在《创世记》的开头几章中，我们读到上帝在伊甸园中为亚当和夏娃栽种了许多树。然而，上帝**特别**叫他们注意**两棵树**。这两棵树象征两种截然不同的生活方式（《创世记》2:9），每种生活方式都能深刻地影响整个人类历史。我们读到，上帝让亚当和夏娃在这两种不同的生活方式之间**做出选择**（《创世记》2:16-17）。可悲的是，在撒旦的影响下，他们做出了一个致命的决定，产生了**深远而持久**的后果。生命树代表对上帝的顺服和采纳他的生活方式，正如在《圣经》的律法和教导中所概述的。选择这个选项的结果就是得到各样的祝福。知善恶树描绘了人类选择撇开上帝的指

导而遵循人类推理。亚当和夏娃选择了第二棵树，拒绝了上帝的生活方式，而选择了一条导致痛楚、苦难和疾病的道路——当人类接受撒旦的致命影响时不可避免的后果。

摩西在以色列人进入应许之地前，也向他们强调这些选择。他说，“我已经将生与死，祝福与诅咒，摆在你面前。所以你要拣选生命，好使你和你的后裔都存活。要爱耶和华——你的上帝，听从他的话，紧紧跟随他，因为他是你的生命，必使你的日子得以长久”（《申命记》30:19-20）。上帝的生活方式意味著遵守他的律法和教导，但摩西也警告说，忽视或违背上帝的指示将导致苦

难和死亡。遗憾的是，以色列人选择了带来负面后果的道路，包括病痛与病症。

在整本经文中，我们一再发现相同的主题：两种截然不同的生活方式。古代大卫王写道：“不从恶人的计谋……惟喜爱耶和华的律法……这人便为有福”（〈诗篇〉1:1-2）。所罗门王也同样说过，“敬畏耶和華是知识的开端；愚妄人藐视智慧和训诲”（〈箴言〉1:7）。所罗门还警告说，“有一条路，人以为正，至终成为死亡之路”（〈箴言〉14:12）。耶稣基督教导他的追随者，大多数人选择通往苦难的宽阔道路，只有少数人找到通往生命的狭窄道路（〈马太福音〉7:13-14）。正如您将在这本小册子中所发现的那样，《圣经》和人类历史见证了有关身体健康的基本真理：**人类选择了一种不适当的方式来对待健康与疾病，与上帝原先提供给我们遵循的方式大相逕庭。**

您将要阅读的内容可能会让您大吃一惊。然而，当您开始理解并应用我们将讨论的简单却功能强大的《圣经》原则时，您将会踏上一条非常实用的道路，这条道路可能会为您的生命增添岁月，甚至为您的岁月增添生命。

当然，上帝并没有应许人在这短暂的人生永远保持完美的健康（〈希伯来书〉9:27；参阅〈传道书〉9:11）。事实上，这个世界上许多疾病和创伤的成因都是由于**他人**的不顺服所造成的，并非我们所能控制。随著整个世界越来越拒绝上帝的生活方式时，似乎连环境本身也在对我们不利。

然而，在《圣经》中，上帝为我们提供了强而有力的原则，这些原则有可能对我们的健康素质以及生活的各个方面产生真正的影响。当您学习更多关于《圣经》的健康方法，并将其付诸实践时，您将为一个令人兴奋且充满挑战的未来做好准备，而这个未来很快就会改变整个世界。

第一章

疾病：年代久远的诅咒

缘何病痛与病症会在人类历史上如此持久和普遍？

当我们审视不同文明如何应对健康和疾病时，一些非常重要的教训开始呈现。从公共卫生的角度来看，人类历史就是一个**持续与疾病斗争**的故事。古埃及的木乃伊和法老时代的医学典籍显示，古埃及人曾罹患许多目前折磨现代埃及人民的**同样**疾病：哮喘、癌症、心脏病、静脉曲张、癫痫、失明、坏血病、肝炎、鼠疫和许多寄生虫疾病。

纵然许多古代文明都有大批祭司医师，但他们**从未成功**消除无时不在的疾病威胁。但为何会失败呢？是因为他们缺乏现代科学资讯和技术，还是因为他们对健康和疾病这主题的基本态度？

可悲的是，今天的情况几乎没有改变。尽管各国花费了**数十**

亿美元，医学科学在查明许多疾病的病因方面取得了巨大进步，甚至开发出“神奇疗效”和“灵丹妙药”来治疗以前的致命疾病，但病痛和苦难所造成的悲惨影响，仍像阴影般笼罩著我们的现代世界。我们向癌症、糖尿病和心脏病“宣战”，但它们仍然是导致死亡的主要原因。现代医学为根除疟疾付出了巨大的努力——这种疾病曾经帮助推翻罗马帝国——但今天疟疾又复仇归来。结核病曾一度被认为在已开发国家几乎绝迹，但随著地球上欠开发地区的人口迁移，结核病再度蔓延。任凭在对抗艾滋病（获得性免疫缺陷综合症）的祸害方面作出了巨大努力，但这种疾病仍在肆虐各

国，摧毁世界各地的生命。寄生虫疾病继续折磨著数百万人。

我们是否忽略了什么？可有**另一条**我们尚未走过的**道路**，可以在我们克服疾病祸害的斗争中，带来更美好、更健康的未来？

药物与迷信

当我们研究数千年有记录的医学史时，一个非常触目的主题开始出现，同时也出现了鲜明的对比。大多数人类社会在处理疾病问题时都采用类似的方法。人们非但没有改变导致病痛的行为，反而试图以迷信的仪式、祭品和供品来祈求或安抚他们的神明。

大多数古代文明也记录了详尽的治疗疾病药物清单。古代著作包含了针对各种病理状况之外科手术细节，以及巫师用以驱除疾病的**符咒**。他们的医疗知识通常被认为是祭司医师的**专有领域**，这使普通人依靠祭司来治疗疾病。在美洲早期，这种私有知识往往是在祭司职内由父传子。在埃及，医学知识在与神庙相关的学校中得到保护和传承。埃及人在埋葬前对死者进行防腐处理的做法，也让埃及医师对人体解剖学有了相当的认识。希腊诗人

荷马(Homer)(约公元前850年)写道：“在埃及，人的医术比任何人类都要精湛”，还有，希腊历史学家希罗多德(Herodotus)(约公元前450年)指出，埃及有许多医师，每位医师都专门治疗特定的疾病——眼睛、牙齿、胃部和身体其他部位的疾病。¹

一项对世界各地古代文明的对比性研究显示，除了向神明寻求治疗的迷信做法，例如在神庙睡觉和佩戴护身符之外，几乎所有的社会在处理疾病时，都狭隘地遵循**以治疗为导向**的方法，包括药物和手术。

这些过往的社会都没有一个成功地以这样的方式消除病痛和病症的祸害，但同样的方式仍然主宰著我们今日的医疗体系——随著疾病的祸害持续在全球蔓延，这些体系正变得昂贵得令人却步，而且越来越不堪负荷。虽然我们应该感谢现代医学治疗疾病的能力，但我们是否有可能**忽略了**另一个重要的层面？

古代以色列：促进健康与预防疾病

历史提供了一个**鲜明的对比**，那就是有一个民族被赋予了一个

非常不同的方法来处理健康和病症。这个例子就是希伯来人和古代以色列国——主要是在摩西的著作中描述，虽然在整本《圣经》中也可以找到相关的其他原则。与他们的邻国和古代世界的其他文明相比，希伯来人受默示而写成的《圣经》著作，**并没有**记录详尽的药物和物质清单，也没有提供治疗疾病的手术程序细节。反而，《圣经》为我们提供了**基本原则**，而现代的医学科学家已经意识到，这些原则可以在**促进健康和预防疾病**方面发挥强大的作用。

历史上不同的评论家都承认这些《圣经》指引的用意和好处。一位学者指出：“可以清楚地看到，大多数〔《圣经》〕律法都是倾向于公共卫生……这些律法是上帝为了国家的整体健康而精心制定的”。²

而且，与周遭文化形成进一步对比的是，希伯来祭司并没有将这些基本原则视为他们的私有知识去看守。反而，上帝告诉他们要传播这些重要的资讯，并将这些基本原则公诸于世，**教导**人们**如何避免**病症的诅咒，过著健康的生活。以色列祭司的工作重

点是**教育和预防**，而非事后的医疗。“与之前的埃及祭司不同的是，他们避免实际行医，而专注于遵守食物、清洁和检疫方面的健康规则”。³事实上，正如医学史学家明确承认的，“摩西确认了一个伟大的原则，那就是疾病的预防通常比疾病的治疗更简单，而且总是影响更深远”。⁴摩西也被称为“世界上最伟大的卫生工程师”，他在〈利未记〉中记载的公共卫生准则“可以用今天的卫生目标来总结——纯净的食物、纯净的水、纯净的空气、纯净的身体和纯净的居所”。⁵

《圣经》也记载上帝将他的生活方式揭示给古代以色列，好让希伯来人成为世上的明灯和榜样（见〈申命记〉4:1-10）。上帝希望其他国家看到以色列人的成功，并愿意效法他们的榜样。他不希望他的律法成为以色列的专有财产——这些律法是要与全世界分享，让其他国家和民族也能享受这种上帝赐予之生活方式的好处。

摩西的著作，以及我们将要讨论的其他《圣经》原则，勾勒出一一种针对健康和病症主题之非常特殊、实用的方法。《圣经》的方

法著重于**教育**，即**预防病症和积极促进**健康，而不只是将治疗和护理方法编成目录。

古代的卫生律法以及一个现代的矛盾

《圣经》中有关健康的律法和教导，对任何相信要遵循《圣经》教义的人来说，都是一个有趣的难题。《圣经》清楚说明某些食物不能吃，某些行为是有罪的，在上帝看来是可憎的。然而，几个世纪以来，自称基督教神学家的一直声称这些律法是只适用于犹太人的繁琐限制，耶稣来就是要彻底将之废除。评论家认为这些古老的律法过时、怪异，有时是野蛮的，而且肯定对基督徒不再具有约束力。然而，其他仔细阅读《圣经》的人则觉得很奇怪，上帝会命令他所选定的子民，**为了他们自己的益处**而遵守这些律法和教导（〈申命记〉10:13），然后派耶稣基督以某种方式驳斥这些同样的律法和教导，认为它们毫无用处，不再需要。任何有常识的人都能看出，这根本说不通。

《圣经》中的许多健康原则都存在于上帝所默示的律法和法规中，这些律法和律例通常被称

为“摩西律法”——神学界对于这些原则的起源和目的，一直有相当多的争论和猜测。有些学者认为摩西只是从邻近的国家收集原始的禁忌来形成一套法典。其他人则声称，“洁净”（适合人类食用）与“不洁净”（不适合人类食用）的指称纯粹是武断、不合理且无法解释的。有些人推测不洁动物是其物种的不完美成员，但是，如果您对猪说出这一点，您可能会得到应得的厌恶性鼻息。有些被误导的神学家还断言《圣经》中的健康律法与健康毫无关系，而只是为了将以色列人与他们的异教邻居分开而设计的仪式，倘若今天有人需要遵守这些律法的话，那就只有犹太人了。或者他们认为这些法律无非是寺庙崇拜的遗物，在我们这个时代已经不合时宜了。然而，所有这些尝试去解释或**撇开**《圣经》健康律法的做法都是非常不充分的，而且完全忽略了历史、科学和《圣经》的事实和观察，而这些事实和观察都支持非常不同的结论。

阅读比较客观的参考书籍对《圣经》健康律法的看法，是相当有参考价值和教育意义的。

《哈雷〈圣经〉手册》(Halley's

Bible Handbook) 指出：“摩西的律法 包括其健康与食物法规，远比古代巴比伦、埃及或任何其他国家的任何法律更纯正、更理性、更人道、更民主，而且展现出远远超前的智慧”。⁶《埃德曼斯〈圣经〉手册》(*Eerdmans Handbook to the Bible*) 指出：

“今天，我们更能理解和欣赏这些律法所表达的饮食、卫生和医学的妥善原则”。⁷《释经家〈圣经〉注释》(*Expositor's Bible Commentary*) 在评论〈利未记〉第 11 章时指出：“关于洁净的利未律法，在周遭的文化中并无如此全面之对比”——因此摩西借用原始禁忌的观点是站不住脚的，因为“周遭的文化几乎没有这方面的律法”。⁸这些都是相当惊人的说法！

虽然有些学者错误地宣称，上帝赐下《圣经》中的健康律法是为了习俗和礼仪上的理由，而不是为了健康，但《释经家〈圣经〉注释》正确地指出“律法的灵性和卫生理由仍然可能得到肯定。它们在公共卫生领域非常有价值……〔并〕保护以色列免受不良饮食、危险害虫和传染病之害……。这些都是上帝在他的智

慧中赐给一个不知道该规定原因之民族的经验法则”。⁹因此，说这些《圣经》中的健康律法过时、陈旧、不合理，而且与健康毫无关系，简直是一派胡言——在《圣经》和科学上都是毫无根据的。

从以色列的前境与失败中学习

但为什么上帝要在《圣经》中记录关于身体健康的律法呢？这是一本宗教书籍而不是一本医学科学书籍。当上帝将以色列人从埃及的囚禁中带出来时，他赐给他们律法、诫命和律例，使他们能够与他建立关系，并在世上的众人之上蒙福（〈申命记〉7:14）。这些律法包括基本的健康律法，旨在让他们受益。

正如我们将要看到的，《圣经》清楚揭示健康是学习并遵守上帝的物理定律和原则的**结果**，这些定律和原则是为了促进健康和帮助预防疾病而设计的。在《圣经》中，病痛和病症都是背离上帝、忽视和违背这些基本律法和原则的**结果**。任何理解并遵守这些律法的社会都是更健康的社会。

上帝明确地告诉以色列人，

“你若留心听从耶和华—你上帝的话，行我眼中看为正的事，侧耳听我的诫令，遵守我一切的律例，我就不将所加于埃及人的疾病加在你身上，因为我是医治你的耶和华”（〈出埃及记〉15:26）。

〈出埃及记〉23:22-25 重复了相同的指示，上帝告诉以色列人，顺服的祝福包括，“他……必从你中间除去疾病”（第 25 节）。在

〈申命记〉第 7 章中，他再次对以色列人说：“你们若听从这些典章，谨守遵行……耶和华必使一切的疾病远离你；你所知道埃及各样的恶疾，他不加在你身上，反要加在所有恨你的人身上”（〈申命记〉7:12,15）。虽然在这些段落中肯定有一个主动、神圣的祝福与诅咒的元素，但我们将看到，假定这是唯一的元素将是一个严重的错误。

《圣经》清楚揭示上帝赐给以色列人律法是为了他们的益处（〈申命记〉10:13）。这些律法绝不是负担（参阅〈约翰一书〉5:2-3）——虽然有许多人都被误导了。

事实上，上帝希望**其他国家**也能学习以色列的生活方式。在他为以色列所定的其他目的中，

上帝要他们以身作则，向世人展示一种切实有效，并带来真正的、可衡量的益处之**生活方式**。正如摩西向他们讲述这些律法时所说，

“你们要谨守遵行；这就是你们在万民眼前的智慧和聪明。他们听见这一切律例，必说：‘这大国的人真是有智慧，有聪明’”（〈申命记〉4:6）。

反过来，上帝警告以色列人，如果他们**不顺服**他，瘟疫、热病和痨病就会接踵而来，还有许多其他的诅咒（〈申命记〉28:15-28）。遗憾的是，以色列人真的这样做了：背弃了爱他们的上帝，也背弃了上帝交付给他们的生命之道。

而同样令人遗憾的，是这些诅咒也确实随之而来。

虽然其中许多咒诅应当是以色列人的灵性状况和他们拒绝造物主的结果，但《圣经》中受默示的话语表明，他们所经历的一些咒诅只是他们不服从的**自然后果**——这是一个因果关系。例如，上帝透过先知耶利米告诉以色列人：“**你自己的恶**必惩治你，你背道的事必责罚你”（〈耶利米书〉2:19）。永生主透过何西阿宣称：“我的百姓因**无知识**而灭亡……”

你既**忘了你上帝的律法**，我也必忘记你的儿女”（〈何西阿书〉4:6）。上帝说他赐给以色列人“许多条律法，他却以为与他毫无关系”（〈何西阿书〉8:12）。这是对我们现代世界的描述。

违反造物主健康律法的结果，是古代悖逆的以色列所经历的惩罚之一。然而，今天许多人仍在重复古代以色列的教训。很可惜，各阶层的许多人，包括许多自认为是基督徒的人，都将《圣经》中上帝所赐的健康律法视为奇怪、过时的观念，在现代科学时代已不再适用。然而，正如我们在接下来的篇章中所看到的，事实并非如此。

第二章

膳食的律法：您真的想吃那个吗？

上帝为何禁止食用某些动物？ 我们今天应该遵循同样的指示吗？

对今天的许多人来说，关于洁净和不洁净动物的饮食律法是《圣经》中最令人困惑的指示之一。几千年来，这些律法一直是身份的显著标志，将那些遵循《圣经》准则的人与世界上其他的人区分开来（〈利未记〉20:25-26）。然而，几个世纪以来，这些相同的指示也一直是各个宗教团体之间争论和混乱的根源，甚至那些声称自己的信仰来自同一本书——《圣经》——的团体也是如此。

具有洞察力的学者承认，这些律法表达了上帝的旨意，代表了明智、合理且有益的措施，揭示了“上帝对他子民健康的关怀”。¹很可惜，今日大多数人——包括神学家——对上帝的指示背

后正确的医学原因知之甚少或完全不了解，因为《圣经》饮食律法背后的科学智慧很少被教导或解释。反而，这些律法普遍被视为〈旧约〉中对犹太人的陈旧规定，不再适用于基督徒或普罗大众。然而，正如《埃德曼斯〈圣经〉手册》所评论的，“〈利未记〉第11章和〈申命记〉第14章所列的洁净和不洁净的动物清单……具有经常被忽视的意义。这些清单绝非是基于时尚或幻想的食物禁忌目录，而是强调一个直到上世纪末才被发现的事实……动物带有危害人类的疾病”。²事实上，在《圣经》中被标签为不洁的动物，今天**仍然带有**危害人类的寄生虫疾病。

尽管有这些重要的科学事实，许多神学家和世俗学者仍然轻蔑地认为〈利未记〉和〈申命记〉中的饮食指引是毫无意义的、令人厌恶的、武断的、非理性的想法，这些想法起源于原始迷信，而非上帝的意念。他们甚至问：“这一切跟宗教有何关系？”³

《圣经》揭示了几个订立饮食律法的重要原因。在〈出埃及记〉中，我们了解到上帝选择了以色列国，并将他们分别出来以实现特殊目的（〈出埃及记〉19:5-6），而饮食法规也有助于实现这一神圣目的：“我是耶和华——你们的上帝，是把你们从万民中分别出来的。你们要分辨洁净和不洁净的飞禽走兽……你们要归我为圣，因为——我耶和华是神圣的；我把你们从万民中分别出来，作我的子民”（〈利未记〉20:24-26）。按照上帝的神圣律法生活本应使以色列成为模范国家，成为世界的光和榜样，因为各国都看到他们所享有的祝福，包括健康的祝福（〈申命记〉7:15）。

正如我们将看到的，饮食律法不仅有助于以色列人的健康，还将促进对环境资源的明智和有效的管理。从这个角度来理解，

洁净与不洁净的动物之区别扮演了一个角色，帮助我们为上帝的创造作好管家去“耕耘看管”土地（参阅〈创世记〉1:28;2:15）。的确，要完全掌握《圣经》饮食律法的意义，我们必须从上帝对人类的整体目的来查看。

留在草地上

〈利未记〉第11章和〈申命记〉第14章是《圣经》中描述饮食律法的主要段落。这些章节提供了非常具体的资讯，这些资讯以简单易懂的原则归纳，早在显微镜发明和细菌理论提出之前就可以应用。今天，现代科学的发现揭示了这些律法的重要性和实用性。

从利未记第11章开始，我们读到上帝吩咐摩西和亚伦告诉以色列人：“地上一切的走兽中可吃的动物是这些：凡蹄分两瓣，分趾蹄**而又反刍**食物的走兽，你们都可以吃”（第1-3节）。符合这种描述的植食性哺乳动物（食草动物）称为**反刍类动物**。这些动物有四腔的胃，可以将人类和其他动物无法食用的草转化为营养丰富的优质蛋白质产品（肉和奶），然后供人食用。洁净动物的例子包括所有牛、绵羊、山羊、鹿、

野牛、麋鹿、羚羊、瞪羚、驯鹿和长颈鹿。牠们都是分蹄食草动物，透过放牧或啃食草和其他植物来获取食物。

从明智的环境管理角度来看，这些指引很有道理。全球广大的区域都被牧地（热带稀树草原、非洲南部大草原和潘帕斯草原）覆盖，这些地区通常被称为“贫瘠土地”，因为降雨量不足以支持玉米或小麦等粮食作物的生产。“牛、绵羊和山羊有能力将植物碳水化合物和蛋白质转化为可供人类使用的营养物质，使原本无法使用的土地具有生产力”。⁴

上帝允许他的模范民族食用洁净的动物——透过分蹄和反刍很容易辨别——旨在以经济和生态良好的方式生产营养食品。这些指引是上帝希望世界透过以色列的榜样看到的主要好处。

避免食用猪

关于反刍牲畜的饮食律法也禁止食用所有肉食性动物，原因非常合乎逻辑。上帝为了许多其他目的而创造了不适合人类食用的不洁净动物。肉食性动物作为猎食野兽，在控制其他动物的数量上扮演著重要的角色。举例说，以鹿

群为食的狼和山狮不仅能控制数量，还能透过扑杀年老、生病或体弱的动物来维持鹿群的健康。这就是我们不应该吃肉食性动物的原因之一——牠们可能会吃生病的动物，并将疾病传染给人类。

《圣经》中特别提到猪是不洁净的，不适合作为人类的食物（〈利未记〉11:7-8；〈申命记〉14:8）。虽然一些神学家表示，“我们不知道为何猪被禁止”，⁵但其他人则发现了许多与生态、经济、营养和公共卫生有关的原因。在野外，猪通常是夜间活动的动物，以翻寻食物。牠们夜间觅食的习惯会让牠们与人类的接触减到最低。可是，几个世纪以来，饲养的猪一直被用作人类居住区周围的清道夫。猪可以通过吃任何东西来迅速增加体重，从简单的谷物到垃圾、动物尸体和人类排泄物，而且还能在屠宰后用作“食物”，因此在许多人看来，拥有像猪这样的杂食性动物是一种相当不错的安排。

但真的是这样吗？人类和猪只消化道的相似性，使他们成为许多相同类型食物的生态竞争者。为了满足社会对猪肉的渴求，大量玉米和其他谷物被转用来喂

养猪只，而不是更直接、更有效率地喂养人类本身。⁶

但猪并不是《圣经》警告我们要避免食用的唯一动物。兔子和啮齿类动物会传播土拉菌病（也称为兔热、斑虻热和蜱热）给接触过这些动物的肉和体液的人类。这种细菌性疾病在北美以及整个欧洲、中东和亚洲流行。它也可以由叮咬受感染动物然后叮咬人类的蜱虫或蚊子传播。⁷

《圣经》的饮食指引也禁止食用蝙蝠和猴子，因为它们被认为是埃博拉病毒的来源，这种病毒已在赤道非洲出现，并造成毁灭性的影响，在那里，蝙蝠和灵长类动物都被当作“丛林野味”来食用。⁸ 蝙蝠和骆驼被指与中东呼吸综合症（MERS）有关联。事实上，食用不洁净的动物，例如蝙蝠、猪、果子狸和其他各种“珍稀”却不洁净的动物，已被认为与现代许多流感流行病和大流行病的可能起源有关，例如严重急性呼吸道综合症（SARS）、猪流感和让世界感染新冠肺炎（COVID-19）的冠状病毒。病毒学家赖明诏指出，“严重急性呼吸道综合症和大多数流感病毒起源于中国南方这一事实不足为奇”，并援引了该

地区人们食用野生动物的习惯。赖强调，一些人怀疑严重急性呼吸道综合症从动物转移到人类之前，先与可能在另一种动物（比如猪）“酝酿”的人类病毒混合。⁹

不要吃虫子

旋毛虫病是由一种进入肌肉组织的小型寄生蛔虫引起的，是由猪和其他不洁净动物传播的主要疾病之一。这是一种全球性疾病，感染了约 1,100 万人。¹⁰ 这并不奇怪，因为猪肉长期以来一直是世界上最受欢迎的肉类，直到最近才被家禽超越。¹¹ 平均而言，每个美国人每年消耗超过 50 磅（23 公斤）猪肉。¹²

然而，猪并不是唯一一个，**许多**肉食性和杂食性动物都感染了寄生虫旋毛虫。除了猪肉之外，熊肉和海象肉也是人类感染的重要来源。透过肉类将这种寄生虫传播给人类的不洁净动物包括松鼠、老鼠、猫、狗、兔子、狐狸、豹、狮子和马。¹³ 上帝禁止食用这些动物绝非偶然或巧合。

绦虫是另一个严重的健康问题，全球约有 1 亿人受其困扰。虽然牛肉和鱼可能含有绦虫，它们会寄居在人体消化道并引起不

适，但猪肉绦虫则危险得多。猪肉寄生虫的幼虫一旦进入人体肠道，就会透过组织迁移到心脏、眼睛和大脑，最终导致死亡。¹⁴猪肉绦虫感染“在拉丁美洲、东欧、撒哈拉以南非洲和亚洲……卫生条件差的欠发达社区更为普遍，那里的人吃生猪肉或未煮熟的猪肉”。¹⁵

虽然避免动物寄生虫感染的一般医学建议是充分煮熟肉类，但避免这些疾病的最有效方法，是避免食用没有分蹄和不反刍嚼草的不洁净动物，正如上帝在3,500年前对摩西和以色列人的指示。如果《圣经》饮食规范中的**这一部分**能在今天应用，全球寄生虫疾病的负担就可能会在一代人的时间内大幅降低。

别吃清洁队员

讨论过可食用的陆上动物后，第二套主要的神圣饮食指令涉及水产生物。《圣经》教导：“水中可吃的是这些：凡在水里，无论是海或河，有鳍有鳞的，都可以吃……凡在水里无鳍无鳞的，对你们是可憎的”（〈利未记〉11:9,12）。

这些神圣预定的《圣经》指引是为了指导人吃最安全的鱼类。

符合《圣经》的洁净鱼类一般在水域中自由游动。大多数不洁净的鱼类要么是底栖动物，要么是掠食性食腐动物。禁止食用没有鳞片的鱼是为了防止食用体内经常产生有毒物质的鱼类。一份美国陆军的生存手册指出：“大多数的有毒鱼类都有许多相似的身体特征。一般而言，牠们的形状都很奇怪——像盒子般或几乎是圆形——而且皮肤很硬（通常覆盖著骨板或刺）、嘴巴很小、腮很小、腹部的鳍很小或没有”。¹⁶许多以有毒著称的海洋生物（例如：4种鲨鱼、58种魔鬼鱼、47种鳃鱼、57种鲉、15种蟾鱼）并没有真正的鳞片。¹⁷鳗鱼是夜间活动的掠食性食腐动物，吃“几乎任何动物食物，不论死的活的”，也会被认为是不洁净的，因为牠们没有鳞片。¹⁸鳗鱼的血液含有一种有毒物质，如果“接触到眼睛或其他黏膜”，“可能会很危险”。¹⁹

没有鳍和鳞片的贝壳类很明显是《圣经》饮食律法所禁止的。但是，为什么龙虾、螃蟹、小龙虾和虾——在世界上许多地方被认为是美味佳肴——会被禁止呢？答案在于了解牠们在大自然

中所扮演的角色。

龙虾是夜间觅食者。牠们是底栖的掠食性食腐动物，以死去的生物和其他底栖生物和残骸为食。²⁰ 龙虾通常是在以死鱼为诱饵的龙虾罐中捕获的。龙虾全身长有长长的触角和细小的毛发般的感应器，“可以侦测到环境中特定的化学分子（由腐烂的生物所释放），这可以帮助龙虾辨识和定位食物”，即使在黑暗中也是如此！也有人观察到龙虾把死鱼埋起来，隔一段时间再挖出来吃一点。²¹

螃蟹被称为“职业垃圾猎人”，因为牠们是几乎什么都吃的食腐动物。螃蟹喜欢死鱼，但也会吃任何腐肉。普通虾白天生活在海湾和河口的泥底或沙底，但到了晚上就变成活跃的掠食性食腐动物，是“底层栖息的碎屑喂食者”。²²

这些生物都是为了了一个非常重要的生态目的而被创造出来的。本质上，牠们是湖泊、河流、海湾和海洋底部的“垃圾收集员”或“清洁员”。牠们既不是设计来做人类的食物，也不适合作为人类的食物。

半壳上的危险

上帝创造蛤蜊、牡蛎、贻贝和扇贝，然后标示牠们不洁净、不适合人类食用，也是有重要且合乎逻辑的原因的。这些生物出现在湖泊、溪流和沿岸地区，在那里牠们扮演特殊的角色。作为静止的滤食性软体动物，牠们会将大量的水抽到黏液覆盖的腮上，捕捉微小的食物（如淤泥、植物碎屑、细菌、病毒），然后将其吃掉。因此，有些人认为贻贝和类似的生物是海洋的终极清道夫。

滤食性生物是水生环境的“吸尘器”。牠们的作用是净化水质。

一旦您了解上帝创造贝类的目的，牠们被视为不洁净的原因就应该很明显了。我们大多数人都不会愿意用吸尘器袋子里的东西，或火炉过滤器或化粪池收集的材料来做饭。这句话很好地描述了贝类的作用：“因为〔贝壳类〕以过滤冲过贝壳床的水为食，所以会累积对人有害的致病细菌和病毒”。²³

贝类引起的疾病之威胁有多严重？美国食品和药物管理局表示，“美食家喜爱的牡蛎、蛤蜊和贻贝占有所有因食用海鲜引起的疾病的85%”。²⁴ 霍乱、伤寒、甲型肝炎、诺沃克病毒、沙门氏菌和麻痹性贝类中毒等疾病的爆

发，只是经常牵涉到食用这些软体动物的健康问题的其中几种。也许这就是为何诺沃克病毒不时在游轮上爆发的原因，因为游轮上通常会提供这些软体动物。公共卫生当局建议，孕妇、长者和“因某些疾病（癌症、糖尿病和艾滋病）而免疫力下降的个人应该……避免食用或处理未煮熟的贝类”。²⁵ 只要理解并遵守《圣经》中禁止食用没有鳍和鳞片的海洋生物的饮食律法，就可以避免危险且可能危及生命的后果。

从鸟类到虫类

《圣经》规范涵盖的最后一类生物是鸟类、昆虫和爬虫类。基本上所有的不洁净鸟类都是猎食鸟或食腐动物，例如秃鹰和海鸥（〈利未记〉11:13-19）。肉食性鸟类对于控制其他动物的数量非常重要。这些鸟类吃猎物血肉的习​​惯使牠们成为传播疾病的潜在媒介。以鱼为食的捕食性鸟类（如老鹰）往往会在体内累积大量有毒化学物质。这些鸟类大多不是人类重要的“食物”来源。

爬虫类也被列为不适合人类食用的动物之一（〈利未记〉11:29-30;42-43）。至于昆虫，只有蝗虫和蚱蜢科的昆虫可以作为

食物（第 21-23 节）。这些昆虫的特点是“后腿有力，可以弹跳”，²⁶ 历来是中东地区的食物来源。

少吃脂肪

有关洁净和不洁净的动物的律法并非《圣经》中唯一关于饮食的指示。《圣经》不仅告诉我们哪些动物适合食用，还告诉我们动物的哪些部分可以吃，哪些部分不能吃。《圣经》明确指出，当我们吃肉时，应该避免食用脂肪和血：

“脂肪和血都不可吃”（〈利未记〉3:17）。为何特别指出这两样东西呢？仔细阅读《圣经》和研究，会发现更多的启示。

〈利未记〉中所描述的“脂肪”是指肝脏、肾脏和肠道周围的内脏脂肪，并可能包括可以从肉上切除的可见脂肪（〈利未记〉3:3-16）。这些脂肪要在祭坛上焚烧，作为献给上帝的祭品，并且**禁止**人类食用（〈利未记〉3:17;7:23,25）。但为什么上帝会指示我们不要吃这些脂肪呢？他反对美味的食物吗？事实上，在〈利未记〉中被列为禁忌的油脂，正是英国烹饪的主食——用来制作咸甜布丁和其他传统菜肴。

大多数现代医学研究都指

出，含某些脂肪量高的饮食（例如〈利未记〉中所列的一些脂肪）与体重增加、肥胖、心脏病、各种癌症和其他问题有关，这绝非巧合。²⁷ 虽然关于哪些脂肪有益、哪些脂肪有害的复杂细节存在一些争议，²⁸ 但《圣经》的建议很简单、易于遵循，并且 3,000 多年来一直保持一致。

可是，并非所有脂肪都是不良的。举例来说，《圣经》并不禁止食用肉类内的大理石花纹脂肪，因为这些脂肪会让肉类更有风味。这种“肌内”脂肪在化学上有别于上帝禁止的脂肪，研究显示它含有几种受禁脂肪所没有的健康脂肪酸。²⁹ 适量的牛奶、起司、黄油和酸奶可以是有益健康的粮食来源，这与亚伯拉罕和撒拉在造物主造访他们时所供应的膳食（〈创世记〉18:6-8）是一致的。当然，《圣经》没有禁止坚果、籽类、水果、蔬菜和（洁净的）鱼，这些都可以是健康脂肪的来源。³⁰ 即使各种营养文献在其他方面不同意，对膳食脂肪给予的建议都一致涉及**适度节制**，这也是一条《圣经》原则（〈腓立比书〉4:5，《钦定版圣经》）——这个原则对西方饮食并不致以好评，因为西方人士每天都会光顾快餐

店，及其“超大分量”的含糖汽水、大堆薯条，以及油脂饱满的三层汉堡。一般而言，他们的餐单上没有《圣经》中的适度节制。

我们该吃血吗？

《圣经》的饮食律法也禁止将血当作食物食用（〈利未记〉3:7;7:26-27）。然而，视乎您的文化背景，您可能会惊讶地发现，动物的血被用于制作**许多**传统食物——从英国的黑布丁、德国和欧洲其他地区的血肠（blutwurst），到亚洲的血旺（tiê' tcanh）（一种由猪或鸭等动物的生血制成的布丁）。

有些营养业人士甚至鼓吹将血液当作一种食物，认为血液是屠宰场的“被废弃产品”³¹——潜在的“超级食品”，也是从肉品行业获利的另一途径。³² 可是，大多数倡议者很少提及制造和食用这些血液制品所涉及的健康风险。越南科学、技术与食品安全协会（Vietnam Association of Science, Technology, and Food Safety）的 Tran Van Ky 博士在一份报告中，详述了一些在庆祝越南农历新年时食用血旺的人的死亡情况，并指出这种习俗的致命性：“血液带有动物身上的许多疾

病。人吃了病猪的生血会感染猪细菌、蠕虫和其他消化道疾病，而吃了病鸡血的人则可能感染H5N1或H1N1病毒”。³³

虽然许多神学家认为〈旧约〉中关于不可吃血的命令只适用于犹太人，而且已被耶稣基督废除，但第一世纪的使徒仍教导〈新约〉基督徒，包括外邦人，不可吃血（〈使徒行传〉15:20,28-29）。正如Ky博士所指出的，遵守这个《圣经》的健康原则可能意味着生与死之间的差别。

甜点和淀粉：适度与明哲

说到糖和淀粉的摄取，情况大致相同。我们现代的西方饮食中含有大量高度精炼的这些成分，基本上被剥夺了其他营养素，例如维生素、矿物质和纤维，因此被称为“空有热量食物”。许多研究显示，经常饮用含糖的汽水和“能量”饮料，以及早餐麦片、饼干、糖果、蛋糕等含糖食物和类似的加工食品，会导致严重的健康问题。事实上，这些添加糖在我们的饮食中越容易获得，体重增加、肥胖、高血压、糖尿病、心脏病和其他慢性疾病的风险也越大。³⁴

然而，许多这些病症和慢性

症状都是可以避免的，只要遵循《圣经》中有关食用糖分的指引即可。在〈箴言〉中，我们再次发现了适量的原则：“你得了蜜，吃够就好，免得过饱就吐出来”（25:16）和“吃蜜过多是不好的”（25:27）。早在社会意识到过量摄取糖分会危害我们的健康之前，《圣经》就劝告我们要适可而止和**自我约束**，这两项重要的品质在其他经文中也有建议（例如〈哥林多前书〉9:25；〈加拉太书〉5:23）。

淀粉对人体的影响与糖类相似，许多研究指出，饮食中充满精炼淀粉和简单碳水化合物（如杂货店货架上许多品牌的面包中发现的那样）会造成危害——包括心脏病、糖尿病和各种癌症。相比之下，含有**复杂**碳水化合物——精炼程度较低并使用全谷物，包括其纤维成分——的食物和面包，已被证实可降低同类疾病的风险。³⁵

上帝给以西结一份多谷面包的食谱，是用小麦、大麦、豆子、扁豆、小米和斯佩耳特小麦制成的面包（〈以西结书〉4:9），而不是用漂白精炼白面粉制成的“新改良”面包，这只是巧合吗？

这些《圣经》中关于糖、淀粉

和甜点的原则是任何有兴趣促进健康和预防疾病的人的指引。研究清楚指出，我们若不遵守这些原则，将会自食其果。

适当使用酒精

许多诚恳的人认为喝酒是不对的，甚至是有罪的。然而，保罗建议提摩太喝一点酒来缓解胃部不适（〈提摩太前书〉5:23），虽然我们不知道他所针对的情况细节。还有，我们应该注意到，耶稣的第一个神迹是在婚宴上将水变成酒（〈约翰福音〉2:1-11）。如果饮酒是一种罪过，他就不会这样做。

过去几十年来，禁酒运动大肆宣扬饮酒的祸害，有些宗教团体也教导禁欲。然而，医学研究证实饮用适量的酒精对某些人的健康有好处。³⁶ 在某些情况下，健康适量饮酒的人比酗酒或完全禁酒的人更少心脏病发作。适量的酒精也可能提高血液中高密度脂蛋白（HDL）的含量，有利健康。³⁷

与此同时，今天对酒精的态度已经转向另一个极端。过量饮酒已成为西方社会许多人的常态，导致不可避免的悲剧性后果。但《圣经》在这方面也提供了指引。上帝的话语宣告醉酒是一

种罪，在本经文中都受到谴责（〈箴言〉20:1；〈以弗所书〉5:18；〈彼得前书〉4:3）。祭司被禁止在工作时喝酒（〈利未记〉10:9），国王也被警告不要喝酒（〈箴言〉31:4-5），以确保他们的判断力不受影响——正如所有在敏感场合工作的人都应该格外小心一样。如果遵守《圣经》有关适度饮酒的指示，将可以避免多少心痛、伤害甚至死亡？

《圣经》中关于正确使用酒精的教导与科学证据相符，而且在今天仍然适用，这也是意料中事。《圣经》讲解我们可以使用酒精，但我们必须具备**正确**使用酒精所需的品格，而且过量饮酒是上帝所禁止的。

耶稣废掉了饮食律法吗？

正如我们所看到的，上帝揭示了一些精深的原则，这些原则可以保护环境，提供安全、健康的食物，并为遵循这些教导的个人和社会降低疾病的风险。实际上，以源自不洁动物的流感病毒和新冠肺炎等大流行病为例，我们可以看到，在全球某个地区遵守或不遵守上帝的健康律法，可以影响整个世界。

那么，如果这些律法是如此合乎逻辑、对我们有益，为什么所谓的“相信《圣经》”的基督徒似乎常常站在拒绝这些律法的最前线呢？

撇开更广泛的神学和教义上的错误不谈，许多人误解和曲解了《圣经》中的一些经文以致祸及自身。仔细看看这些经文，就会发现其中一些错误解释背后的真相。

例如，在〈马可福音〉第七章中，耶稣向批评者解释他的门徒为何用餐时不按照法利赛人的洗手仪式传统。有些《圣经》译本在第 19 节耶稣的回答中加了一些文字，暗示他舍弃了饮食的律法——例如，《修订标准译本》

(*Revised Standard Version*) 将这句话翻译为“因此他宣告所有的食物都是洁净的”。然而，这个翻译会误导读者，将耶稣**没有说过**的话放在他的口中。耶稣的意思是，经口咽下的污垢最终会被排出体外，不会在灵性上玷污一个人，因为它不会进入“心”而影响态度(第 18-23 节)。污垢会经过消化道排出。有些译本对这句话的处理要准确得多，例如《国际标准译本》(*International Standard Version*) 将第 19 节读

成“因为它不是进入他的心，而是进入他的胃，然后再进入下水道，从而排出所有的食物”。

〈马可福音〉这一章根本没有讨论关于洁净和不洁净牲畜的饮食律法，〈马太福音〉15:10-20 也没有讨论，这一章讨论的是同一事件，但没有误导性的翻译。事实上，〈马太福音〉15:20 清楚总结耶稣的教导：“这些才玷污人。至于不洗手吃饭，那并不玷污人”。

有些人也会引用〈使徒行传〉第 10 章所记载彼得的异象。在那个异象中，上帝给彼得看一群不洁净的动物，并三次告诉他“吃”。彼得每次都拒绝，因为他相信吃那些动物是错的(第 13-16 节)。请记住，这是同一位由基督训练了三年半的彼得，他听过耶稣关于按照法利赛人的人为传统，用没有洗净的手吃饭的说法，但多年后他仍然相信吃不洁净动物的肉是错的。彼得对他的异象的意义感到困惑(〈使徒行传〉10:17)，直到三个外邦人来敲他的门，要求听他解释福音(第 21-27 节)。彼得以前是不会与这些圣约群体之外的人交往的，因为犹太人认为外邦人“不洁净”。

当彼得把这个拼图的各个部分拼凑起来时，他得出了结论：

“上帝已指示我，不可称人为俗人，或为污秽”（第 28 节）。他意识到上帝希望福音也传给外邦人，这些外邦人要像那些来自犹太背景的人一样进入上帝的教会。彼得并没有在这里或〈新约〉其他地方得出饮食法已经被废掉的结论。若要得出不同的结论，就等于以不同于彼得自己的方式来诠释彼得的异象。

我们可否吃“一切所有被造之物”？

有些神学家试图用〈提摩太前书〉4:1-5 来提议饮食律法对基督徒不再有效。然而，在这些经文中，使徒保罗讨论的是假教师，他们鼓吹基督徒透过实行禁欲主义和素食主义、不吃上帝为我们提供的食物，即可以“更具灵性”的想法。当保罗说：“上帝所造之物样样都是好的，若存感谢的心领受，没有一样是不可吃的，都因上帝的话和人的祈祷而成为圣洁了”时，我们要问：在《圣经》中哪里有上帝所“分别为圣”或“分别出来”给人食用的受造物？答案就在〈利未记〉第 11 章和〈申命记〉第 14 章的洁净动物清单中。在“上帝的话”中，保罗在哪里见过不

洁净的动物被上帝“分别为圣”或“分别出来”给人食用呢？答案是——**没有**。

保罗并非要搁置上帝的命令，来宣告不洁净的动物可以吃。恰恰相反：他用上帝的话来纠正那些根据“人的诫命和道理”而不是上帝的诫命来谴责信徒吃肉的人（〈歌罗西书〉2:21-22）。

引用这些经文作为绕过《圣经》饮食律法的借口，既无视了上帝的指示，也忽略了这些经文对公共健康所带来的益处。

况且，如果耶稣废除了饮食律法，那么〈旧约〉中讨论即将来临之上帝的国的几段经文就说不通了。例如，以赛亚记载了基督再来时对这个问题的态度的预言：

“看哪，耶和華必在火中降臨，他的戰車宛如暴風，以烈怒施行報應……耶和華必以火與刀審判凡有血肉之軀的……那些潔淨自己獻給偶像，進入園內，跟隨在其中一個人去吃豬肉和鼠肉，并可憎之物的，他們必一同滅絕”（〈以賽亞書〉66:15-17）。

以賽亞明確指出，上帝的審判會落在那些漠視和拒絕他神聖默示之律法的人身上，包括《聖經》中關於潔淨和不潔淨的動物

的饮食律法。

从此刻到永恒

自称基督徒的人对饮食律法的反感衍生自公元二世纪的动乱，其中最令人遗憾的后果之一，就是数百万人因为吃了上帝从来不打算让他们吃的食物而染上疾病，受苦甚至死亡。不知何故，《圣经》中关于撒但会欺骗全世界的简单明了的陈述（〈启示录〉12:9）被忽视或轻易地遗忘了。这骗局包括相信简单、实用、理性且有益的饮食指令已被废掉，不再有效！

不过，这种情况很快就会改变。当耶稣基督再临大地时，“万物”（〈使徒行传〉3:20-21）将会复兴——“万物”将包括造物主的《圣经》饮食律法。

第三章

运动：为活动而设计的身体

我们生活在可能是人类历史上最久坐不动的时代。

但是我们的身体就是为了活动而设计的。

多动有多动的好处，不动就得付出代价。

基督信息的一个主要方面是“我来了，是要羊 * 得生命，并且得的更丰盛”（〈约翰福音〉10:10）。这无疑指向永生的应许，但也指向我们今天可以享受的丰盛生命。数以千计的人发现，当他们欣然接受上帝在他的话语和耶稣基督的教导中向他们提出的生活方式时，他们现在确实经历到更丰盛的生命。{* 编者注：《新标点 and 合本》另注，“羊”或译作“人”。}

当然，许多人相信他们现在就拥有“丰盛的生活”，这要归功于现代发明和二十一世纪所提供给我们的奢侈品。在很大程度上这当然是对的，但也不乏讽刺意味，因为我们让一些现代发明和奢侈品夺去了我们本来可以拥有的真正丰盛的生活。

花大量时间看电视的人要付出沉重代价

由于现代社会从农业转向制造业，从剧烈的户外活动转向室内休闲，例如玩电子游戏、看电视、不断使用智慧手机，以及每天花数小时上网，我们的文明可能比人类历史上任何其他时期都较少活动。这种**缺乏活动的流行**带来了健康的衰退和慢性疾病发病率的上升。

众多研究显示，当人们坐得越多、活动得越少时，他们面临各种健康问题的风险就越高，包括肥胖、高血压、心脏病、糖尿病、结肠癌、焦虑、忧郁、骨骼退化和肌肉萎缩。¹世界卫生组织估计全球有 60% 到 85% 的人

口没有足够的体育活动，并表示久坐不动的生活方式每年导致320万人的可预防性死亡。²引人注目的头条新闻宣称，缺乏运动与吸烟一样危险，而且美国的青少年现在和60岁的成年人一样缺乏运动。³

现代“久坐症”的结果之一就是体重增加和肥胖，而这与缺乏活动是密不可分的。在美国，超过30%的儿童和近70%的成人超重或肥胖。⁴全球有近20亿成年人超重或肥胖，这一数字自1980年以来增加了一倍以上。⁵这使得公共卫生官员认为，全球正面临一场与缺乏体育活动和肥胖相关的“大流行病”——一个世界性问题。⁶

儿童可能是我们这个缺乏体育活动时代最不幸的受害者。据估计，将近一半的儿童没有足够的运动来发展健康的心脏和肺部，超过90%的儿童至少有一个心脏病的主要风险因素。⁷看电视、玩电子游戏、家长的不良榜样，以及许多小学取消小休时间，都与这日益严重的问题有关。⁸

这种令人悲伤的景象——一种与慢性病增加有关的全球不活跃流行病——并不是耶稣为我们构想的“丰盛生活”。

为活动而设计

这种久坐不动的生活方式与造物主对人体的设计是相冲突的。人体的一切都显示出它是为了活动而**设计**的。如果我们不按照设计的方式来使用我们的身体时，当它开始损坏时，我们就不应感到惊讶了。

智慧的所罗门王历来告诉我们：“诅咒不会无故临到，正如麻雀掠过，燕子翻飞”（〈箴言〉26:2），使徒保罗也反映了这个明智的建议：“不要自欺；上帝是轻慢不得的，因为人种的是甚么，收的也是甚么”（〈加拉太书〉6:7）。因果定律不会从世上删除，它也适用于我们今天久坐不动的生活方式。如果我们不愿意从沙发上站起来，按照身体设计的方式使用身体，我们可以继续预期人类健康状况不断恶化，就如我们在报章的统计数字中看到的。

然而，如果我们立志接受造物主的设计，站起来，多做运动，这些与我们久坐不动的生活方式有关的疾病大多数都是可以预防、控制，甚至逆转的。我们目前的血肉之躯**并非用来**永久活著（〈希伯来书〉9:27），但如果我们依照其设计来使用，我们就能

尽量提高生活的质与量。即使是行动不便的年老体弱者，也可以从力所能及的事情中体验到一些好处。

活动的效益

现代研究显示，体育活动的好处对每个年龄层都极为重要。身体活跃的儿童和青少年拥有更好的健康、更强健的骨骼和肌肉、更好的睡眠和情绪、更少的压力、更强健的免疫系统，以及降低罹患许多疾病的风险。⁹ 能强化肌肉和增加有氧体能的体育活动也能改善儿童的思考能力、短期记忆力、学业成绩和自信心。¹⁰ 活跃的儿童也较少参与吸烟和滥用药物等破坏性的行为。¹¹

身体活跃的成年人罹患许多疾病的风险都低得多。他们享有更强健的肌肉和骨骼、更强的免疫系统、更少的感冒和病假、更低的血压、更好的体重控制、降低心血管疾病和中风的风险、更积极的精神面貌，以及更快的伤口愈合。¹² 事实上，即使是有肥胖遗传倾向的人，经常运动似乎也能将这种影响降低三分之一。¹³ 正如耶稣所愿，身体活跃的人的生活确实更加丰盛。

对于开始运动或在力所能及的范围内保持体育活动的高龄人士也有好处。他们可以保持肌肉质量和骨质密度，有助于平衡和移动能力，并可减少跌倒和骨折的恐惧，帮助他们更快地行走、更好地爬楼梯。¹⁴ 有规律的体育活动也能帮助他们减少过多的体重、控制压力和改善情绪，并降低罹患糖尿病、心血管疾病和癌症的风险或影响。¹⁵ 活跃运动的长者较少经历抑郁，也较少需要昂贵的医疗照护。他们的预期寿命会延长，整体生活素质也会提高，从而增强他们的独立感。¹⁶ 有规律的体育活动甚至可以延缓正常的老化过程。即使是那些只能躺在床上或坐在轮椅上的人，如果参与运动计划，也会感觉更好。¹⁷

体育活动最吸引人的地方之一就是它对大脑的正面影响。据观察，保持积极运动生活方式的人精神更稳定、更有效处理压力、展现更佳的心智技能（创造力、记忆力、数学、组织能力和逻辑推理能力），而且罹患抑郁症的机率较低。¹⁸ 这似乎与运动能提供脑部更多氧气、加快神经脉冲传输，以及释放能提升情绪、消除疼痛的内啡肽有关，而内啡肽能使脑部自然放松。¹⁹

我们会改变方向吗？

在二十世纪末期，人们为遏制这种不活跃流行病付出了重大努力。越来越多的人开始步行、跑步、游泳、骑自行车和参加运动课程。企业开始为员工制定健康促进方案。甚至有人建议美国政府制作警告标签（类似于酒精和烟草产品上的警告标签），上面写着：“公共卫生局局长已确定，缺乏体育活动会危害您的健康”。²⁰公共政策专家现在大力提倡改变既有的态度、习惯和行为，让个人和社会都能获得定期体育活动所带来的好处。

如果我们想要体验耶稣基督所说的丰盛生活，我们大多数人都需要改变我们的思维、我们所相信的，以及我们日常生活的方式——包括我们的实质生活方式。

要改变态度和习惯并不容易。既有的想法和行为会抗拒改变。然而，当我们清楚地看到延续旧习惯的危险性、了解采纳新行为所能获得的好处，并学习需要采取哪些行动来取代旧习惯时，改变就会变得较容易。这样我们就有了一条清晰的道路。

如果我们期望达成持久的改

变，基本动机也很重要。大多数人已经知道运动或更积极的生活方式会改善他们的身体健康或外表，但这些知识并不足以激励他们**采取行动**，或者即使他们开始**行动**，也无法保持足够的动机继续下去。我们需要更深层、更深远的动机来实现持久的改变，而我们对上帝的信心和透过管理我们的身体来取悦他的愿望，可以帮助提供这样的动机。当信仰的理由与实质的理由结合时，真正的改变就更有可能发生，因为我们的动力来自于我们的核心信念，知道什么荣耀上帝，什么不荣耀上帝。

保罗告诉哥林多信徒，“你们的身体是圣灵的殿……所以，要在你们的身体上荣耀上帝”（〈哥林多前书〉6:19-20）。虽然这段经文是针对哥林多信徒的不道德行为而写的，但它包含了一个更广泛的原则，应该引起我们的注意。基督徒有责任尽力照顾上帝给我们的身体。这可以成为一个强大的激励因素！

保罗进一步指出，虽然灵性的成长最为重要，但是“操练身体有些益处”（见〈提摩太前书〉4:8）。的确，有规律的活动或运

动只会在**今生**对身体有益。但从另一个角度来看，运动所需的**自律性**会成为我们品格的一部分，而品格却是**永存的**。

在我们的生活中做出改变，即使是很小的改变，往往也会令人产生畏惧。但是我们要记得，真正的基督教不是一场观赏性的运动，而是一种具有挑战性的生活方式，涉及成长和改变、克服旧态度和习惯，并用新的行为取代有害的行为。但是，除非我们决定**开始**，否则什么都不会发生。

关于更活跃的生活方式，好消息是几乎**无论任何**定期活动都比什么都没有活动更好。也许您想从每天活动 30 分钟开始，但这似乎太多了。您可以考虑尝试每天三次，每次 10 分钟。与其喝咖啡休息，也许您可以散散步。您可能会发现您觉得神清气爽，而且您可以在生活中增加活动，在消耗卡路里的同时强化您的心、肺、骨骼和肌肉。您可以与朋友或宠物一起运动，或将其作为家庭活动。让您的子孙看到您的榜样。邀请他们一起来，向他们展示应遵循的道路。有规律的运动改变您的生活——您的感觉、您的思维和您的外表。

当然，每个人的情况不同，

您应该谨慎行事（〈箴言〉22:3）。在开始任何运动计划之前，明智的做法是咨询您的医生。他或她可能会很乐意帮助您找到适合您和您特定情况的运动类型。

“与基督同行”的新观点

当然，耶稣自己对体育活动也不陌生。耶稣长大时是个木匠（〈马可福音〉6:3），他花了许多时间锯木、磨平木板、钻孔、用锤子和凿子塑造接缝。身为“少木之地”的建造者，耶稣大概也用石头工作。²¹ 在没有电动工具的年代，这种劳动需要消耗**相当多**的体力。您曾与木匠或建筑工握过手吗？耶稣毫无疑问是一个体格强壮、肌肉结实、握手有力的人。

耶稣经常步行穿越加利利山区。耶稣每年按惯例三次到耶路撒冷守圣日（逾越节、五旬节和秋节——〈利未记〉第 23 章；〈路加福音〉2:41-42），如果他全程步行，每次来回大概要行走 150 英里。光是为了守圣日，耶稣每年就可能行走了**超过 450 英里**。当您考虑到他在一年的其余时间可能每天步行一英里或更多，就不难发现耶稣每年可以轻易步行超过 1,000 英里。这是**相当多**的体

育活动！

我们没有人活在第一世纪的犹太，但是一想到您的救主本人也是身体活跃，这可能会让您更有动力，尽您所能使用上帝赐给您的身体。也许您独自在公园或小径散步时，会想起耶稣基督，以及他与门徒在犹太山地的徒步旅行。使徒约翰甚至告诉我们，我们要“照著他所行的去行”（〈约翰一书〉2:6）——这句话明显是指他的正义榜样，但在我们日常外出时，这句话可能会让我们的脚步增添一些活力，因为我们想像自己是以一种非常不同的方式“跟随他的脚步”。

第四章

触染：战胜传染病

《圣经》是否掌握克服全球传染病挑战的重要关键？ 宗教能否在促进健康和预防疾病方面发挥作用？

在政府和医学领域具有洞察力的世界领导人开始意识到，更多的金钱、药物、研究和立法并不能赢得对抗疾病的斗争。许多国家的医疗系统在人口激增和有限的财政资源的压力下每况愈下。新的疾病爆发（例如新冠肺炎大流行），为各国的医疗保健系统带来了严峻的考验，各国都在努力应对。世界卫生组织前总干事格罗·哈莱姆·布伦特兰（Gro Harlem Brundtland）医生多年前承认，“人人享有健康……的目标仍然遥不可及”——这是一个不断从地平线上滑落的幻想。¹

也许是时候问问：为什么在二十一世纪，我们仍在为战胜疾病而奋斗呢？我们是否忽略了有效的解决方案？我们是否忽略

了上帝提供的有力工具——这些工具可能在对抗困扰世界各地数百万人并导致其死亡的传染病瘟疫方面取得巨大进展？

一个全球性的诅咒

1900年代初，传染病是美国和欧洲人民痛苦和死亡的主要原因。卫生条件的改善以及其他医学的发展，大大减少了这些大陆上的瘟疫。

然而，在发达国家之外，我们仍然看到令人震惊和发人深省的景象，因为贫穷助长的传染病肆虐著数量惊人的人口。疟疾、腹泻、结核病和呼吸道疾病等可预防、可治疗的疾病，每年在较不发达国家造成超过一千万人死亡，其中儿童所受的影响尤为严

重。² **面对与罹患**这些疾病的人数之多令人难以置信。

每年有超过 400,000 人死于疟疾，其中包括 300,000 名 5 岁以下的儿童，主要是在撒哈拉沙漠以南的非洲地区。³ 据估计，全球有 32 亿人（约占全球人口的 40%）有感染疟疾并死亡的风险。⁴ 在发展中国家，与疟疾一样是可以预防 and 治疗的腹泻疾病，也是造成儿童死亡和残障的另一个主要原因。⁵ 每年有超过 1,000 万人感染结核病，造成每年近 200 万人死亡。⁶ 事实上，根据某些估计，“全球约有三分之一的人口患有潜伏性结核病”，意即他们感染了这种细菌，但没有生病。⁷

在世界上的热带和亚热带地区，约有 25 亿人面临由蚊子传播的致命登革热的风险。每年有超过 5,000 万个病例，而且疫情正蔓延到热带以外的地区。⁸ 艾滋病毒/艾滋病正迅速成为许多非洲和亚洲国家健康、经济发展和国家稳定的最大威胁。自出现以来，它已夺走了超过 3,500 万人的生命。如今，近 3,700 万人为艾滋病毒呈阳性反应，每年约 200 万新病例报告。⁹ 在发展中国家，蜗牛热（血吸虫病）影响约 2.07 亿人，¹⁰ 而肠

道蠕虫感染则困扰著近 20 亿人。¹¹ 在贫困的乡村地区，超过 1.9 亿人有可能罹患细菌性沙眼，这是造成视力受损和失明的主要原因。¹² 超过 1.2 亿人面临蟠尾丝虫病（河盲症）的风险，每年有 1,800 万人受到感染。¹³ 麻疯病每年仍导致 100 万至 200 万人丧失能力，约有 20 万名新感染者。¹⁴

遭受传染病诅咒的人数确实是一个天文数字。更糟的是，近年来，另一项令人警醒的事态发展加剧了发展中国家沉重的疾病负担。由于这些国家的人民越来越多仿效较发达国家的行为和饮食习惯，他们发现心脏病、癌症和其他发达国家普遍存在的病症都在增加。¹⁵

可悲的是，传染病和慢性病最沉重的负担落在了“最底层的十亿人”身上，他们“基本上没有钱生活”，陷入了无尽的贫困循环。¹⁶ 这些最贫穷和最不发达地区的许多国家背负著沉重的债务、破败的基础设施和猖獗的腐败，根本无力解决这些骇人的难题，因此其人民继续在全球的疾病诅咒下承受著不成比例的痛苦。一位英国殖民地医生曾写道：“广大的非洲 比世界上任何其他

地区都承受了更沉重的疾病负担……。（而且）热带非洲的现代居民比其他任何民族感染了更多种类的人类寄生虫”。¹⁷ 在热带非洲的某些地区，60%-90%的人口感染了多种寄生虫。

为了减轻并消除这病痛的折磨，我们必须理解并解决问题的真正成因。

打破恶性循环

对于许多医疗专业人员而言，解决传染病问题的唯一方法就是投入更多的资金研发药物和设立诊所提供治疗。人通常希望杀死入侵的病原体，或透过治疗症状来减轻痛苦，但却很少著重于解决**根本原因**。困扰发展中国家的大多数传染病都与贫穷有关——居住环境挤迫、不卫生、缺乏干净的水源、没有妥善处理人类排泄物和垃圾，以及缺乏对带病昆虫的防护（窗纱、蚊帐、驱虫剂和杀虫剂）。生活在贫困中的人根本无法获得这些促进健康的资源和工具，而资金紧绌的政府也无法提供这些资源和工具。令人遗憾的是，贪腐的领导人往往让问题更加严重，他们挪盗用国际援助的资金来中饱私囊。

无知也扮演著重要的角色。生活在全球贫困乡村地区的人，通常不了解传染病的传播方式，也不知道如何轻易预防传染病。有时，人们并没有认识到传染病的真正原因（例如细菌、病毒、原虫、苍蝇和蚊子），而是归咎于“邪灵”。无数人没有意识到或不想承认性活动和注射街头毒品可以传播艾滋病毒 / 艾滋病。许多人在被人类和动物排泄物污染的溪流、湖泊和水坑中游泳、洗澡、洗衣服，并饮用其中的水——这可能是唯一可用的水！食用会传播疾病的动物和其他生物也是造成严重疾病传播的因素之一。往返于疾病肆虐的地区，与病人及其个人物品密切接触，也会促进传染病的传播。

动机是促进健康和预防疾病的重要因素。许多人都**知道**在大小便后以及准备或进食食物前应该仔细洗手，但是他们并没有根据这些知识**行动**。改变个人行为是对抗疾病的主要挑战。必须解决这些基本问题，才能减轻疾病负担，并赢得与疾病的斗争。

一个新的视角

但是，没有钱，你怎么能消除疾病和贫困的后果呢？你如何克服

无知？您如何激励人以不同的方式思考和行动？这些通常不是医生、卫生规划者、政府部长或经济学家的专业领域，但在这些领域找到答案对于减轻疾病负担至关重要。

要完成这些任务而不是仅向问题投放金钱，我们需要重新思考我们的方法。教育显然必须在驱除无知方面发挥重要作用，但如果不建造更多学校、雇用更多教师或让更多人加入政府工作，如何帮助大量民众呢？一个人的信念是促使行为改变的另一个主要因素。我们可能会问，**是否已经有人在位，能胜任这种工作？**

不管你相信与否，宗教领袖在消除无知和促进战胜疾病的行为上，占据著理想的地位。在许多国家，宗教领袖每周都会与大量的人接触——通常是所有年龄层的人。他们提倡影响个人行为的价值观。许多人已经由私人组织支付费用，亦有许多人无私地提供自己的努力和资源来提供援助，例如蚊帐和水井资金。

主要问题是，大多数宗教领袖没有充分认识到其立场的强大潜力，也没有充分准备好发挥这一重要作用，即教导基于《圣经》的疾病预防和健康促进原则。大

多数神职人员，就像许多政府和医学界的人一样，认为宗教的主要作用是安慰病人和慰藉死者家属。虽然这些都很有帮助，但他们忽略了**上帝为宗教领袖设定的另一个角色**——一个《圣经》中明确概述的角色。

《圣经》中可教导的原则

在前面的一个篇章中，我们回顾了如果每个人都遵守上帝关于洁净和不洁净动物的命令，我们将会看到对人类健康的正面影响。选择不吃那些不适合人类食用的动物本身将大大有助于减少传染病造成的损害。但《圣经》的指导并不止于此。

《圣经》的训诫也告诉我们要避免接触死去的动物或接触过牠们的任何物件（参考〈利未记〉11:32-40）。可能被污染的多孔陶器将被毁掉，以避免疾病传播。这些《圣经》法规与完善的微生物学技术一致，是对抗传染病的重要程序。祭司的工作是教导和解释这些原则。祭司将那些患有以皮疹为特征之传染病病人指定为不洁者，例如麻风病、麻疹、天花和猩红热。这些人被隔离于其他人之外，以防止疾病传播（见〈利未记〉第13章）。几个世纪

以来一直使用的医学上完善**检疫程序**，都是建基于这些《圣经》指引。“保持社交距离”和隔离是应对 2020 年冠状病毒大流行的早期有力工具，这是有充分理由的——因为使自己远离疾病的《圣经》健康原则是**管用的**。

《圣经》的指引包括避免接触病人的个人物品，因为这些物品可能传播细菌（〈利未记〉13:47-59）。受污染的物品要清洗或烧毁（从而消灭微生物）。《圣经》的健康指导甚至适用于住所：有霉菌或真菌生长的房屋被隔离，直到受影响的材料被刮掉、更换并用新石膏覆盖——如果房屋无法清洗，就会被拆除（〈利未记〉14:33-48）。

这一指令将大大有助于改善拉丁美洲 2,500 万人的生活，这些人有感染美洲锥虫病的风险，而美洲锥虫病是生活在贫瘠住房裂缝中的亲吻虫咬伤造成的。¹⁸ 利未祭司的职责之一，是透过充当**建筑检查员和公共卫生教育者**来促进健康，并帮助预防疾病。

《圣经》确认体液可以传播疾病（〈利未记〉第 15 章）。接触人类排泄物、鼻涕、眼泪、唾液或脏毛巾都可能散播传染病。沙

眼是细菌感染の結果，也是可预防性失明的主要原因。沙眼通过接触脏手巾和在人类和动物粪便上产卵的寻眼苍蝇传播。¹⁹ 接触病人体液的人要用水洗手和衣服、洗澡，并与其他人隔离直到晚上，作为预防疾病传播的预防措施（〈利未记〉15:11）。这些不仅仅是礼仪性的律法。这些卫生律法的目的是促进健康和预防疾病。

《圣经》中最实用、最有力的告诫之一指出，人类排泄物应远离居住地掩埋（〈申命记〉23:12-14）。这可以防止废物与人类、苍蝇和其他传播疾病的生物体接触，并保持水源的纯净。穿鞋和不使用人类排泄物作为肥料也是重要的预防措施。许多疾病，如腹泻、痢疾、钩虫、蛔虫、霍乱、肝炎、沙眼和伤寒，都是由接触人类排泄物引起的。

卫生处理人类排泄物和获得清洁的水，是预防疾病的其中两个最重要的方法。²⁰ 上帝告诉以色列宗教领袖要推广这些保护人民健康的指示。不幸的是，现代宗教领袖未能抓住他们提供《圣经》指导的机会的重要性，这些指导可以显著预防疾病及其传播。

关于割礼的困惑

古代，上帝指令亚伯拉罕和他的后裔以色列人要在男婴出生后第八天行割礼（〈创世记〉17:12-14；〈利未记〉12:3）。有趣的是，这一指令与科学研究相一致，表明婴儿的血液凝固机制可能要到第八天才能发育完全。由于出血的威胁，早点做手术是不明智的。²¹虽然一些善意的人认为男性包皮环切术是野蛮的，但医学科学表明，其好处大于风险。割礼的男孩患泌尿道感染的风险较低，割礼的男性患前列腺癌和阴茎癌的风险较低，还有，与割礼的男性结婚的女性患子宫颈癌的风险较低。²²研究得出结论认为，割礼的男性感染或传播艾滋病毒/艾滋病和其他性传播疾病的可能性较低，因为去除包皮可以消除病毒可能存在的环境。²³虽然〈使徒行传〉第15章明确指出，割礼不再是一种**灵性上**的要求，但医学证据无疑支持这样的观点，即《圣经》中描述的割礼可以帮助预防疾病和促进健康。

女性“割礼”的习俗则完全是另一回事。这种恶劣的习俗并不符合《圣经》，也不应该与《圣经》中仅切除包皮的男性割礼混淆。

相比之下，女性“割礼”根本不是包皮环切术，而是一种恐怖的屠宰行为，在这种行为中，女性生殖器的一部分——不仅仅是多余的皮肤组织——被切除。女性的“割礼”确实是一种野蛮的残害，与《圣经》的割礼毫无关系。

还有身体穿孔和刺青吗？

尽管历史上各种异教文化都用纹身、切割、结疤和插入扩大嘴唇和耳垂的装饰品来“装饰”人体，但这些改变身体和变形的做法近几十年来在西方国家成为一种热潮。当许多人将这些做法称为“人体艺术”之际，纹身和奇异穿孔的严重风险和健康后果却很少被提及或考虑。

上帝将我们的皮肤设计成抵御致病生物的屏障。当我们刺穿这个屏障时，我们创造了细菌和病毒进入皮下组织的机会。许多报告警告说，纹身和穿孔会增加皮肤细菌感染、肉芽肿，和破伤风、葡萄球菌、肝炎和艾滋病毒等通过血液传染的疾病之风险，以及对物质和工具本身的过敏反应。²⁴许多人特别警告不要在怀孕期间纹身或穿孔，因为存在感染以及纹身颜料中的有毒元素迁移

到胎儿的风险。²⁵ 虽然纹身和穿孔的成本相对较低，但去除它们可能会很痛苦且昂贵——**假如可以**去除的话。

上帝希望以色列这个国家成为世界的光和榜样，所以默示摩西教导的其子民，“不可为死人割划自己的身体，也不可身上刺花纹”（〈利未记〉19:28）。由于肉体上的纹身和切割破坏了皮肤提供的保护屏障，故此不健康并且带有感染疾病的风险。上帝“照著他的形像”创造了人体（〈创世记〉1:27），并谴责这些使身体变形的异教宗教习俗。

健康专家警告病人远离纹身和身体奇异穿孔是有原因的——这些做法可能对您的健康有害。

道德律法可预防传染病

《圣经》将婚姻定义为一男一女终身的结合（〈马太福音〉19:4-6），并强烈反对《圣经》婚姻范围之外的性行为，例如奸淫、淫乱和同性恋（〈利未记〉第18章）。与不受限制的性活动是解脱之现代观念形成鲜明对比的是，《圣经》尖锐地指出“行奸淫的，便是无知”（〈箴言〉6:32），并且性滥交的人得罪了自己的身体（〈哥

林多前书〉6:9,16-18;〈罗马书〉1:22-27）。过往反对此类行为的公共政策可能考虑到道德问题，但其效果是帮助防止**性传染病**的传播，包括被称为“二十一世纪瘟疫”的艾滋病毒/艾滋病。²⁶ 现代从公共政策中消除任何道德考虑并使滥交正常化的工作，正在助长流行病的传播。“一盎司的预防胜过一磅的治疗”的古老建议已被大部分人遗忘，但这仍然是个好建议，而且在**金钱和生命**方面的成本要低得多。限制夫妻的性活动在忠诚的一夫一妻制婚姻中，是迄今为止避免传播性传染病的最有效方法。这是上帝让宗教领袖传达的《圣经》信息，但今天却常被忽略。

医学研究揭露了《圣经》对当今流行的性滥交生活方式发出强烈警告的原因。许多报告显示，“男同性恋和双性恋男性比任何其他群体受艾滋病毒影响更严重”，而且他们“感染梅毒、淋病和衣原体等其他性传播疾病的风险也更高”。²⁷ 当艾滋病毒进入人体时，它会削弱并最终破坏人体的免疫系统，导致艾滋病，并使人遭受其他疾病和致命的机会性感染：肺炎、结核病、淋巴瘤、

卡波西氏肉瘤(血管壁癌)、带状疱疹、脑炎和失智症。研究还表明,性伴侣越多,感染艾滋病毒的几率就越高,这大大增加了感染其他传染病和早逝的风险。²⁸ 由于没有治愈艾滋病毒/艾滋病的方法,医学人士确认消除危险与冒险行为的重要性:不要有多个性伴侣,不要共用针头和针筒(例如用于注射毒品的针头和针筒),不要与妓女发生性关系,并注意纹身针可能未经彻底消毒。²⁹ 这项医疗建议见证了古代《圣经》指令的智慧,禁止那些会带来严重后果的高风险行为——淫乱、奸淫、同性恋和其他危险活动。

许多《圣经》原则的明确意图是**在问题出现之前作预防**。《箴言》22:3说:“通达人见祸就藏躲;愚蒙人却前往受害”。从公共卫生的角度来看,透过事先采取明智的预防措施,大多数疾病都可以预防,从而挽救生命和节省金钱。

即将来临的复兴

《圣经》解释说,撒但迷惑了普天下(《启示录》12:9),而领袖们往往对明显的解决方案视而不见(《以赛亚书》56:10;《马

太福音》15:14)。今天的神学家和牧师,大多忽略了他们在预防疾病和促进健康方面可以发挥的作用——教导人们在食物和行为上区分洁净和不洁净(《以西结书》22:26)。

然而,整个世界都将学会按照上帝的律法生活并从中受益的时刻即将到来。《圣经》揭示,虽然目前“一切受造之物一同呻吟”(《罗马书》8:18-23),但“万物复兴”就在前面(《使徒行传》3:19-21)。耶稣基督将回到地上建立上帝的国度,上帝的律法将从耶路撒冷向全世界宣扬(《以赛亚书》2:2-4;9:6-7)。在这个即将到来的国度中,教会和国家将联合起来(《启示录》5:10)。耶稣基督和圣徒将教导人遵守上帝的律法和律例(《以赛亚书》30:20-21),人类将体验改变行为的美妙结果。对抗疾病的斗争将会胜利,疾病将开始消失(《以赛亚书》35:5-6;《耶利米书》30:17)。虽然这听起来令人难以置信,但这却是福音的一部分——关于未来的喜讯。

第五章

心灵：心理健康的灵性层面

**《圣经》包含有关心理健康的重要观点，
但这些观点在医学教科书中被忽略和漠视。
应用这些观点可以改善数百万人的生活！**

卫生专业人员认识到，保持健康不仅仅是生病。许多人都明白，良好的饮食习惯、定期运动和获得医疗保健并不能保证您感觉良好，并有效地应对生活中的挑战，这就是为什么世界卫生组织将健康定义为“不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态”。¹ 世界卫生组织的这一定义承认，大脑与心灵的运作会对我们的身体健康产生重大影响。

健康教育教科书提到，社会和心理因素——能够独立运作、以可接受的方式表达情绪、与他人有效互动并感觉互相联系，以及管理压力——都有助于改善健康。环境因素，例如在安全、充满爱和支持的家庭中长大，并有

挑战和成长的机会，也有助于我们的心理健康。即使是与大自然的接触也会产生影响。²

然而，近几十年来最有趣和令人惊讶的事态发展之一，是认识到健康有重要的**灵性**层面。“灵性健康”的概念认识到信仰和价值观可以以非常显著的方式影响行为和健康。³ 事实上，数百项研究显示某些宗教信仰和习惯对身体健康有正面的益处。⁴ 更令人惊讶的是，现代科学发现正在证实古代促进健康的《圣经》指令的有效性，并证明漠视这些灵性原则会产生负面后果。

这些近期的发现如此令人惊讶的一个主要原因是反宗教态度主导了社会学、心理学、精神病学和医学领域，并且在过去的几个

世纪里一直如此。自 1800 年代中期以来，社会哲学家认为，随着社会变得更加现代化和科学化，宗教将失去其合法性并变得过时。⁵ 西格蒙德·弗洛伊德称宗教为一种幼稚的迷信，源于对“愿望实现”的渴望——这是他的开创性著作《幻象的未来》(*The Future of an Illusion*) 的中心论点。此后许多临床医师都同意这一点。

因此，很少有人考虑宗教在促进健康或预防疾病方面的作用。然而，随着科学研究不断出现明确的证据，阐明为什么我们今天会遇到重大的健康和社会问题，这种偏见的心态也正在变得过时。

日益加重的精神疾病负担

我们现代世界每天都有数以百万计的人，因精神疾病而挣扎，而且这一数字正在增加。世界卫生组织将精神疾病列为世界上导致残疾的第三大原因，仅次于心血管疾病和常见传染病。⁶ 临床抑郁症在低收入国家中排名第八，而在中高收入国家中，它与焦虑症一起排名第一，这表明现代化和富裕并不能抵御这些疾病。在美

国，精神疾病是年轻人和成年人（18-44 岁）住院的第三大原因，自杀是年轻人（10-34 岁）的第二大死因——是第十大整体死亡原因。⁷ 最近的报告表明，抑郁和焦虑是大学校园中日益严重的问题——在过去的几十年里，抑郁症人数增加了一倍，自杀人数增加了两倍。⁸

在富裕的发达国家，那里的人民可以随时获得世界上一些最好的医疗服务，为何精神疾病却如此普遍且不断增加？我们处理这个普遍存在的问题之方法是否**有所遗漏**？

很久以前，摩西告诉以色列人，如果他们遵守上帝的律法，他们就会受到祝福，但如果他们漠视这些指令，后果之一就是“耶和华必用癫狂……攻击你”（《申命记》28:28）。那么，我们漠视了哪些《圣经》指令和例子，可能正在影响当今数百万人的心理健康呢？现代研究结果是否提供了一些线索？

与创造接触的价值

过去几个世纪以来，人们从乡村迁入城市已成为趋势。1790 年，美国祇有 5% 的人口居住在城市，

而如今，约有 80% 的人口居住在城市地区。⁹ 如果全球趋势持续下去，到 2050 年，世界约 68% 的人口将居住在城市地区。¹⁰ 这种全球城市化在人类历史上是前所未有的。

大城市的生活肯定会带来一定的优势，与此同时，如果不小心的话，城市生活也跟可能对您的健康造成负面影响的状况有关（尤其是心理健康）。

除了城市生活的拥挤、挤塞、噪音、污染和压力之外，研究发现，“与乡郊地区居民相比，城市居民患焦虑症的风险高出 20%，情绪障碍的风险高出 40%。在城市出生和长大的人患精神分裂症的可能性是其他人的两倍”。¹¹ 随着数百万人从乡郊迁移到城市，我们看到严重的心理健康问题急剧增加，这并非巧合。现代研究开始将心理健康状况下降，与失去与大自然的接触联系起来。澳洲迪肯大学卫生与社会发展学院荣誉教授玛迪·汤森 (Mardie Townsend) 博士观察到：“越来越多的证据表明，与大自然的接触对心理健康具有显著的积极影响”，以及“与自然环境的日益脱节正在加剧精神疾病发病率的上

升”。¹² 她的观察结果得到了最近数百项研究的支持，这些研究记录了所谓的“自然匮乏”或“大自然不足症”的后果，而助长这些后果的因素不仅有城市环境，还有长时间盯著电子设备萤幕——手机、平板电脑和电脑。¹³

一项将自然与健康联系起来的早期研究，比较了可以看到窗外树木的医院患者，与只能看到墙壁的患者的手术后反应。拥有自然景观的患者有更好的康复体验。¹⁴ 较近期的研究指出，不仅观看自然，就算观看自然的图片（例如，山脉、树木、瀑布和草原），甚至聆听自然的声音（例如，海浪、雨声、鸟类和动物的声音）对身心都有类似的正面影响。¹⁵

事实证明，在自然区域散步或在自然环境中度过一段时间可以减轻肌肉紧张和压力；降低血压、心率和胆固醇水平；缓解抑郁、改善情绪；降低罹患精神病的风险；并延长寿命。¹⁶ 沿著繁忙的城市街道散步并不会产生同样的正面效果。研究人员报告说，“与自然相关的具体健康结果的范围令人惊讶”，其好处包括减少抑郁症和焦虑症、糖尿病、传染病、癌症、心血管疾病、注意缺陷障碍等。¹⁷

接触大自然对健康的好处来自于众多因素。植物会释放植物杀菌素——一类抗菌有机化合物，可以降低血压并刺激免疫系统。森林中和流水附近的空气含有负离子，可以减轻抑郁症并刺激免疫系统。大自然的景象和声音会抑制交感神经系统（我们的战斗或逃跑机制）并刺激副交感神经系统（我们的休息和消化机制），这有助于恢复注意力并帮助康复。接触大自然可以提高脱氢表雄酮（DHEA）（一种具有抗糖尿病、抗肥胖、抗抑郁和保护心脏特性的激素）的水平，有助于控制血糖，刺激免疫系统产生抗癌细胞，并降低与糖尿病、抑郁症和心血管疾病有关的蛋白质。¹⁸

研究还表明，儿童透过花时间在户外接触大自然可以获得多种好处，例如提高记忆力、学习和决策能力；更高层次的韧性和自我价值；减少抑郁和焦虑；以及改善神经行为障碍（注意缺陷障碍和注意缺陷多动障碍）。¹⁹ 一项大型研究报告称，生活在“绿色”社区的人比生活在“较少绿色”环境中的人，患疾病的几率要低 20%。²⁰

研究自然与健康之间关系的人的结论都指向同一个方向。与

大自然的接触对我们人类有好处；而随著向城市迁移，人类与自然环境日益脱节，导致精神病的发病率不断上升——这种情况需要“作为紧急事项”改变。²¹ 继续有证据表明，“人类不仅依赖自然来满足对水、食物和住所等物质需求，还要满足其情感、心理和灵性上的需求”。²² 在自然环境中度过时光，即使观看自然，越来越被视为“一个主要的健康决定因素……〔这可能〕构成一种有力的、廉价的公共卫生措施”，²³ 以预防精神病和促进数百万人的活力与健康。²⁴

但是这些关于自然和心理健康的发现与我们在《圣经》中看到的内容有何关系呢？现代研究表明，许多《圣经》经文不仅仅是古朴的睡前小故事，还提供了对人类健康产生真正影响的观点。〈创世记〉2:7-19 揭示，上帝并不是把亚当和夏娃安置在大城市的空调高层公寓大楼里，而是在自然环境中——一个有树木、植物、动物和流水的花园。在〈诗篇〉第 23 篇中，大卫将在可安歇的水边的青草地上度过时光与精神焕发联系在一起。

宗教的角色

研究证实，宗教信仰远非像一些世俗评论家所声称的那样，是精神病的原因或形式，而是有助于预防精神疾病并促进心理健康。我们已经看到，近几世纪人口从乡村迁徙到城市中心的同时，精神失常的情况也在增加，而在同一时期，人也不再信奉宗教——尤其是近几十年来。²⁵这一时期见证了从更“以社会为中心”的社会，向更“以自我为中心或个人主义”的社会之转变，“随同常见精神障碍的增加”。²⁶

宗教似乎透过提供希望、社会支援和“有利于我们的身心健康”的归属感，来对抗这些负面趋势。²⁷摒弃有组织的宗教（强调集会中的社会联系）已经产生了一种“日益严重的孤独现象”，专家描述这是一种“全球流行病”，可能导致“与肥胖症一样多的死亡”。²⁸在美国，超过 25% 的人口独居，这种社会隔离使过早死亡的风险增加了一倍以上。然而，遵守《圣经》中与其他信徒聚会的劝告——例如〈希伯来书〉10:24-25，其中告诉我们不要放弃“聚会”，以及〈利未记〉第 23 章中的命令，即在每周的安息日和

每年的圣日，于“圣会”中定期聚会——不仅可以增强个人的**灵性**健康，还可以促进更好的**心理**健康，有助于预防精神病。

严重精神抑郁症的特点是倾向于回避社会接触和独处，并有自杀的念头。然而，众多研究记录了宗教在应对抑郁症方面的重要作用。研究显示，增添了灵性层面的行为治疗可以帮助减少绝望和自暴自弃，而有强烈宗教信仰的抑郁症患者，比没有那么强烈信仰的患者复原快 70%，有宗教信仰的抑郁症患者尝试自杀的次数也较少。²⁹一个多世纪前，人们就注意到自杀增加与宗教情绪下降之间的关系，而最近的研究则发现，宗教信仰较少的欧洲国家的自杀率，相比宗教信仰较多的美国为高。³⁰研究也显示，高度虔诚的成年人——每天祈祷并定期参与宗教崇拜仪式——更快乐，与家人关系更融洽，也更有可能帮助他人。

感激、欣慰、宽恕和关心他人的基督教价值观，长期以来被认为有助于改善社会关系。³¹现代研究证实，表现出感激和欣慰的态度，可以带给个人多种与健康相关的好处。正向心理学领域的

研究指出，懂得感恩的人更能照顾自己、更常运动、饮食更健康、更能应付压力、更乐观、免疫力更强，并且心脏病和癌症的发病率较低。³² 懂得感恩的青少年会更快乐、更积极乐观、表现也更良好。他们的成绩更高，有更多的朋友，睡得更好更长，抑郁程度更少，免疫系统更强，整体健康状况也更好。³³

意义与目的

哈佛大学公共卫生学院对4,500名成年人进行研究后发现，如果人的生活有目标，就能更好地应对衰老。³⁴ 他们发现，与生活中很少或没有目标的人相比，有目标地生活的人可以保持更多的肌肉力量，可以走得更快，采取更健康的行为，睡得更好，感觉更好，且寿命更长。那研究显示，保持更积极、更目标明确的心理观点的人，会获得生理优势，有助于改善健康。同一研究的另一篇报导得出的结论是，生命拥有一个目标——一个早上起床的理由——心理上能提供一种幸福感，对一个人的身心健康有益。³⁵

发现人生目标也被认定为戒毒计划的基础。研究显示，对酒

精、毒品和其他破坏性行为上瘾的人，似乎都有更深层的“灵性弊病”。他们的生活空虚、不充实、不快乐。由于看不到生命的意义或目的，也没有活下去的理由，他们通常尝试用提供短暂快感的化学物质来填补空虚，但这只会带来更多的痛苦，最终摧毁他们的身心健康。许多复康计划已经证明，重新点燃一份目标是戒除毒瘾的关键。³⁶ 临床心理学家兼成瘾辅导员史丹顿·皮尔(Stanton Peele)博士对现有的治疗理念提出了挑战，即成瘾是一种由神经化学异常和大脑功能障碍引起的疾病。他认为，许多成瘾是由于一个人的生命缺乏目的和意义而造成的³⁷——许多正在康复的成瘾者会同意他的评估。

寻找生命的意义和目的往往不被认为属于医学的范畴，而通常被认为是哲学和宗教的领域。精神病学和心理学可能会有所帮助，但即使这些领域也仅限于在物理层面上可以看到和研究的内容。灵性的概念超出了他们的范围，通常被看作猜测事宜而已。然而，心理健康专家承认，**人生目的**在引导我们的决策、影响我

们的行为、为我们的人生设定目标和方向，以及赋予我们所做的一切意义方面，都扮演著核心的角色。有些人透过他们所选择的职业或所承担的责任来获得一种“意义”感，但这些目的是依赖于我们的环境和感知，尽管那可能是暂时的、错误的。唯有上帝所默示的话语，才能提供我们他所赐的超越、真实、**永恒**的生命目的。

如果您有兴趣进一步了解有关生命这一重要方面，请索取我们内容丰富的免费资源《生命的意义是什么？》，可从本手册背面列出的任何地区办事处获取。

整合而言

现代研究证明，按照《圣经》准则生活的宗教人士生活更快乐、更健康，较少经历焦虑和抑郁，能更好地应对压力和困难情况，更乐观，更有希望，对生命有更大的目标感和意义。这样的结果显示上帝在他的话语中教导的不只是一套信念，他提供的是一种生活方式。符合《圣经》的世界观所提供的人生观，不只是提供资讯和让人安心，还能改善我们的生活（参阅〈约翰福音〉10:10）。在我

们这个现代化、世俗化、高科技的世界中，那种对《圣经》的看法不幸缺失了。为了您自己的缘故，不要让它从您的生命中消失！

第六章

医治：神迹之上帝

除了提供健康的律法和原则之外，
上帝是否也可能超自然地代表我们进行干预呢？
《圣经》揭示了什么？

我们生活在一个提倡世俗主义和怀疑主义的时代。对超自然现象抱持偏见的评论家断言上帝不存在，《圣经》只是一本神话和传说的书，神迹不可能发生，而且，对超自然神迹的信念在“无知和野蛮的国家”¹或“不文明和未受过教育的国家”²中更为普遍。然而，这些观点——尽管今天媒体、教育机构甚至一些神学家给予了很高的评价——却与大多数人的想法背道而驰。研究显示，近 80% 的美国人相信上帝或更高的力量，³ 71% 的美国人相信《圣经》是上帝所默示的。⁴ 至于神迹，51% 的美国人相信《圣经》中记载的神迹确实发生过，67% 的人相信神迹今天也可能发生，

近 40% 的人说他们在生活中经历过神迹。⁵ 更有趣的是，约 74% 的美国医生相信神迹会在今天发生，而且 55% 的医生表示他们曾见过病人似乎神迹般地痊愈了。⁶

当我们考虑到怀疑论者对于超自然上帝的存在和《圣经》神迹之真确性的想法，与数百万人的信仰和经验——甚至许多医生的观点和经验——如此脱节时，我们就该考虑《圣经》在医治和神迹这两个重要议题上实际揭示了什么。事实上，《圣经》的明确陈述、历史事实以及数百万人（包括医生）的经验都表明神迹**确实会**发生。尽管上帝已经给了我们清楚的指示，教导我们如何促进并维持最佳的健康状态，但我们**仍有**

可能面临健康的挑战，而当我们面临挑战时，我们可以来到他面前寻求神迹般的医治。

什么是神迹？

但神迹究竟是什么呢？一个“神迹”可以定义为“上帝干扰事件自然进程的特殊行为……神迹可能看起来像任何不寻常的事件，但它有一个超自然的原因。它是根据上帝的心意以上帝的力量，为一个神圣的目的，为了验证一个神圣的讯息或目的而施行的”。⁷ 神迹也可以定义为“物理世界中偏离已知自然规律的事件或效果，或超越我们对这些规律的认识；由超人类媒介所带来的超常、反常或异常事件”。⁸ 创造宇宙的上帝当然可以在其宇宙中以神奇的方式行事。要证明神迹不可能发生，就需要证明上帝不存在。

《圣经》在〈旧约〉和〈新约〉中描述了数十个神迹事件。实际上，“基督教的核心宣称依赖神迹的护教价值”——《圣经》中所描述的神迹确实发生了的事实。⁹ 神迹展示一个超自然上帝的大能。如果《圣经》中记载的神迹从未发生过，那么《圣经》就不可信——这正是许多世俗评论家提出的论

点。然而，许多《圣经》神迹记载的作者声称自己是那些事件的目击者（〈彼得后书〉1:16），而那些目击者中有许多人因为坚信自己说的是真话而死去。

与任何其他书籍不同的是，《圣经》**让我们瞥见了奇迹般的、超自然的干预**如何在健康、医治和疾病中发挥作用。《圣经》揭示上帝是一个充满慈爱和怜悯的生命体（〈约翰一书〉4:8；〈诗篇〉86:5；〈马太福音〉9:36），他的品质在《圣经》记载的许多神迹中显而易见。想想看，上帝奇迹地使撒拉在年老时怀孕，以履行他对亚伯拉罕的应许（〈创世记〉17:15-19;18:10-15）。以色列人离开埃及后，他奇迹地在旷野养活了他们40年（〈出埃及记〉16:12-15,32-35）。他奇迹地为以利亚提供了食物，并透过他使一个寡妇的儿子从死里复活（〈列王记上〉第17章）。在希西家向上帝恳切祈祷后，他医治了他，并让他多活了15年（〈列王纪下〉20:1-6）。

〈新约〉描述了耶稣基督所行的三十多个神迹——〈马可福音〉中近**三分之一**的篇幅专门讲述了他的神迹。除了变水为酒

(〈约翰福音〉2:1-11)、平息风暴(〈马可福音〉4:37-41)和在水上行走(〈马可福音〉6:48-51)之外,耶稣还医治疾病和软弱(〈马太福音〉8:1-17),赶鬼(〈马太福音〉9:32-33;〈马可福音〉1:23-26),使盲人复明(〈马太福音〉9:27-31;〈马可福音〉8:22-26),并且超自然地喂饱了数千人两次(〈马可福音〉6:35-44;8:1-9)。

一份医治、赐予生命的事工

根据《圣经》记载,耶稣至少使三个人从死里复活:一个犹太领袖的女儿(〈马可福音〉5:22-24,35-43)、一个寡妇的儿子(〈路加福音〉7:11-17),以及他的朋友拉撒路(〈约翰福音〉11:1-44)。当然,上帝的话记载耶稣预言了自己的死亡,并透露三天后他会复活(〈马太福音〉17:22-23)。同一份历史记录指出,耶稣在复活和升天之间的40天期间(〈使徒行传〉1:3),门徒(〈路加福音〉第14章)和其他人,包括500人,都**看见耶稣活著**,保罗说他写这封书信时,这批人大部分都还活著(〈哥林多前书〉15:1-9)。许多资料来源证实

了这一重大神迹事件的《圣经》和历史证据。¹⁰

《圣经》记载,耶稣委任他的门徒进行同样的事工——传扬即将到来的上帝的国的福音(〈马可福音〉1:14-15;16:15)并“医治病人,使死人复活,使痲疯病人洁净,把鬼赶出去。你们白白地得来,也要白白地给人”(〈马太福音〉10:5-18;〈马可福音〉16:15-18)。耶稣还告诉他的门徒,他们要做比他所做**更大**的事(〈约翰福音〉14:12)。

就此,我们在〈使徒行传〉中读到彼得和约翰治好了一个瘸腿的人,让围观者惊叹不已(〈使徒行传〉3:1-10)。使徒们行了许多“神迹奇事”,吸引了耶路撒冷附近的人,他们带著病人来,看见他们奇迹地得医治(〈使徒行传〉5:12-16),司提反在耶路撒冷的人中也行了大奇事(〈使徒行传〉6:8),这引起了嫉妒的宗教权威的迫害。腓利行神医和赶鬼的奇事,为撒玛利亚的百姓带来喜乐(〈使徒行传〉8:5-8)。扫罗(后来成为保罗)在前往大马士革的途中被上帝击瞎了眼睛,后来得到医治并信了主(〈使徒行传〉9:1-22)。彼得在吕大治愈了一个

癱瘓的人，在約帕使一個名叫多加的婦人從死裏復活，這個神蹟廣為人知（〈使徒行傳〉9:32-42）。保羅在塞浦路斯趕走了一個魔鬼（〈使徒行傳〉13:6-12），然後在路司得醫治了一個癩子（〈使徒行傳〉14:8-12），後來又在特羅亞使一個摔死的男孩復活（〈使徒行傳〉20:8-12）。耶穌基督和他的門徒透過上帝的神聖能力，奇蹟地醫治患病和受苦的人的例子，在《聖經》記錄中比比皆是。

神圣的医治

但所有这些历史上的神迹与**今日**的基督徒有何关系呢？

《圣经》向我们应许“耶稣基督昨日、今日、一直到永远，是一样的”（〈希伯来书〉13:8），并提醒我们上帝说：“我是主，我不改变”（〈玛拉基书〉3:6）。多个世纪前医治那些寻求他的人的上帝，就是今日在天上掌权的上帝。

上帝默示大卫王写道：“我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他一切的恩惠！他赦免你一切的罪孽，**医治你一切的疾病**”（〈诗篇〉103:2-3）。虽然许多人承认上帝赦免罪，但许多人似乎不相信上帝也主动提出**医治我们所有的**

疾病。他的神圣名字之一是“医治你的耶和华”，这是他在〈出埃及记〉15:26 中为自己取的称号：

“你若留心听从耶和华—你上帝的话，行我眼中看为正的事，侧耳听我的诫令，遵守我一切的律例，我就不将所加于埃及人的疾病加在你身上，**因为我是医治你的耶和华**”。

正如我们在这本著作中所显示的，以符合《圣经》的方法来处理健康，涉及学习遵行上帝在《圣经》中所揭示的指令。不遵从上帝的律法不仅代表罪（〈约翰一书〉3:4），也往往对我们的生命和健康造成实际的后果。

尽管许多人似乎明白耶稣的牺牲是为了使罪得赦免，但许多人并不将祂的牺牲与身体的医治连系起来。然而《圣经》清楚表明，“因他受的鞭伤，我们得医治”（〈以赛亚书〉53:4-5；〈彼得前书〉2:24）。当然，并**不是所有**的病痛、病症或伤害都是由于个人的罪造成的——基督向他自己的门徒阐明了这一点（〈约翰福音〉9:1-3；参阅〈路加福音〉13:1-5），而造物主告诉摩西说他自己“使人口哑、耳聋、目明、眼瞎”（〈出埃及记〉4:11）。然

而，正如我们在前面的篇章中已经彻底证明的那样，有些病痛、病症和伤害**确是**由于罪造成的。无论哪种情况，上帝都会提供神圣医治的可能性。

使徒雅各劝告基督徒，“你们中间若有人病了，他该请教会的长老们来为他祷告，奉主的名为他抹油。出于信心的祈祷必能救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以，你们要彼此认罪，互相代求，使你们得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的”（〈雅各书〉5:14-16）。雅各清楚鼓励他的基督徒同伴向上帝寻求医治，方法是请来上帝的教会的长老——这个训诫今天仍然有效。这训诫包括“彼此认罪”（第16节）的指示，这意味著我们有责任找出并改变我们所做的任何可能导致问题的事。

这并不表示基督徒不能咨询医生，或寻求医疗协助和建议是缺乏信心的表现。完全不是这样。尽管人类的知识永远都是零碎且不完美的，但在现代，我们有幸拥有**大量**关于身体如何运作的知识。不过无论我们采取什么其他行动，这些经文**确实**告诉我

们，基督徒应该寻求上帝的医治，并且应该透过其指定的事工来进行。

如果长老离得很远呢？从教会最早期开始，当亲自去探访生病或受苦的人不可行时，事工就会安排送去抹了油的布（〈使徒行传〉19:11-12）。由耶稣基督所建立真的神的教会，继承《圣经》的这一做法。

信心与观点

《圣经》指出，医治常临到有有信心的人身上（例如〈马太福音〉8:5-10），但情况并非总是如此。有时，上帝选择让信徒承担软弱重担，是为了他更大的目的；有时，出于他的怜悯，他甚至会为那些信心较小的人进行干预。

拉撒路死了已经四天，因此当耶稣使他复活时，他肯定**没有**运用信心（〈约翰福音〉11:37-44；参阅〈传道书〉9:10）！使徒保罗当然对上帝奇迹医治（〈使徒行传〉19:11-12）——甚至复活（〈使徒行传〉20:9-12）的能力深信不疑。然而他告诉我们，虽然他“三次求主”医治他的苦难，但他后来明白上帝当时的目的不是要医治他（〈哥林多后书〉

12:7-10)。反而，上帝希望在保罗的生命中结出更重要的属灵果子（第9-10节）。

尽管如此，如果我们牢记上帝的愿景比我们的愿景更大，并且我们应该寻求**他的**意愿而不是我们自己的意愿（〈马太福音〉26:42），那么当我们遭受病痛之苦或软弱时，我们就会恳求他介入。

耶稣教导他的门徒：“你们祈求，就给你们；寻找，就找到；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得著；寻找的，就找到；叩门的，就给他开门”（〈马太福音〉7:7-8）。耶稣也说，“你们奉我的名无论向父求甚么，他会赐给你们”（〈约翰福音〉16:23），并且我们被劝告要“凭著信心祈求”（〈雅各书〉1:6）——知道上帝会照他的时间和方式回应，并且“万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处”（〈罗马书〉8:28；另请参阅〈哥林多前书〉10:13）。我们如何知道他听见我们的请求呢？使徒约翰告诉我们，那是“因为我们遵守他的命令，行他所喜悦的事”（〈约翰一书〉3:22）。这将意味著要为违反他的律法悔改——包括他的健康律法和原则。

《圣经》清楚说明，《圣经》中的上帝是超自然、行神迹的上帝，《圣经》中记录和保存的神迹彰显了他作为我们慈爱的父的能力和怜悯——一位渴望在爱他的人生命中行事的父（〈历代志下〉16:9）。

若要从《圣经》中获得更多关于医治的观点和启发人心的细节，以及有关您如何能够得到他所提供的医治的资讯，请阅读我们的免费小册子《上帝今天会医治吗？》您可以向您附近的区域办事处索取该小册子（列于本小册子背面），或在 TomorrowsWorldhk.com 线上阅读。

结论

行之有效的生活方式

您会做出促进身体与灵性健康的正确选择吗？

在《圣经》有关两棵树的记载中（〈创世记〉2:8-9;3:1-7），我们看到上帝并没有强迫亚当和夏娃接受他神圣地揭示的教导。他们选择使用人类的推理，有别于上帝的指示。为了赢得与疾病的长期战役，今天我们每个人都必须做出自己的选择。我们是要顺服上帝，还是认为自己有更好的方法（〈申命记〉30:15-20；〈马太福音〉7:14）？我们是否会考虑证据（〈帖撒罗尼迦前书〉5:21）并汲取历史的教训，从而做出明智的选择？

我们已经看到，病痛与病症自古以来一直困扰著人类，古代和现代文明都在艰苦应付因健康状况不佳和体弱所造成的人类痛苦。根据历史记录，大多数文化

都使用一种共同的方法来对抗我们长久以来与疾病的斗争，也就是“事后”的方法，依赖药物、手术、咒语和魔法，以及用祭品——甚至是自残和活人献祭——去祈求神明。尽管现代医学通过药物、疗法和手术在诊断和治疗疾病方面取得了非凡的进步，但我们仍然面临成本飙升、新病和旧病复发的的问题。

然而，《圣经》透过一个民族的例子为我们展示了一个不同的方法，这个民族使用价值观和教育的方法来**预防**疾病，而不是在疾病出现后纯粹依赖治疗来缓解病情。与其他古代文明形成鲜明对比的是，上帝赐给古代希伯来人一套律法和律例，使他们有别于其他民族，成为促进健康和预

防疾病的更好生活方式的明灯和榜样。其他国家的祭司医师将他们的技术视为神秘和机密而加以保护，而古代以色列的祭司则不同，他们奉命将这些宝贵的资讯公诸于世。《圣经》中的健康律法是希伯来《圣经》以及以色列人宗教和生活方式的重要部分。

神圣的律法来自神圣的立法者

历史证实，《圣经》的健康律法在古代世界是独一无二的。这些指引简单而全面，解决了广泛的个人和公共卫生问题——这些原则显然是超前的。直到显微镜的发明、细菌的发现，以及病理学家在近几个世纪的开创性工作——这些进步证明了这些古老的《圣经》律法在今天仍然具有科学效力——我们才真正能够完全理解这些定律的原因。

我们的现代世界已经忘记了上帝是《圣经》健康律法的作者，而古代异教世界也从未理解过这一点。《圣经》揭示上帝不会改变（〈玛拉基书〉3:6）——这意味着他的**基本律法**不会改变。当耶稣被钉十字架时，生物学的定律并没有突然改变或停止运作。在摩

西时代引起或预防疾病的因素，今天仍在运作，而且上帝赐给摩西的健康律法也同样有效！

所以，不要被那些声称《圣经》中的健康律法已经过时、落伍、不再适用于现代世界的人的论据所误导。**耶稣基督来不是要废掉上帝的律法**（〈马太福音〉5:17）！那些律法是我们的造物主和设计者心灵的产物，反映了上帝的旨意，也是他为人类计划的一部分。如果您遇到牧师、传道人或教授，他们告诉您相反的事情，他们根本不知道自己在说什么（〈以赛亚书〉8:20）！

一个令人敬畏的目的

上帝正在预备一群人来协助耶稣基督改变人类历史的进程。即将来临的上帝政府将消除疾病的灾害，并提倡一种生活方式，不仅带来身体、心理和灵性的健康，还带来永恒的生命。

如果我们愿意把生命交给上帝，寻求在耶稣基督的带领下力求过他的生活方式——包括照顾他赐给我们的身体——我们将得到奖赏，其中包括当基督再来建立上帝的国度时与他一起作王统治全地（〈启示录〉5:10）。与基督

一起统治的圣徒将充当教师（〈以赛亚书〉30:20-21），他们将向全人类解释上帝的律法，包括这些重要的《圣经》健康原则。由于这些工作，“认识耶和華的知识要遍满全地，好像水充满海洋一般”（〈以赛亚书〉11:9）。

当您开始掌握上帝对人类计划的范围时，您会发现**有强而有力且令人兴奋的理由**，让您学习遵循造物主所默示的《圣经》健康原则来生活。

《圣经》中的健康律法和原则是由人类的设计者所揭示的基本钥匙，用以促进健康和预防疾病。那些律法和原则是上帝呼召当今相对少数人采纳的生活方式的一部分——不只是悔改不良的健康选择，也要悔改不良的属灵选择，并透过从罪中悔改、受洗和接受上帝的圣灵，完全回转归向上帝。如果您觉得上帝可能正在呼召您悔改和接受洗礼，并且您想了解更多上帝之道，请联系离最近您的区域办事处（列于 TomorrowsWorldhk.com 网站和印刷小册子背面）。我们的代表将很乐意在您方便的时间和地点与您交谈。我们的代表多年来一直奉行《圣经》中的肉体 and 灵

性戒律，他们很乐意与您讨论任何问题。

只要正确地理解、解释和应用，上帝的生活方式就有可能成为每一个活过的人的美好祝福。

《圣经》清楚揭示，当耶稣基督返回并在地球上建立上帝的国度时，上帝的律法——**包括《圣经》中的健康律法**——将从耶路撒冷向世界宣告（〈以赛亚书〉2:2-4）。当全球的人都学会遵守这些简单但却非常重要的律法时，他们的健康就会改善，而长久以来的疾病诅咒也会开始消失（〈以赛亚书〉35:5-7）。

但我们不必等待。透过在我们今天的生活中应用这些现存的律法，我们现在就可以采纳这种生活方式，体验其好处并学习如何教授这些律法。

尾注

第一章：疾病：年代久远的诅咒

- 1 Ralph A. Major, *A History of Medicine*, vol. 1 (Springfield: Charles C. Thomas, 1954), 27; and Otto Bettmann, *A Pictorial History of Medicine* (Literary Licensing LLC, 2012), 2–3.
- 2 R. Laird Harris et al., *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2 (Moody, 1980), 569
- 3 Bettmann, *A Pictorial History*, 13.
- 4 Major, *A History of Medicine*, 62–64.
- 5 Henry H. Halley, *Halley's Bible Handbook* (Zondervan, 2014), 138.
- 6 Halley.
- 7 David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans' Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 175.
- 8 Frank Gaebelin et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 568.
- 9 Gaebelin et al., 568.

第二章：膳食的律法：您真的想吃那个吗？

- 1 Frank Gaebelin et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 530.
- 2 David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans' Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 176.
- 3 “Leviticus 11–14,” *The Interpreter's Bible* (Abingdon-Cokesbury Press, 1954), 52.
- 4 “Ruminant Nutrition for Graziers,” ATTRA Sustainable Agriculture, 2008, accessed March 31, 2020.
- 5 *The Interpreter's Bible*, 56.
- 6 Jonathan Foley, “It's Time to Rethink America's Corn System,” *Scientific American*, March 5, 2013.
- 7 “Epidemiology of Tularemia,” *Balkan Medical Journal* 31, iss. 1 (March 2014): 3–10.
- 8 “Ebola (Ebola Virus Disease),” Centers for Disease Control and Prevention, November 5, 2019; and “Ebola Virus Disease,” World Health Organization, February 10, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease>.
- 9 Joanne Lee-Young, “SARS: Where Did It Come From?,” *Popular Science*, July 2, 2003.
- 10 “Parasites - Trichinellosis,” Centers for Disease Control and Prevention, November 15, 2019.
- 11 “Meat and Dairy Production,” *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/meat-production>.
- 12 “Per capita consumption of pork in the United States from 2015 to 2029,” *Statista.com*, March 24, 2020.
- 13 “Pork,” *World Book Encyclopedia*, vol. 15 (World Book, Inc., 1995), 679.
- 14 Ralph Muller and John Baker, *Medical Parasitology* (J.B. Lippincott, 1990), 83–84.
- 15 “Parasites - Taeniasis,” Centers for Disease Control and Prevention, January 10, 2013.
- 16 John Boswell, ed., *U. S. Armed Forces Survival Guide* (MacMillan, 2007), 244.
- 17 Roger A. Caras, *Venomous Animals of the World* (Prentice-Hall, 1974), 103.

- 18 “Eel,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 7 (Marshall Cavendish, 1990), 824.
- 19 Keith Banister and Andrew Campbell, *The Encyclopedia of Aquatic Life* (Facts on File, 1988), 26.
- 20 “Lobster,” *Encyclopædia Britannica*, vol. 7 (Encyclopædia Britannica, 1995), 430.
- 21 “Lobster,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 13 (Marshall Cavendish, 1990), 1464.
- 22 Banister et al., 235.
- 23 “Shellfish Harvesting,” United States Environmental Protection Agency, March 2018.
- 24 Roger W. Miller, “Get Hooked on Seafood Safety,” *FDA Consumer* 25, iss. 5 (June 1991):6.
- 25 Guy Murdoch, “Consumer Tips,” *Consumer Research* (July 1993):2.
- 26 Gaebelein et al., 572.
- 27 “Different Dietary Fat, Different Risk of Mortality,” *The Nutrition Source*, Harvard T.H. Chan School of Public Health, July 5, 2016.
- 28 “Why Everything You Know About Nutrition Is Wrong,” *New Scientist*, July 10, 2019.
- 29 Declan, J., et. al, “Health Implications of Beef Intramuscular Fat Composition,” *Korean Journal for Food Science of Animal Resources* 36, iss. 5 (October 2016):577-582.
- 30 “Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease,” *HealthLine.com*, August 13, 2019
- 31 Jack A. Ofori and Yun-Hwa P. Hsieh, “Issues Related to the Use of Blood in Food and Animal Feed,” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54, no. 5 (January 2014):687-97.
- 32 Jenny L. Cook, “Is black pudding the latest health food du jour?,” *NetDoctor.co.uk*, March 17, 2016.
- 33 “Say no to pig blood pudding, doctors advise as swine bacteria kill 4,” *ThanhNienNews.com*, March 1, 2013.
- 34 “The Sweet Danger of Sugar,” *Harvard Men’s Health Watch*, November 5, 2019.
- 35 “The Sweet Danger of Sugar”; and Jukka Montonen, et.al., “Whole-Grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes,” *The American Journal of Clinical Nutrition* 77, iss. 3 (March 2003):622-629.
- 36 Harvey E. Finkel, “Wine and the Gastrointestinal Tract,” *Alcohol in Moderation Digest*, November 18, 2008.
- 37 Christian Nordqvist, “Wine: Health Benefits and Health Risks,” *Medical News Today*, April 7, 2016; and Honor Whiteman, “Moderate drinking may benefit ‘good’ cholesterol levels,” *Medical News Today*, November 14, 2016.

第三章：运动：为活动而设计的身体

- 1 Mfrekemfon P. Inyang and Stella Okey-Orji, “Sedentary Lifestyle: Health Implications,” *Journal of Nursing and Health Science* 4, iss. 2 (March-April 2015): 20–25.
- 2 Mukta Agrawal, “What do you know about a sedentary lifestyle?,” InLife Group, February 26, 2017.
- 3 “Lack of exercise as ‘deadly’ as smoking,” National Health Service, July 18, 2012; and Robert Preidt, “Are U.S. Teens Now as Inactive as 60-Year-Olds?” *WebMD*, June 16, 2017.
- 4 “Overweight & Obesity,” Centers for Disease Control and Prevention, April 10, 2020.
- 5 “Obesity and Overweight,” World Health Organization, April 1, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 6 Matt Sloane, “Physical inactivity causes 1 in 10 deaths worldwide, study says,” Cable

- News Network, July 26, 2012.
- 7 “The Facts on Sedentary Lifestyle,” WalkND, August 20, 2012, <http://sites.nd.edu/walknd/2012/09/20/the-facts-on-sedentary-lifestyle/>
 - 8 Clifton B. Parker, “School recess offers benefits to student well-being,” *Stanford University News*, February 11, 2015; and Denise Mann, “Pediatricians Promote Benefits of Recess,” WebMD, December 31, 2012.
 - 9 Angelina Tala, “Exercise Benefits Children Physically and Mentally,” Healthline, January 10, 2017; and “How Regular Exercise Benefits Teens,” *WebMD*, April 18, 2019.
 - 10 Len Kravitz, “Exercise and Children: Better Brain Health, Less Obesity, Less Stress,” IDEA Health & Fitness Association, May 10, 2017; and Maureen Salamon, “Stronger Muscles May Pump Up Kid’s Memory Skills,” *HealthDay*, April 19, 2017.
 - 11 David R. Brown, “Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior: U.S. High School Students,” *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal* 39, iss. 12 (May 2005):2248–2257.
 - 12 “Health Benefits of Physical Activity,” *OnHealth*, May 11, 2017, https://www.onhealth.com/content/1/health_benefits_physical_activity; Mayo Clinic Staff, “Exercise: 7 benefits of regular physical activity,” Mayo Clinic, May 11, 2019; Len Kravitz, “The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise,” IDEA Health and Fitness Association, October 1, 2007; and “Physical Activity,” Centers for Disease Control and Prevention, February 7, 2020.
 - 13 Amy Norton, “No Excuses: Exercise Can Overcome the ‘Obesity Gene,’” *MedicineNet*, April 27, 2017.
 - 14 “Physical Activity,” World Health Organization, 2020, <https://www.who.int/behealthy/physical-activity>.
 - 15 NIH Senior Health, “Exercise: Benefits of Exercise,” Pasadena Senior Center, <https://www.pasadenaseniorcenter.org/blog/agewell/1759-exercise-benefits-of-exercise>.
 - 16 Robert Preidt, “Exercise a Great Prescription to Help Older Hearts,” *Everyday Health*, March 24, 2017, <https://www.everydayhealth.com/senior-health/exercise-great-prescription-help-older-hearts/>.
 - 17 Wojtek J. Chodzko-Zajko et. al., “Exercise and Physical Activity for Older Adults,” *Med-scape*, March 1, 2010.
 - 18 Sophia Breene, “13 Mental Health Benefits of Exercise,” *The Huffington Post*, December 6, 2017.
 - 19 “Exercise and Depression,” *WebMD*, February 18, 2020.
 - 20 Jayne O’Donnell, “Surgeon general to target couch potatoes,” *USA Today*, February 5, 1996, A1.
 - 21 *Everyday Life in Bible Times* (National Geographic Society, 1967), 330.

第四章：触染：战胜传染病

- 1 Katherine Yester, “The Global War for Public Health,” *Foreign Policy*, November 16, 2009.
- 2 “Global Report for Research on Infectious Diseases of Poverty,” World Health Organization, 2012, 9; and Phillip Stevens, “Diseases of poverty and the 10/90 Gap,” *International Policy Network*, November 2004, 7.
- 3 “Malaria in children under five,” World Health Organization, April 26, 2017.
- 4 “Malaria,” Centers for Disease Control and Prevention, September 16, 2019, <https://www>.

- cdc.gov/globalhealth/newsroom/topics/malaria/index.html.
- 5 “Diarrhoeal Disease,” World Health Organization, May 2, 2017.
- 6 “Tuberculosis,” World Health Organization, October 17, 2019, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>.
- 7 “What is TB? How is it treated?,” World Health Organization, January 18, 2018.
- 8 “Dengue and severe dengue,” World Health Organization, March 2, 2020.
- 9 “HIV/AIDS,” World Health Organization, November 15, 2019.
- 10 “Schistosomiasis (Bilharzia),” *Medscape*, September 20, 2018.
- 11 Peter J. Hotez, *Forgotten People, Forgotten Diseases* (Second Edition, 2013), 5.
- 12 “Trachoma,” World Health Organization, January 2, 2020.
- 13 “Onchocerciasis (River Blindness),” *Medscape*, June 22, 2018.
- 14 “Leprosy,” World Health Organization, September 10, 2019.
- 15 “The maladies of affluence,” *The Economist*, August 9, 2007.
- 16 Peter J. Hotez et al., “Rescuing the bottom billion through control of neglected tropical diseases,” *Lancet*, World Health Organization 373 (2009): 1570–1575.
- 17 Oliver Ransford, *Bid the Sickness Cease: Disease in the History of Black Africa* (1984), 7, 13.
- 18 “Chagas disease (also known as American trypanosomiasis),” World Health Organization, March 10, 2020.
- 19 “Trachoma,” *Medscape*, July 24, 2019; and S.I. McMillen, *None of These Diseases* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1974), 20–21.
- 20 Albertha A. Nyaku and Stanley K. Diamenu, “Water and Dirt—matters of life and death,” *World Health Forum* (Vol. 18, 1997), 266–268.
- 21 McMillen, 20–21; and Bert Thompson, “Biblical Accuracy and Circumcision on the 8th Day,” *Apologetics Press*, 1993.
- 22 “Circumcision Basics,” *WebMD*, November 13, 2018; and “Circumcision (male)” Mayo Clinic, March 31, 2020.
- 23 Aaron A.R. Tobian and Ronald H. Gray, “The Medical Benefits of Male Circumcision,” *Journal of the American Medical Association*, JAMA Network 306, iss. 13 (October 2011); and Nancie George, “4 Health Benefits of Circumcision,” *Everyday Health*, May 29, 2014.
- 24 Mayo Clinic Staff, “Tattoos: Understand risks and precautions,” Mayo Clinic, February 28, 2020; and “Think Before You Ink: Are Tattoos Safe?” U.S. Food and Drug Administration, May 2, 2017.
- 25 “Tattoos When Pregnant,” American Pregnancy Association, accessed April 28, 2020; “Tattoos and Piercings During Pregnancy,” *Health and Parenting*, 2018; and “Toxic nanoparticles in tattoo inks may harm your immune system,” *The Times of India*, September 13, 2017.
- 26 Sebnem Kalemli-Ozcan, “AIDS, ‘reversal’ of the demographic transition and economic development: evidence from Africa,” *Journal of Population Economics*, JSTOR 25, iss. 3 (July 2012): 871–897.
- 27 “HIV Among Gay and Bisexual Men,” Centers for Disease Control and Prevention, September 13, 2017, <https://www.thebodypro.com/article/hiv-among-gay-and-bisexualmen>.
- 28 “What Puts You at Risk for HIV?,” *WebMD*, January 15, 2020; and John R. Diggs, Jr., “The Health Risks of Gay Sex,” Corporate Resource Council, 2002.
- 29 “What You Need to Know About HIV and AIDS,” *WebMD*, June 23, 2019.

第五章：心灵：心理健康的灵性层面

- 1 *Constitution of the World Health Organization* (World Health Organization, 1948), 1, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.
- 2 Diane Hales, *An Invitation to Health*, (15th Edition, Wadsworth Cengage Learning, 2013).
- 3 Hales.
- 4 Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* 2012 (December 16, 2012).
- 5 Vexen Crabtree, "Secularization Theory: Will Modern Society Reject Religion? What is Secularism?," The Human Truth Foundation, 2008.
- 6 "Global Leading Categories of Diseases/Disorders," National Institute of Mental Health, accessed April 28, 2020, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/global/global-leading-categories-of-diseases-disorders.shtml>.
- 7 "Mental Health by the Numbers," National Alliance on Mental Illness, September 2019.
- 8 Margareta Tartakovsky, "Depression and Anxiety Among College Students," *PsychCentral*, October 8, 2018.
- 9 "New Census Data Show Differences Between Urban and Rural Populations," United States Census Bureau, December 8, 2016.
- 10 "Urbanization," *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/urbanization>.
- 11 Rob Jordan, "Stanford researchers find mental health prescription: Nature," *Stanford University News*, June 30, 2015.
- 12 Tori Rodriguez, "The Mental Health Benefits of Nature Exposure," *Psychiatry Advisor*, October 20, 2015.
- 13 Ming Kuo, "How might contact with nature promote human health?," *Frontiers in Psychology*, August 25, 2015; and "How Does Nature Impact Our Wellbeing?," University of Minnesota, 2016.
- 14 Robert S. Ulrich, "View through a window may influence recovery from surgery," *Science* 224, iss. 4647 (April 27, 1984): 420–421.
- 15 Rodriguez, "Mental Health Benefits"; and Mardie Townsend and Rona Weerasuriya, *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being* (Beyond Blue Limited, 2010) 1, https://www.deakin.edu.au/_data/assets/pdf_file/0004/310747/Beyond-Blue-To-Green-Literature-Review.pdf.
- 16 "Health and Wellness Benefits of Spending Time in Nature," United States Department of Agriculture, https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health_and_wellness.pdf; and Ulrich, "View through a window," 420–421.
- 17 Kuo, "Contact with nature."
- 18 Kuo.
- 19 Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- 20 Kuo, "Contact with nature."
- 21 Rodriguez, "Mental Health Benefits."
- 22 Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- 23 Kuo, "Contact with nature."
- 24 Cecily Maller et al., "Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations," *Health Promotion International* 21, iss. 1 (March 2006): 45–54.
- 25 George Barna and D. Kinnaman, eds., *Churchless: Understanding Today's Unchurched and How to Connect with Them*, (Tyndale Momentum, 2014), 13.

- 26 Dinesh Bhugra, “Commentary: Religion, religious attitudes and suicide,” *International Journal of Epidemiology* 39, iss. 6 (December 1, 2010): 1496–1498.
- 27 Clay Routledge, “Is religion good for your health?,” August 31, 2009, <https://www.soothingemotions.com/religion--culture/is-religion-good-for-your-health>.
- 28 “Loneliness Can Impact Longevity,” *Newsmax Health*, August 8, 2017.
- 29 Bhugra, “Commentary,” 1496–1498.
- 30 Rodney Stark, *America’s Blessings: How Religion Benefits Everyone, Including Atheists* (West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012), 104–105.
- 31 Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, “Counting Blessings vs. Burdens; An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, iss. 2 (February 2003): 377–389.
- 32 Elizabeth Heubeck, “Boost Your Health with a Dose of Gratitude,” *WebMD*, January 11, 2006.
- 33 “10 Reasons Why Gratitude is Healthy,” *The Huffington Post*, July 21, 2014, https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits_n_2147182.
- 34 Amanda MacMillan, “People Age Better If They Have a Purpose in Life,” *TIME*, August 16, 2017.
- 35 Lisa Rapaport, “Can having a purpose in life keep you strong in old age?,” *Thomson Reuters*, August 31, 2017.
- 36 “Life After Addiction: Finding Your Meaning and Purpose,” *New Method Wellness*, August 23, 2017.
- 37 Stanton Peele, “Addiction Wars: Meaning and Purpose v. Disease,” *Psychology Today*, March 29, 2011.

第六章：医治：神迹之上帝

- 1 Norman L. Geisler, “Miracles, Arguments Against,” *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics* (Grand Rapids: Baker, 1999), 459.
- 2 Lee Strobel, *The Case for Miracles* (Grand Rapids: Zondervan, 2018), 31.
- 3 Kate Shellnutt, “80% of Americans Believe in God. Pew Found Out What They Mean,” *Christianity Today*, April 25, 2018.
- 4 Lydia Saad, “Record Few Americans Believe Bible Is Literal Word of God,” *Gallup*, May 15, 2017.
- 5 Strobel, *The Case for Miracles*, 30.
- 6 Strobel, *The Case for Miracles*, 31; and Shoba Sreenivasan and Linda Weinberger, “Do You Believe in Miracles?,” *Psychology Today*, December 15, 2017.
- 7 Geisler, “Miracles,” 451.
- 8 Herbert Lockyer, *All the Miracles of the Bible: The Supernatural in Scripture, Its Scope and Significance* (Grand Rapids: Zondervan, 1961), 13.
- 9 Geisler, “Miracles,” 451.
- 10 Strobel, *The Case for Miracles*, 189–210; Josh McDowell, *The New Evidence that Demands a Verdict* (Nashville: Thomas Nelson, 1999), 203–284; and Geisler, “Miracles,” 644–669.

区域办事处

美国

PO Box 3810, Charlotte, NC
28227-8010
电话: +1(704) 844-1970

中美洲

Departamento Hispano,
P.O.Box 3810, Charlotte,
NC 28227 USA
电话: +1(704) 844-1970

澳大拉西亚

PO Box 300, Clarendon,
SA 5157, Australia
电话: +61 8 8383 6266

加拿大

PO Box 465, London,
ON N6P 1R1
电话: +1(905) 814-1094

香港

如果您对上帝的生活方式、神的仍存在教会或洗礼有疑问, 请将您的问题连同联络资料, 发送至我们的香港办事处: contact@tomorrowworldhk.com

电话: +852 5801-1161

网址:



新西兰

PO Box 2767, Shortland Street,
Auckland 1140
电话: +64 9-268 8985

菲律宾

PO Box 492, Araneta Center
Post Office, 1135 Quezon City,
Metro Manila
电话: +63 2 8573-7594

南非

Private Bag X30, Menlo Park,
0102, Pretoria, GP
电话: +27 12 331 0058

英国

Box111, 43 Berkeley Square,
London, W1J 5FJ
电话 / 传真: +44 844 800 9322