



健康餐盘与禁食



吃是人类最大的问题

「他们中间的闲杂人大起贪欲的心；以色列人又哭号说：『谁给我们肉吃呢？我们记得，在埃及的时候**不花钱就吃鱼**，也记得有**黄瓜、西瓜、韭菜、葱、蒜**。现在我们的**心血枯竭了**，除这吗哪以外，在我们眼前并没有别的东西。』（这吗哪**彷彿芫荽子，又好像珍珠**。百姓周围行走，把吗哪收起来，或用磨推，或用臼捣，煮在锅中，又做成饼，滋味好像新油。夜间露水降在营中，吗哪也随着降下。）.....18..这声音达到了耶和华的耳中，所以他必给你们肉吃。 19 你们不止吃一天、两天、五天、十天、二十天， 20 要吃一个整月，甚至肉从你们鼻孔里喷出来，使你们厌恶了，因为你们厌弃住在你们中间的耶和華，在他面前哭号说：我们为何出了埃及呢！...32 百姓起来，终日终夜，并次日一整天，捕取鹌鹑；至少的也取了**十贺梅珥（2200公斤）**，为自己摆列在营的四围。 33 肉在他们牙齿之间尚未嚼烂，耶和華的怒气就向他们发作，用最重的灾殃击杀了他们。 34 那地方便叫做基博罗·哈他瓦（就是**贪欲之人的坟墓**），因为他们在那里葬埋那起贪欲之心的人。」（民十一4-9、18-20、32-34）



「闲杂人」惹的祸

「闲杂人」是什么人？ 他们不是神的选民，他们虽然跟着以色列人离开了埃及，然而他们的心却仍在惦念着那里的肉鱼、黄瓜、西瓜和韭菜葱蒜等。

「闲杂人」对选民的影响： 闲杂人大起贪欲的心，使以色列人又哭又号，说：「谁给我们肉吃呢？」耶稣说：「一点面酵使全团都发起来」。你是选民？还是教会的「闲杂人」？

「闲杂人」有什么结局： 「闲杂人」和以色列营中怨讟神贪吃肉的群众，他们贪得无厌，至少捕取鹌鹑十贺梅珥（2200公斤），「肉在他们牙齿之间，尚未嚼烂，耶和华的怒气就向他们发作，用最重的灾殃刑罚了他们」。（民十一33）

「贪欲之人的坟墓」的警戒： 教会中的闲杂人，虽然和信徒一同奔走灵程，非仅听过福音，更表示接受福音，作过见证，医过病赶过鬼，好像到达了天国的门口，却不能进去，终究被关在天门之外了。



胜过食物的捆绑

「我所拣选的禁食，不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？不是要把你的饼分给饥饿的人，将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？这样，你的光就必发现如早晨的光；你所得的医治要速速发明。你的公义必在你前面行；耶和华的荣光必作你的后盾。那时你求告，耶和华必应允；你呼求，他必说：我在这里。」(赛五八6-9)

神所拣选的禁食的目的：

1. 折断重轭：松开凶恶的绳，解下轭上的索
2. 怜恤贫穷：把你的饼分给饥饿的人
3. 速得医治：你所得的医治要速速发明
4. 蒙神引导：你的公义必在你前面行
5. 蒙神应允：那时你求告，耶和华必应允





健康飲食餐盤

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食。
限制牛油、椰子油、豬油和棕櫚油。
避免反式脂肪酸。



蔬菜越多(品種越多)越好。馬鈴薯不算。

多吃各種顏色的水果。

 經常活動!

© Harvard University



哈佛大學公共衛生學院
營養資料來源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



喝水、茶或咖啡
(加微糖或不加糖)。
限制牛奶/乳製品
(每天 1-2 份)
和果汁(每天 1 小杯)。
避免含糖飲料。

吃各種全穀類
(例如糙米、大麥
和全麥麵包)。限制細糧
(例如白米飯、白麵包
和大部分麵條)。

選擇魚肉、家禽肉、
堅果、豆腐和豆類；限制紅肉
(牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉)
和芝士；避免煙肉、火腿、
香腸和其他加工肉製品。

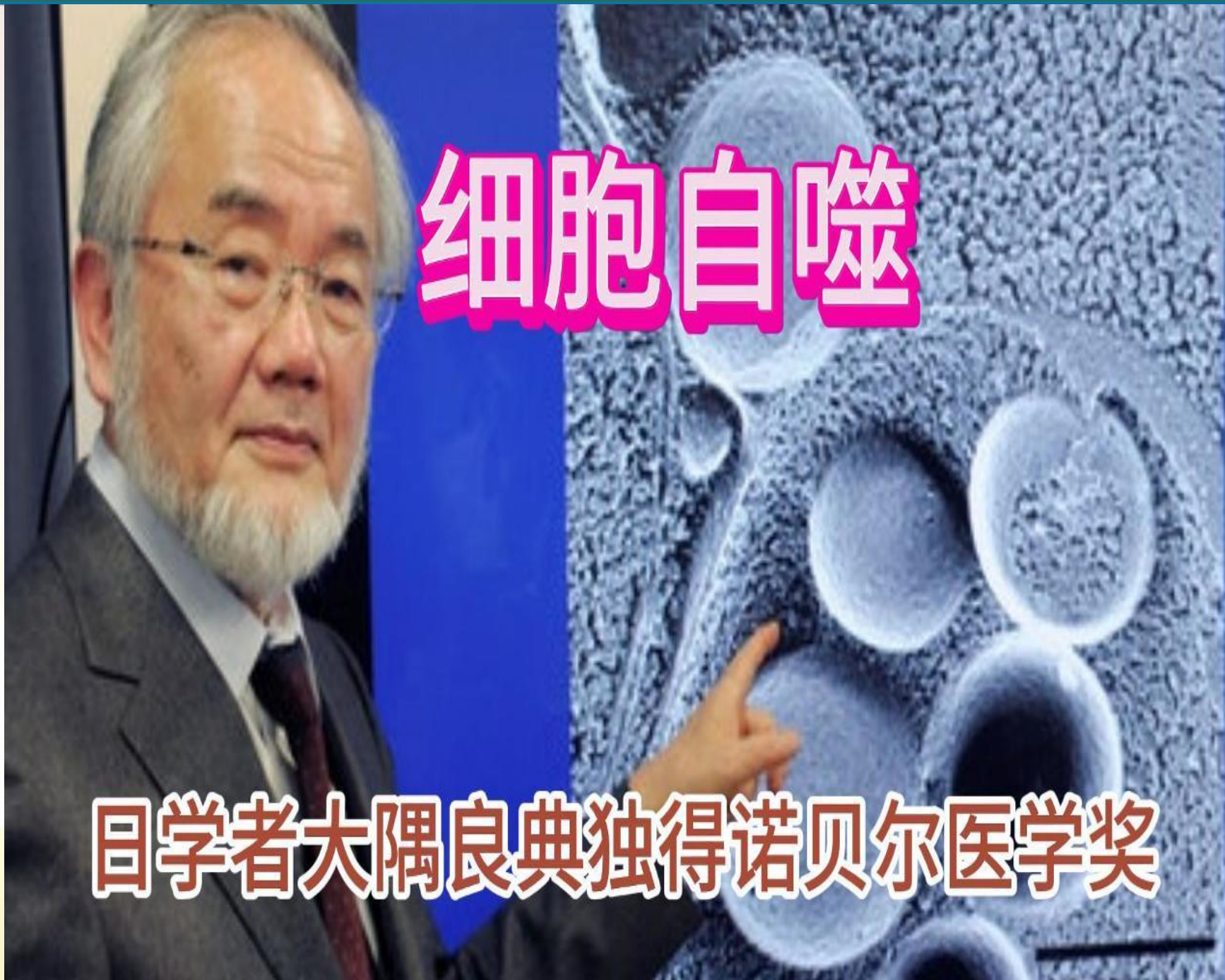
211 餐盤

哈佛醫學院
哈佛健康通訊

www.health.harvard.edu







细胞自噬

日学者大隅良典独得诺贝尔医学奖

细胞自噬与禁食

1.何谓细胞自噬：直接翻译过来就是，自己吃自己。细胞自噬，就好像一台电脑，用时间长了，出问题了，而断食引发的细胞自噬，就象是给它重装系统，让它焕然一新。日本学者大隅良典，诺贝尔医学奖得主，指出当人体出现癌细胞时，我们会透过一些化学治疗来处理，但癌细胞也会透过细胞自噬作用，来帮助自身适应不好的环境，藉此继续存活，此时若能抑制癌细胞的自噬作用，就可能提升治疗效果。

2.禁食激活自噬：禁食14小时以上，身体会出现短期的营养剥夺，这会给你的身体带来轻度压力，身体以为开始要闹饥荒了，但不要着急，此刻会开启细胞自噬来把体内的废物赶走，把它们回收循环利用，同时创造出新的细胞，进而为你的身体提供能量。





168禁食法

1.人需要一天吃三餐吗？ 以色列人的旷野路一天吃二餐，吃肉那餐，那些「闲杂人」贪得无厌的吃肉，被神降宰击杀了，之后，可能一天只吃一餐。

2.168禁食法：就是一天只吃二餐。一天在8小时内用餐，其他16小时不再进食，藉此延长身体消耗体脂肪的时间、帮助脂肪代谢，可促进细胞自噬。老细胞和受伤的细胞残余开始回收、更新、清洁，使我们的细胞更加有效率，其中细胞消化并去除细胞内积聚的旧的和功能失调的蛋白质，而且活得更长久。我们身体与灵性都可以得到很大的帮助。

3.得胜食物对你的捆绑：实际的经历-「人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。」（太四4）





《C3读经》一年读经一次 (2024年)

日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经
重生的证实													
1.爱慕灵奶:「你们蒙了重生,不是由于能坏的种子,乃是由于不能坏的种子,是借着神活泼常存的道。……就要爱慕那纯净的灵奶,像才生的婴孩爱慕奶一样,叫你们因此渐长,以致得救。」(彼前1-23、22)	1月8日	创25-28	2月5日	利19-21	3月4日	书7-9	4月1日	撒下13-15	4月29日	代下1-4	5月27日	伯28-30	
	1月9日	创29-31	2月6日	利22-24	3月5日	书10-12	4月2日	撒下16-18	4月30日	代下5-7	5月28日	伯31-33	
	1月10日	创32-34	2月7日	利25-27	3月6日	书13-15	4月3日	撒下19-21	5月1日	代下8-10	5月29日	伯34-36	
	1月11日	创35-37	2月8日	民1-3	3月7日	书16-18	4月4日	撒下22-24	5月2日	代下11-13	5月30日	伯37-39	
	1月12日	创38-40	2月9日	民4-6	3月8日	书19-21	4月5日	撒下1-3	5月3日	代下14-17	5月31日	伯40-42	
	1月13日	创41-42	2月10日	民7-9	3月9日	书22-24	4月6日	王上4-7	5月4日	代下18-20	6月1日	诗1-5	
	1月14日	创43-45	2月11日	民10-12	3月10日	士1-3	4月7日	王上8-10	5月5日	代下21-23	6月2日	诗6-9	
	1月15日	创46-47	2月12日	民13-15	3月11日	士4-6	4月8日	王上11-13	5月6日	代下24-26	6月3日	诗11-14	
	1月16日	创48-50	2月13日	民16-18	3月12日	士7-9	4月9日	王上14-16	5月7日	代下27-30	6月4日	诗15-18	
2.不犯罪:「凡从神生的就不犯罪」(约壹3:9)	1月17日	出1-3	2月14日	民19-21	3月13日	士10-12	4月10日	王上17-19	5月8日	代下31-33	6月5日	诗19-22	
3.爱弟兄:「我们因为爱弟兄,就晓得是已经出死入生了。没有爱心的,仍住在死中。」(约壹三14)	1月18日	出4-6	2月15日	民21-24	3月14日	士13-15	4月11日	王上20-22	5月9日	代下34-36	6月6日	诗23-26	
	1月19日	出7-9	2月16日	民25-27	3月15日	士16-18	4月12日	王下1-3	5月10日	拉1-3	6月7日	诗27-30	
	1月20日	出10-12	2月17日	民28-30	3月16日	士19-21	4月13日	王下4-6	5月11日	拉4-6	6月8日	诗31-33	
	1月21日	出13-15	2月18日	民31-33	3月17日	得1-4	4月14日	王下7-9	5月12日	拉7-10	6月9日	诗34-36	
	1月22日	出16-18	2月19日	民34-36	3月18日	撒下1-3	4月15日	王下10-12	5月13日	尼1-4	6月10日	诗37-39	
4.活在属天的盼望中:「……神曾照着祂的大怜悯,借着耶稣基督从死里复活重生了我们,叫我们有活泼的盼望,就是神为我们存留在天上的基业。」(彼前1-3-4)	1月23日	出19-21	2月20日	申1-3	3月19日	撒下4-6	4月16日	王下13-15	5月14日	尼5-7	6月11日	诗40-43	
	1月24日	出22-24	2月21日	申4-6	3月20日	撒下7-9	4月17日	王下16-18	5月15日	尼8-10	6月12日	诗44-47	
	1月25日	出25-27	2月22日	申7-9	3月21日	撒下10-12	4月18日	王下19-21	5月16日	尼11-13	6月13日	诗48-51	
	1月26日	出28-30	2月23日	申10-12	3月22日	撒下13-15	4月19日	王下22-25	5月17日	斯1-3	6月14日	诗52-56	
	1月27日	出31-33	2月24日	申13-15	3月23日	撒下16-18	4月20日	代上1-3	5月18日	斯4-7	6月15日	诗57-60	
	1月28日	出34-36	2月25日	申16-18	3月24日	撒下19-21	4月21日	代上4-6	5月19日	斯8-10	6月16日	诗61-65	
	1月29日	出37-40	2月26日	申19-21	3月25日	撒下22-24	4月22日	代上7-9	5月20日	伯1-3	6月17日	诗66-68	
	1月30日	利1-3	2月27日	申22-24	3月26日	撒下25-27	4月23日	代上10-12	5月21日	伯4-7	6月18日	诗69-71	
	1月31日	利4-6	2月28日	申25-27	3月27日	撒下28-31	4月24日	代上13-16	5月22日	伯8-11	6月19日	诗72-74	
	2月1日	利7-9	2月29日	申28-30	3月28日	撒下1-3	4月25日	代上17-20	5月23日	伯12-15	6月20日	诗75-77	
	2月2日	利10-12	3月1日	申31-34	3月29日	撒下4-6	4月26日	代上21-23	5月24日	伯16-19	6月21日	诗78-80	
	2月3日	利13-15	3月2日	书1-3	3月30日	撒下7-9	4月27日	代上24-26	5月25日	伯20-23	6月22日	诗81-84	
	2月4日	利16-18	3月3日	书4-6	3月31日	撒下10-12	4月28日	代上27-29	5月26日	伯24-27	6月23日	诗85-88	
日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经	日期	读经
6月24日	诗89-91	7月22日	传7-9	8月19日	耶25-28	9月16日	但7-9	10月14日	太22-24	11月11日	徒13-15	12月9日	提前1-3
6月25日	诗92-96	7月23日	传10-12	8月20日	耶29-31	9月17日	但10-12	10月15日	太25-26	11月12日	徒16-18	12月10日	提前4-6
6月26日	诗97-101	7月24日	歌1-4	8月21日	耶32-34	9月18日	何1-4	10月16日	太27-28	11月13日	徒19-21	12月11日	提前1-4
6月27日	诗102-104	7月25日	歌5-8	8月22日	耶35-37	9月19日	何5-8	10月17日	可1-3	11月14日	徒22-24	12月12日	提多1-3
6月28日	诗105-106	7月26日	赛1-4	8月23日	耶38-40	9月20日	何9-11	10月18日	可4-6	11月15日	徒25-28	12月13日	门-希3
6月29日	诗107-109	7月27日	赛5-8	8月24日	耶41-43	9月21日	何12-14	10月19日	可7-9	11月16日	罗1-3	12月14日	希4-7
6月30日	诗110-114	7月28日	赛9-12	8月25日	耶44-46	9月22日	珥1-3	10月20日	可10-12	11月17日	罗4-6	12月15日	希8-10
7月1日	诗115-118	7月29日	赛13-16	8月26日	耶47-48	9月23日	摩1-3	10月21日	可13-14	11月18日	罗7-9	12月16日	希11-13
7月2日	诗119:1-88	7月30日	赛18-20	8月27日	耶49-50	9月24日	摩4-6	10月22日	可15-16	11月19日	罗10-12	12月17日	雅1-2
7月3日	诗119:89-176	7月31日	赛21-24	8月28日	耶51-52	9月25日	摩7-9	10月23日	路1-3	11月20日	罗13-16	12月18日	雅3-5
7月4日	诗120-126	8月1日	赛25-28	8月29日	哀1-2	9月26日	俄拿	10月24日	路4-6	11月21日	林前1-3	12月19日	彼前1-2
7月5日	诗127-132	8月2日	赛29-32	8月30日	哀3-5	9月27日	弥1-3	10月25日	路7-9	11月22日	林前4-6	12月20日	彼前3-5
7月6日	诗133-137	8月3日	赛33-36	8月31日	结1-4	9月28日	弥4-7	10月26日	路10-12	11月23日	林前7-9	12月21日	彼后1-3
7月7日	诗138-142	8月4日	赛37-40	9月1日	结5-8	9月29日	鸿1-3	10月27日	路13-15	11月24日	林前10-12	12月22日	约一1-2
7月8日	诗143-146	8月5日	赛41-44	9月2日	结9-12	9月30日	哈1-3	10月28日	路16-18	11月25日	林前13-16	12月23日	约一3-5
7月9日	诗147-150	8月6日	赛45-48	9月3日	结13-15	10月1日	番1-3	10月29日	路19-21	11月26日	林后1-3	12月24日	约二-犹大
7月10日	箴1-3	8月7日	赛49-52	9月4日	结16-18	10月2日	该-亚2	10月30日	路22-24	11月27日	林后4-6	12月25日	启1-3
7月11日	箴4-6	8月8日	赛53-56	9月5日	结19-21	10月3日	亚3-6	10月31日	约1-3	11月28日	林后7-9	12月26日	启4-6
7月12日	箴7-9	8月9日	赛57-60	9月6日	结22-24	10月4日	亚7-10	11月1日	约4-6	11月29日	林后10-13	12月27日	启7-9
7月13日	箴10-12	8月10日	赛61-63	9月7日	结25-27	10月5日	亚11-14	11月2日	约7-9	11月30日	加1-3	12月28日	启10-12
7月14日	箴13-15	8月11日	赛64-66	9月8日	结28-30	10月6日	玛1-4	11月3日	约10-12	12月1日	加4-6	12月29日	启13-15
7月15日	箴16-18	8月12日	耶1-3	9月9日	结31-33	10月7日	太1-3	11月4日	约13-15	12月2日	弗1-3	12月30日	启16-18
7月16日	箴19-21	8月13日	耶4-6	9月10日	结34-36	10月8日	太4-6	11月5日	约16-18	12月3日	弗4-6	12月31日	启19-22
7月17日	箴22-24	8月14日	耶7-9	9月11日	结37-39	10月9日	太7-9	11月6日	约19-21	12月4日	腓1-4		
7月18日	箴25-27	8月15日	耶10-13	9月12日	结40-44	10月10日	太10-12	11月7日	徒1-3	12月5日	西1-4		
7月19日	箴28-31	8月16日	耶14-17	9月13日	结45-48	10月11日	太13-15	11月8日	徒4-6	12月6日	帖前1-3		
7月20日	传1-3	8月17日	耶18-21	9月14日	但1-3	10月12日	太16-18	11月9日	徒7-9	12月7日	帖前4-5		
7月21日	传4-6	8月18日	耶22-24	9月15日	但4-6	10月13日	太19-21	11月10日	徒10-12	12月8日	帖后1-3		





1. 準備進入新的一年

我明年一定
要好好把聖經
讀完一遍



2. 年初



3. 幾週/月後



4. 年底

我明年一定
要好好把聖經
讀完一遍

