

# 健康的属灵体质

## 第一讲





# 人的生命—灵、魂、体

帖前五23「愿赐平安的神亲自使你们全然成圣！又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我们主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘！」

魂

心思、情感、意志

精神科医生

体

人外面可见的躯壳

内外科医生

灵

良心、直觉、交通

感知神、敬拜神

真神

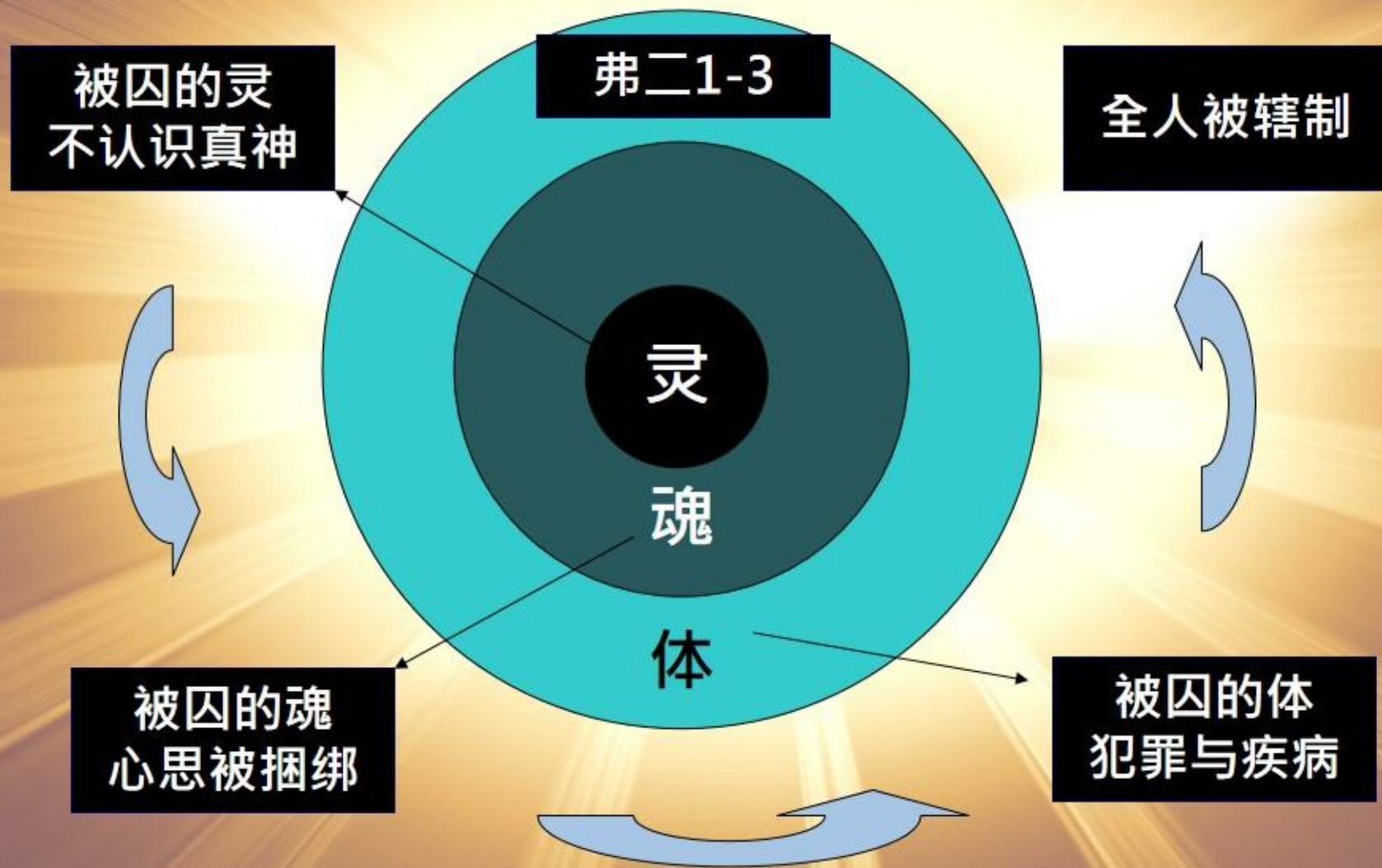


耶和华神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。（创二7）





# 被『囚』的灵、魂、体





# 永不满足的人心？

约壹五19「全世界都卧在那恶者手下。」

全世界也装不满？





# 心灵要盛装神才可满足

约十10「我来了、是要叫人得生命、并且得的更丰盛。」





# 亚当和夏娃干犯了健康的律法

「耶和华神吩咐他说：园中各样树上的果子，你可以随意吃，只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死！」（创二16-17）

1. 健康的食物：生命树上的果子
2. 死亡的果子：分别善恶树上的果子
3. 「吃」是犯罪的根源
4. 外面身体的「吃」，影响人里面灵与魂的生命
5. 人的生命灵、魂、体是相关联动的
6. 洪水以后，神才允许人吃动物之肉，人类的体格和寿命也开始迅速退化减少了。「人既属乎血气，我的灵就不永远住在他里面，然而他的日子还可到一百二十年。」（创六3）





## 旷野旅程的食物-吗哪

「以色列人吃吗哪共四十年，直到进了有人居住之地，就是迦南的境界。」（出十六35）

1. 健康的食物-吗哪：他们每日早晨，按着各人的饭量收取，日头一发热，就消化了。（出十六21）

2. 不吃吗哪要吃肉：以色列人宁死，也不愿没肉吃。

「巴不得我们早死在埃及地、耶和華的手下；那时我们坐在肉锅旁边，吃得饱足。你们将我们领出来，到这旷野，是要叫这全会众都饿死啊！」（出十六3）

3. 鹌鹑不是神恩典的供应：「到黄昏的时候，你们要吃肉，早晨必有食物得饱，你们就知道我是耶和華-你们的神。到了晚上，有鹌鹑飞来，遮满了营。」（出十六12-13）





# 利未记饮食条例看-吃

「凡蹄分两瓣、倒嚼的走兽，你们都可以吃。...凡在水里、海里、河里、有翅有鳞的，都可以吃。..有足有腿，在地上蹦跳的，你们还可以吃。」（利十一3、10、21）

1. 最理想的食物：五谷、蔬菜、水果，这是神最初为人类预备的食物。
2. 可接受的食物（洁净的动物）：如牛、羊、鹿；鱼类要有鳞有翅的；禽类如蝗虫、蚂蚱、蟋蟀等。
3. 不可接受的食物（不洁净的动物）：如猪、兔、鼠、蝙蝠、蛇、鳝、鳗、虾、蟹、贝类、鸵鸟、鹰类、乌鸦、鸬鹚、鸥、鹈鹕、蝎子...等等。
4. 不可吃动物的血与脂油：动物血液中，含有各种代谢废物与毒素；动物的油脂，则会导致心血管的疾病。





# 吃属灵上的含义

「...各样四足的走兽和昆虫，并天上的飞鸟；...彼得，起来，宰了吃！彼得却说：主啊，这是不可的！凡俗物和不洁净的物，我从来没有吃过。」（徒十12-14）

1. 外面的吃成为里面的构成：吃不仅是接触食物，更是将食物接受到里面，至终，我们所接受并消化的食物成为我们的一部分。
2. 分蹄、倒嚼的走兽：行动有分别，神的话反覆思想。
3. 有翅有鳞的水族：有翅，鱼能逆流而上。鳞则是保护鱼的，使它活在海水中不致变咸。
4. 吃生命种子的鸟类：吃生命的种子作为食物，不洁净的鸟类就以尸体为食物。
5. 有翅膀，地上跳的昆虫：基督徒乃是能跳、能飞的。







# 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

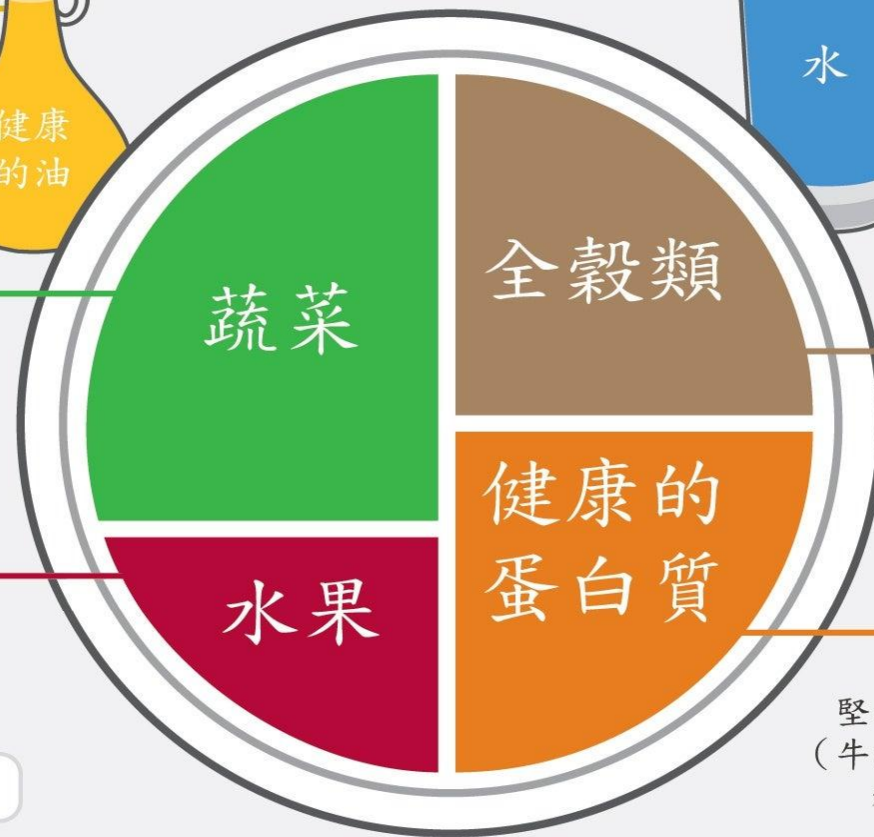
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



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 健康飲食餐盤

哈佛醫學院  
哈佛健康通訊

[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)







# 健康沙拉

绿花椰菜

牛油果

鸡蛋

鲜虾

我的健康餐盘



# 健康佐料

自制沙拉酱

海盐

黑胡椒

芥末



# 我们的身体是圣灵的殿

「岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。」（林前六19-20）

1. 吃或喝都为荣耀神：「所以，你们或吃或喝，无论做甚么，都要为荣耀神而行。」（林前三17，十31）
2. 我们是身体的管家：我们只是一个管家。「所求于管家的，是要他有忠心。」（林前四2）
3. 饮食上要有节制：虽然神在食物上已经给予我们指引，我们也要于食欲上有节制，不放纵饮食。
4. 得胜食物的试探：「人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。」（太四3-4）







《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







# 健康的属灵体质

## 第二讲









C3灵修  
— C3 LING XIU —





# 健康的威胁就是这张嘴

1.病从口入：生活中很多的大病顽疾都是因为小痛小痒恶化而来的，而小痛小痒几乎都是来自我们这张嘴吧。在这个饮食不安全、充满混乱的时代，吃就是危害生命的最大问题。

2.身体是事奉神的本钱：圣经也教导我们——“身体要保养顾惜”，有一个好的身体才能事奉神。不过很多人没有真正贯彻执行这个基本真理，我只要“属灵”就好，我只要操练“敬虔”，不用操练“身体”。只有当病痛找上门了、钱包被医院掏空了、身体遭病痛折磨的时候，才迫切向神祈求医治。你不按神的法则有健康的饮食，神如何应允你的祷告呢？















漂白大米

陈米变新米 重金属超标



# 漂白大米-毒大米

1.陈米变新米：无良商贩为了把陈米变得像新米一样好看，会用一些工业原料对陈米进行抛光处理。陈米还存在黄曲霉菌超标的问题，这是一种强致癌物质。

2.土地中的重金属超标：大米镉含量超标，过多污水排放到农田，导致土壤污染，产生了重金属超标的大米。

3.白米是垃圾食品：按世界卫生组织对垃圾食品的定义：高糖、高热量、低蛋白质、低维生素、低矿物质、低纤维，白米饭是最符合垃圾食品的食物。美国哈佛医学院修改了食物金字塔，将五谷类食物从金字塔的底端，改到金字塔的最上端，鼓励人们减少吃高淀粉、低纤维、低蛋白质、低维生素矿物质的食物！







# 全统香猪油

台湾查获地沟油进入卖场



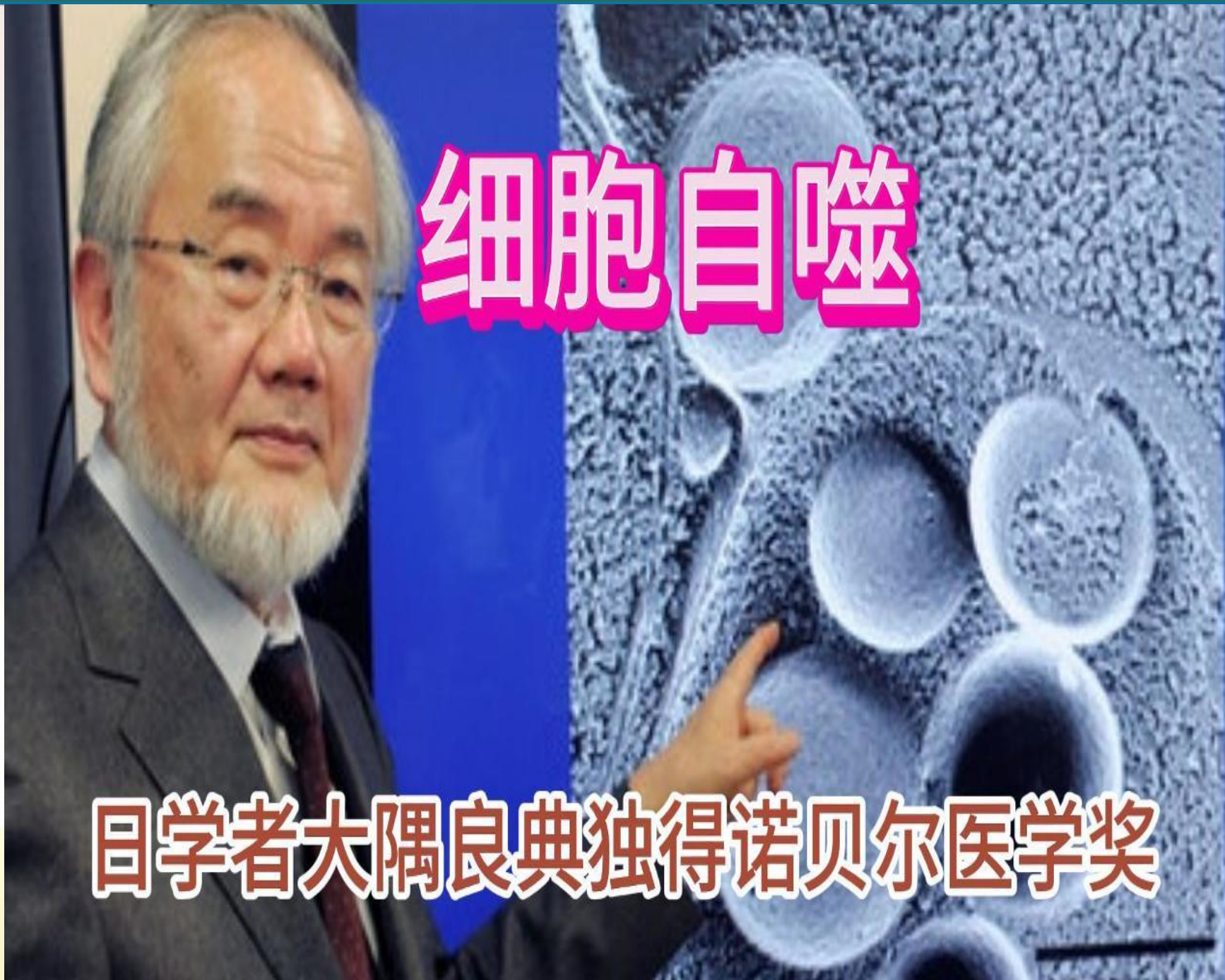
# 世界上最不干净的油是什么？

1.地沟油：又称馊水油，是指从废弃食物或残渣中提炼出来的油，包括回锅油等废弃食用油。2010年，据据中国大陆专家估计，这种食用油占全中国大陆餐饮业市场十分之一以上。“地沟油”含有微生物、铅、苯并芘、黄曲毒素等物质，暴露恐有致癌风险。

2.反式脂肪：大部分的反式脂肪，则是由人工将植物油进行「部分氢化」处理，改变植物油结构，使其转为半固态，稳定性变高，可耐高温油炸，并使油品不易变质，能延长食物的保存期限，亦可增加食物的酥脆、滑嫩口感，加上价格较低廉，因此广泛被使用。







# 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。







# 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](http://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。

哈佛醫學院  
哈佛健康通訊

[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)







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







《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		

