

# 禁食24小时好处





## 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





# 禁食祷告带下很大的能力

**1.透过禁食解决魔鬼的问题：**魔鬼所带来难以解决的问题，要透过禁食，才能松开凶恶的绳索。（太十七21）。禁食祷告的大能可以除去人本性中的情欲与贪心。魔鬼如同吼叫的狮子到处游行，寻找可吞吃的人，至今仍然进行着偷窃、杀害、毁坏的工作。当我们为着抵挡魔鬼的诡计而禁食祷告时，就可以经历到圣灵充满，并过得胜的信仰生活。

**2.透过禁食解决人的问题：**禁食祷告能使人觉悟人类是何等的软弱。以此除去在神面前的骄傲并降卑自己，悔改过去没有信靠神、任意妄为等一切行为，并下定决心彻底信靠与顺服神。禁食祷告的大能可以使人归正且委身于神，成为有能力的工人。

**3.透过禁食解决贫穷的问题：**禁食祷告是要把食物分给饥饿、贫穷的邻舍（赛五十八7）。或是把剩下来的钱支持神家的事工，然而，今日的教会却逐渐失去了禁食祷告的能力，这也是现今教会软弱无力的原因。





# 为何属灵生命枯竭？

**1.当反省自己的信仰：**您的家庭与教会是否与神建立了亲密的关系？还是只是形式上的关系呢？若是这样，就必须迅速地找出哪里出了问题并加以修正。因此，勤勉各位，先要禁食祷告。当禁食祷告时，各位会发现自己当下的属灵景况，就可以迅速地恢复对神起初的爱、感动及能力。

**2.禁食祷告使骸骨复活：**今日的时代为不信的时代。离开神的人，互相不信任，人类的心灵充斥着不信的种子，这使我们陷入罪恶的深沟中。然而，神无限的大能大力运行在信徒的心中，愈是不信的时代，圣灵的工作就愈发显明。神叫我们传福音给贫穷的人、宣告被掳的得释放、瞎眼的得看见、受压制的得自由、宣扬神悦纳人的禧年。神要透过各位的生命，彰显出信仰的大能。现代人如同以实各谷中的骸骨一般，当圣灵的风吹进心灵时，我们的时代就会更新并改变。





# 禁食祷告经历神迹的医治

**1.禁食祷告带下医治的能力：**禁食祷告也能医治精神及肉体上的疾病。信仰的经历就是以心灵和肉体来确信神无限广大的慈爱、耶稣无限救赎的恩惠，及圣灵同在（帮助和引导）的信仰。拥有这种经历最迅速的方法，就是禁食祷告。

**2.禁食祷告得胜魔鬼的攻击：**这是基督徒得胜的秘诀，穿好神全副军装之路。（弗6:10-18）圣经说，我们乃是与属灵的恶魔作战，他们会使我们生病并且进行盗窃、杀害、毁坏的工作。当我们以禁食治死肉体，并与圣灵深交时，就会被圣灵的权能充满，成为属灵的人，必能在属灵的战斗中得胜。

**3.禁食祷告的益处：**包括信仰上、健康上和心灵上的益处。信仰的经历、教会复兴和家庭蒙福。健康上的益处包括改善身体器官的功能，治疗各种疾病。心灵上的益处包括把毁坏心灵的因素除去，恢复心理健康，并且强化意志力、发展理智、培养耐心、增加活力、集中精神、等革命性的变化。





# 禁食益处与疾病预防







## 禁食24小时的好处

“与其使用药物，不如禁食一天。”禁食24小时，通常指在24小时内，只喝水，不摄取任何食物。其好处是：

- 1.促进脂肪燃烧：**有助于促进体重减少和脂肪减少。
- 2.改善胰岛素敏感度：**对预防糖尿病和管理血糖至关重要。
- 3.促进自噬：**禁食触发自噬作用，这是一种自体修复过程，帮助清除老化或损坏的细胞，促进细胞更新和修复。
- 4.降低慢性发炎：**有助于预防慢性疾病和改善免疫功能。
- 5.改善心血管健康：**禁食有助于降低血压、血脂和胆固醇水平，从而改善心血管健康。
- 6.增强脑功能：**有助于提高脑功能，增强记忆力。
- 7.增强自律性：**禁食需要耐力和自律性，培养这些质量有助于改善生活方式和饮食习惯。



# 禁食提升免疫力

有些人天生就是病罐子，3天两头跑医院。而有些人，基本上不生病，几年才感冒一次。尤其，在疫情期间，就是检视每一人免疫力的最佳时刻，我们的身体是最好的医生。

## 如何提高免疫力？

- 1.禁食：**禁食能触发细胞自噬，将老的旧的细胞排除体外，更新换代为更为健康的细胞。
- 2.低碳饮食，少吃米面糖：**吃糖与精制的米面会让身体抵抗病毒的能力降低。
- 3.适当锻炼：**适当但不过度的锻炼，可以促进人体血液循环，提高免疫系统的运作。
- 4.减少污染、不干净的食物摄入：**经常酗酒、抽烟、吃米面糖、还有某些药物，可能损坏你的免疫系统。





USDA膳食金字塔





# 211餐盤 5大黃金法則

蔬菜



蛋白質

碳水化合物







## 211餐盤的5大黃金法則

211餐盤是改良自哈佛公共衛生學院，營養專家所推出的健康飲食餐盤，將每餐飲食比例設計為為蔬菜類、蛋白質及全谷類的比例 2:1:1，因此而得「211餐盤」的名称。

- 1. 多吃蔬菜：**餐盤的一半體積，選擇多元化蔬菜為主，象是各色葉菜、菇類、海藻類、紅白蘿蔔等。
- 2. 選擇優良蛋白質：**餐盤的 1/4 是蛋白質食物。黃豆及其製品、毛豆與黑豆家族類；肉類選擇順序則是魚類及海鮮類，其次是雞蛋，再來是白肉及紅肉。
- 3. 拒絕精制澱粉：**餐盤的 1/4 是澱粉類食物。選擇象是糙米、燕麥、五穀米、蕃薯、取代白飯、麵條。
- 4. 选好食用油：**不用大豆油，可改用橄欖油、芥花油、椰子油、草蝕奶油、牛油等，及適量的堅果種子類。
- 5. 多喝水：**可幫助代謝，減少想要吃罪惡食物欲望。





# 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)

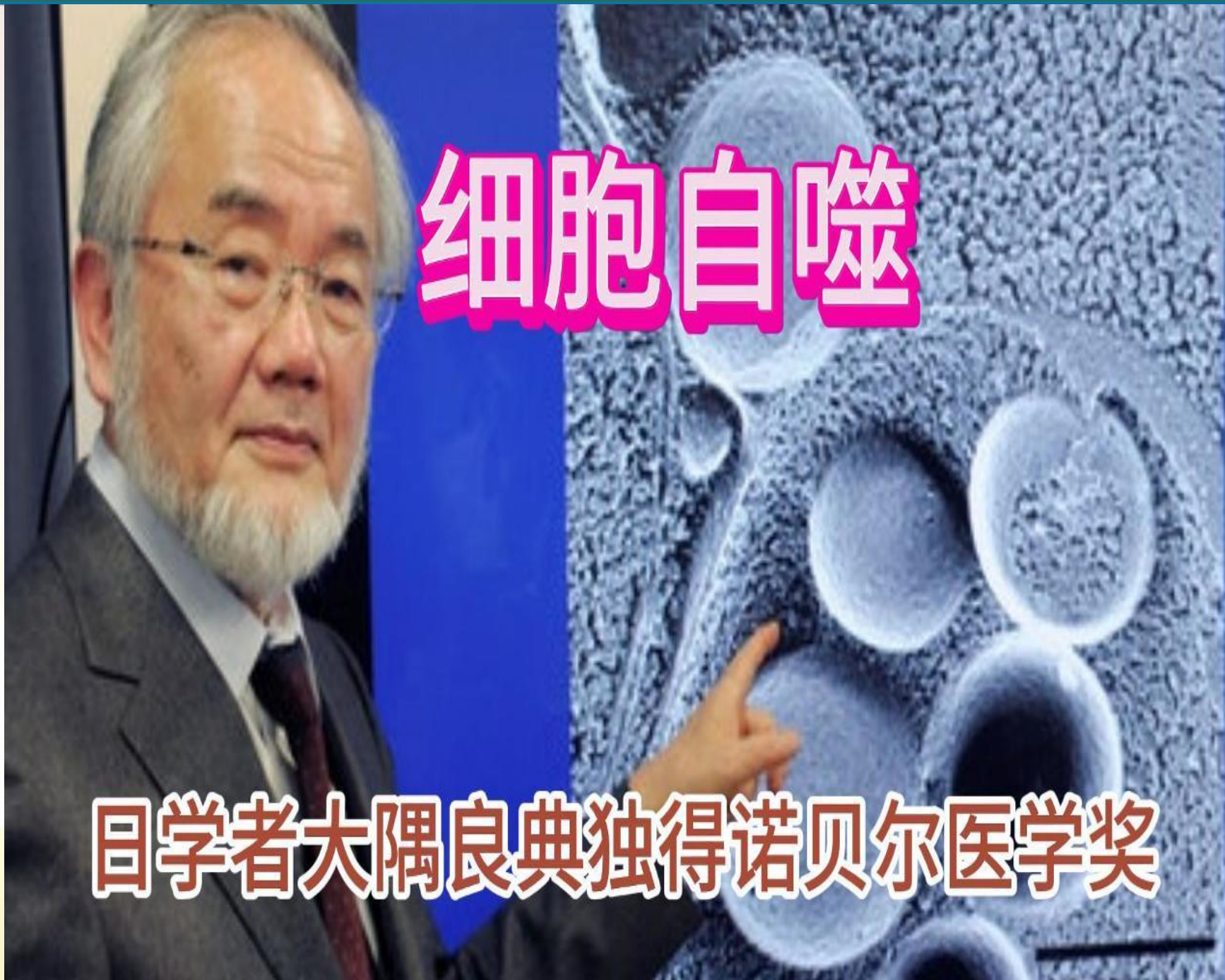


## 211 餐盤









# 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，而禁食引发的细胞自噬，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

