

论饮食

怀爱伦 著（1938 年）

吴淦申 李少波 译

“邦国啊……你的群臣按时吃喝，为要补力，不为酒醉，你就有福了”（传 10:17）。

前言

在许多生理学家论述饮食与健康的密切关系之前几十年，怀爱伦在她的著作中就已清楚地指出我们的饮食与我们身体和属灵福利之间的联系。1863 年以来，她在演讲和著作中经常谈到饮食和充分营养的重要性。她的勉言发表在小册子、书籍、我们教会的刊物和个人的证言中，对安息日复临信徒的饮食习惯发挥了强大的影响，并间接地给社会大众留下了深刻的印象。

怀爱伦有关食物和健康饮食的论述，曾于 1926 年编辑成书，作为洛马林达医学院营养学学生的教科书。初版题为《饮食与食物证言》，很快售完。

1938 年，在怀爱伦著作托管委员会的安排下，扩编的新版以《论饮食》为题发行，被视为前书的第二版。1946 年印行第三版时将版本缩小，以符合《基督化家庭书库》的格式。现为第四版，内容和页数均无变动。

这是一部特殊的选集

在编辑《论饮食》的资料时，编者努力搜集怀爱伦著作关于饮食问题的全部论述，使这本书在怀爱伦著作中独树一帜，因为各类勉言均按主题编排。各主题之间并没有连续性。

每一章均收集了怀爱伦相关主题的代表性论述，没有疏漏任何重要的文献。有时原著将健康教训的好几个方面放在一段里。在这种情况下，要提供全部的上下文就会有許多重复。通过交叉引证方法，我们将重复减少到最低程度。

虽然限于篇幅和为尽力避免重复，我们不宜将怀爱伦关于饮食更广泛方面的每一句话全部收录，但本书已提供了怀爱伦全面的饮食教诲。

断章取义的危险

本书的结构有点象百科全书，各章独立，内容分类，便于读者参阅。然而百科全书的结构也容易使人对本书的内容产生误会。为了掌握作者的原意和她全部教导的意义，我们必须从整体上研究这本书。

读者务要记住，怀爱伦关于营养问题某些方面的论述，并没有充分详尽地发挥其意义，使人完全了解身体对于营养的需要。比如本书第 314 页的一句话引自《证言》卷二 352 页：“不用动物脂油烹调而尽可能保持自然本色的五谷水果，乃是凡宣称预备变化升天之人所应有的食物。”但根据怀爱伦的其他论述，我们可以清楚地看出她的原意并不是教导凡预备变化升天的人应当将饮食局限于“五谷水果”。这句话写在 1869 年发表反对肉食勉言的背景下，似乎用“五谷水果”来代表素食。句中没有提坚果、蔬菜或乳制品，但怀爱伦认为这一切都属于重要的均衡营养食品。

在本书 314 页的另一句话，写于约二十年后，说到“水果、五谷和蔬菜，……与牛奶或奶油一起烹制，……能营养身体，且使人有耐力和理智的活力。”这里没有提坚果。次页另一段写于 1905 年的话则说：“取消肉食之后，应代之以各种营养美味的谷物、蔬菜、坚果和水果。”这句话没有提到牛奶。但

在第 355 页她发表于 1909 年的话中却说：“菜蔬中也当加一点牛奶或乳酪或相等的东西以增加滋味。……有的人因为拒用牛奶，鸡蛋和奶油，以致不能使身体得到适当的营养，结果竟衰弱而无力工作。这样，健康改良就要遭受非议了。”

还有许多其他的例子与上面相似，表明怀爱伦不一定在某一句话中列举营养食物的全部成分。我们需要细心理解她对每一个题目的完整观念，避免断章取义，以偏概全。

呼吁人人研究

怀爱伦不想因自己有关营养的论述而排斥人们潜心的研究，去寻找最佳最合适的饮食，并利用不断进步的知识，借助他人的经验和研究。她写道：

“为了使人体这部活机器的各部分可以和谐地运作，我们应当以保持身体健康为我们生活的学科。”——第 18 页

“自然律既是上帝的律法，我们显然就有本分仔细研究这些律法。我们应当研究这些律法中关于我们自己身体的各项要求，而予以顺从适应。忽略了这些事，便是犯罪。”——同上)

怀爱伦清楚地认识到，每一个人都应当有充分的见识，能利用营养学的研究成果，只要其结论与灵感的勉言相符。

极端的危险

怀爱伦毫不犹豫地指出极端、粗心、或懈于为家人预备充足饮食的危险。这可以从本书 476 页的话中看出。她说：母亲“所烹饪的食物若不适当或不合卫生，就会妨碍甚至破坏成人的效能和儿童的发育。”在同一段中她还呼吁所预备的饮食既要“适合身体的需要，又色味俱佳。”

当人们还没有充分理解乳制品可以包括在均衡营养的饮食之中时，怀爱伦则表示赞成乳制品，甚至告戒不可排除乳制品。今日的知识告诉我们，有些微量营养是人体功能所不可缺少的。我们更充分地得知这等营养成分有些显然不能

从全素的饮食中获得，却充分存在于乳卵素食之中。这对于儿童的正常发育特别重要。怀爱伦说：“所烹饪的食物若不适当”，就会“破坏儿童的发育”。

快到二十世纪的时候，怀爱伦开始写道，在动物界的疾病越来越多之际，有朝一日所有的肉食，包括牛奶都要戒除（见第 356, 357 页）。但她同时也一再警告人在这方面不可操之过急，并于 1909 年说：“时候将到，我们或须废除若干现在所采用的食品，……但我们却无需以过早与过分的限制来使自己为难。等到情势需要我们如此行时，主自会为这事开路的。”（第 355 至 359 页）

这种乳卵素食维持怀爱伦积极服务至八十八岁。

在研究时应运用合理的原则

在研究本书饮食的勉言时，要始终运用合理的原则。要用开明的态度来研究所有这些教训。这是一个宽广、统一和平衡的整体。每一个标题下的资料，要仔细全文阅读，彼此对照，以了解作者的完整观点。若感觉似有不协调之时，最好追根溯源，弄清背景。

读者还要效法怀爱伦的榜样，遵循本书第 481 页所列举的三项基本原则：

- 1、“饮食改良要循序渐进。”——《服务真诠》第 320 页
- 2、“我们在饮食上，不规划出一成不变的方针。”——《证言》卷九 159 页
- 3、“我没有用自己来作为别人的标准。”——《信函》1903 年第 45 号

显示健康改良的价值

真正的健康改良会因其通情达理而展示自身的价值。它的后果将在良好的健康、力量、芬芳的气息和幸福的意识上表现出来；甚至属灵的生命也因良好的健康习惯而旺盛。怀爱伦的灵感之笔给安息日复临信徒带来了许多重要的原则，甚至细节的指导。科学研究的进展为此提供了充分的证明。这是有目共睹的。

祈愿本书能帮助读者获得身心更佳的健康。

怀爱伦著作托管委员会

于美国首都华盛顿

1976年9月17日

目 录

第一章 改良的理由	12
第二章 饮食与灵性	31
第三章 健康改良与第三位天使的信息	48
第四章 合适的饮食	54
一, 最初的饮食	54
二, 简单的饮食	55
三, 充足的饮食	62
四, 不同国家的饮食	65
第五章 消化器官的生理机能	67
第六章 不当饮食是病因	77
第七章 过度饮食	85
第八章 约束食欲	94
第九章 饮食要定时	112
一, 进餐的次数	112
二, 两餐之间的零食	116
第十章 禁食	119
第十一章 饮食的极端	124

第十二章	怀孕期的饮食	137
第十三章	儿童的饮食	141
第十四章	有益健康的烹饪技术	157
第十五章	健康食品与卫生餐馆	168
第十六章	疗养院的饮食	175
第十七章	饮食是一种合理的疗法	187
第十八章	水果、五谷和蔬菜	191
	一, 水果.....	191
	二, 五谷.....	195
	三, 面包.....	197
	四, 蔬菜.....	202
第十九章	甜食	206
	一, 糖.....	206
	二, 牛奶与糖.....	209
	三, 糕、饼、布丁、点心.....	210
第二十章	调味品之类	214
	一, 香料和调味品.....	214
	二, 苏打和发酵粉.....	217
	三, 盐.....	218
	四, 腌渍品和醋.....	219
第二十一章	脂肪	220
	一, 黄油.....	220
	二, 动物油脂.....	224
	三, 牛奶和奶油.....	225
	四, 橄榄与橄榄油.....	229
第二十二章	蛋白质	230
	一, 坚果和坚果类食品.....	230
	二, 鸡蛋.....	232
	三, 乳酪.....	234
第二十三章	肉食(蛋白质续)	235
第二十四章	饮 料	267

一, 水.....	267
二, 茶与咖啡.....	269
三, 五谷制品代替茶与咖啡.....	277
四, 果酒.....	277
五, 果汁.....	280
第二十五章 教导健康原则	281
一, 教导健康题目.....	281
二, 如何传播健康改良的原则.....	293
三, 烹饪学校是一项最重要的工作.....	301
附录一 怀爱伦作为健康改良者的个人经验	308
附录二 怀雅各关于健康改良道理的声明	318

原文目录

第一章、 改良的理由	15
第二章、 饮食与灵性	43
第三章、 健康改良与第三位天使的信息	69
第四章、 合适的饮食	81
1 最初的饮食	81
2 简单的饮食	82
3 充足的饮食	91
4 不同各国的饮食	94

第五章、	消化器官的生理机能	101
第六章、	不当饮食是病因	117
第七章、	过度饮食	131
第八章、	约束食欲	145
第九章、	饮食要定时	173
1	进餐的次数	173
2	两餐之间的零食	179
第十章、	禁食	185
第十一章、	饮食的极端	195
第十二章、	怀孕期的饮食	217
第十三章、	儿童的饮食	225
第十四章、	有益健康的烹饪技术	251
第十五章、	健康食品与卫生餐馆	267
第十六章、	疗养院的饮食	281
第十七章、	饮食是一种合理的疗法	301
第十八章、	水果、五谷和蔬菜	309
1	水果	309
2	五谷	313
3	面包	315

4 蔬菜	321
第十九章、甜食	327
1 糖	327
2 牛奶与糖	330
3 糕、饼、布丁、点心	331
第二十章、调味品之类	339
1 香料和调味品	339
2 苏打和发酵粉	342
3 盐	344
4 腌渍品和醋	345
第二十一章、油脂	349
1 黄油	349
2 动物油脂	353
3 牛奶和奶油	355
4 橄榄与橄榄油	359
第二十二章、蛋白质	363
1 坚果和坚果类食品	363
2 鸡蛋	365

3 奶酪	368
第二十三章、肉食（蛋白质续）	373
在基督复临安息日会各机构中推行饮食改良的经过	405
第二十四章、饮料	419
1 水	419
2 茶与咖啡	420
3 五谷制品代替茶与咖啡	431
4 果酒	432
5 果汁	436
第二十五章、教导健康原则	441
1 教导健康题目	441
2 如何传播健康改良的原则	457
3 烹饪学校是一项最重要的工作	469
附录:1 怀爱伦作为健康改良者的个人经验	481
2 怀雅各关于健康改良道理的声明	495

写作或初版日期

为了便于学习,所选资料均注明写作或初版日期。已出版著作注明初版时间。期刊文章和文稿则注明发表日期或文稿写作年份及序号。

有些资料选自后来出版的书籍，如《健康勉言》，原始资料现已绝版。我们既注明现行的书籍名称，同时在括号里注明原来的出处及发表时间。

编者

出处书名缩写

本书资料选自怀爱伦现行书籍、已绝版的著作、期刊文章、小册子以及文稿。以下是出处书籍和文稿名称的缩写：

C.O.L.-- 《基督比喻实训》

C.T.B.H.-- 《基督徒节制和圣经卫生》（已绝版）

C.H.-- 《健康勉言》

C.T.-- 《基督教育之研究》

D.A.-- 《历代愿望》"

ED.-- 《教育论》"

E. FROM U.T.-- 《未出版的关于肉食的证言》（已绝版）

F.E.-- 《基督教育原理》

G.W.-- 《传道良助》

H. TO L.-- 《如何生活》（六本小册子，已绝版）

LETTER-- 《怀爱伦信函》

L. & T.-- 《怀爱伦生平与教训》

MS.-- 《怀爱论文稿》

M.H.-- 《服务真诠》

M.M.-- 《医疗布道论》

R. & H.-- 《评论与通讯》

SP. GIFTS IV-- 《属灵的恩赐》卷四（又名《信仰的事实》卷二）

1T—9T 《教会证言》卷一至卷九

Y.I.-- 《青年导报》

第一章 改良的理由

为了荣耀上帝 ——1. 赐给我们的生命只有一次；因此每一个人都应扪心自问：我怎样才能利用我的生命获得最大的效益？我应该怎样努力来荣耀上帝并造福同胞？因为生命只有用在这些目标上才有价值。{CD 15.1}

我们对于上帝和同胞的首要本分就是自我发展。我们应该培养创造主所赐的每一机能，以达到最高程度的完美，成就尽可能多的善事。所以我们要利用光阴建立和保持身心的健康，不可因过劳或滥用人体机器的任何部分而削弱或损害身心的一个机能。我们若真的这样做了，就要承担后果。{CD 15.2}

生死抉择——每一个人都有机会在很大的程度上决定使自己成为怎样的人。今生的福气和不朽来生的福气，都是他力所能及的。他可以建造一种有坚固价值的品格，每一步都获得新的力量。他可以天天在知识和智慧上长进，因自己的进步而感到新的快乐，德上加德，恩上加恩。他的才能必因运用而增进；他得到的智慧越多，就越有能力得到。他的聪明、知识和美德，就必如此发展为更大的力量，并且更加完美匀称。{CD 15.3}

另一方面，他也可让自己的能力因缺乏使用而锈坏，或因坏习惯、缺乏自制或道德及虔诚的毅力而被滥用。于是他就会倾向走下坡路；不顺从上帝的律法和健康律。食欲胜过了他；爱好把他掳去了。他更容易让始终在积极活动的恶势力拉他退后，而不是努力胜过他们，奋勇前进。放荡、疾病和死亡便随之而来。这便是许多原可在上帝和人类的圣工中有为之人的历史。——[C.T.B.H. 41, 42] (1890) C.H. 107, 108 {CD 15.4}

追求完全 ——2. 上帝希望我们藉着基督的恩赐达到完美的标准。祂呼召我们选择正义的一边，与天上的媒介联合，采纳帮助我们恢复上帝形像的原则。祂在圣经和大自然的课本中启示了生命的原则。我们有责任了解这些原则，以顺服的精神与祂合作，恢复身心的健康。——(1905) M.H. 114, 115(1905年){CD 16.1}

3. 人体是上帝的产业，藉着创造和救赎而从属于祂。我们滥用了自己的任何机能，就是抢夺了原属于上帝的尊荣。——Letter 73a, 1896{CD 16.2}

是否顺从——4. 我们应当将清洁、纯净、健康的身体献给上帝。这种责任尚未被人所认识。——MS 49, 1897{CD 16.3}

5. 不照顾好我们的机体是对创造主的侮辱。人若遵守上帝所定的规则，就会避免疾病和夭折——Letter 120, 1901{CD 16.4}

6. 我们没有更多享受主福惠的一个原因，是我们没有听从祂所乐意赐给我们有关生命和健康的律法。——R. & H., 1883年5月8日{CD 16.5}

7. 上帝既是自然定律的制订者，也是道德律法的制订者。祂用祂的手指将祂的律法写在祂所托付给人的每一根神经，每一块肌肉和每一种天赋的才能上。——(1900) C.O.L. 347, 348{CD 17.1}

8. 人类的创造主制造了我们身体这部活的机器。一切功能都奇妙而智慧地设定。只要人类愿意顺从上帝的律法并与祂合作，祂就保证维持人体机器的健康运作。每一个管理人体机器的定律，都当视之为与上帝圣言同出于一神圣的来源，具有同样的性质，和同样的重要性。每一次不谨慎，不留心的行动，任何因忽视祂对于人体所制订的特殊规律，从而损伤了主之奇妙机器的，都是违犯了上帝的律法。在自然界，我们可以观看并欣赏上帝的作为，但唯有人体是最为奇妙的！（见第 194 条，人不必要地消耗精力或使头脑糊涂，这也是犯罪。）——MS 3, 1897{CD 17.2}

9. 违犯身体的律法，实在是一种罪恶，与违犯十诫一样。这两种行为都是破坏上帝的律法。凡在身体器官上干犯上帝律法的人，必干犯在西奈山所宣布的上帝律法。（另见第 63 段）{CD 17.3}

我们的救主警告祂的门徒们说，祂复临前的状况将与洪水之前十分相似。饮食无节，纵乐狂欢。这等情形现在都有了。世上大多数人放纵食欲。追随世间风俗的嗜好将使我们成为败坏习俗之奴隶——这些习俗，将使我们越来越象注定遭劫的所多玛居民。我曾奇怪地上的居民为什么没有象所多玛和俄摩拉居民那样遭到毁灭。我看到了现今世上退化和死亡的充分理由。盲目的情欲控制了理性，许多人把各种崇高的思想牺牲于肉欲之上。{CD 17.4}

为了使人体这部活机器的各部分可以和谐地运作，我们应当以保持身体健康为我们生活的学科。上帝的子民不能以多病之身或残缺之心来荣耀上帝。那些放纵各种情欲，在饮食上不知节制的人，乃是浪费自己的体力，削弱道德的力量。——(1890) C.T.B.H. 53 {CD 18.1}

10. 自然律既是上帝的律法，我们显然就有本分仔细研究这些律法。我们应当研究这些律法中关于我们自己身体的各项要求，而予以顺从适应。忽略了这些事，便是犯罪。（见第 53 段，故意无知加重罪行）{CD 18.2}

“岂不知你们的身体是基督的肢体吗？”“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，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上帝”（林前 6:15, 19, 20）。我们的身体是基督所赎买的产业。我们没有自由任意加以对待。人类一直这样做了。其对待身体的方式仿佛没有律法的刑罚。通过败坏的食欲，身体的器官和能力变得虚弱、有病和残疾了。这些后果都是撒但用他似是而非的试探所招致的，被他用来嘲弄上帝。他在上帝面前提出，人的身体是基督赎买的产业，而人却以何等丑陋的样子来代表自己的造物主啊！因为人人犯罪，干犯自己的身体，败坏了自己的行为，上帝便受了羞辱。{CD 18.3}

当人们真正地回转，就会认真地尊重上帝为他们身体所立定的生命律法，从而寻求避免身体、精神和道德上的软弱。顺从这些律法必须要当作个人的义务。

我们自己必须要承担干犯律法的祸患。我们必须为自己的习惯和行为向上帝负责。因此我们要问的问题不是：“世人会怎么说呢？”而是“我自称是基督徒，那么，我应当如何对待上帝所赐给我的祂的居所？我是要通过维持自己的身体成为圣灵的殿，还是要牺牲自己来满足世俗的观念和做法呢？”——(1900) 6T 369, 370{CD 18.4}

无知的惩罚——11. 上帝制定了管理我们身体的律法；祂放在我们体内的律法是神圣的。每一次违犯都定好了惩罚，迟早是要兑现的。人类过去和现在所患的疾病，大都是由于对自己机体定律的无知。他们似乎不关心健康问题，不停地工作，及至身心都垮了，才去找医生，吃药，直到死亡。——《健康改革者》1866年10月{CD 19.1}

并非都是无知——12. 人们被论及健康主题时，他们常会说：“我们知道的比我们做的要多得多。”他们没有意识到自己要对身体健康的每一亮光负责，而且他们每个习惯都要受上帝的鉴察。身体的生命不应当任意地对待。每一器官，生命的每一特性都当加以神圣的护卫，防止有害的行为。——(1900) 6T 372{CD 19.2}

对亮光负责 ——13. 上帝既赐给我们健康改良的亮光，从此之后，我们就当每天扪心自问：“我是否在凡事上实行真节制呢？”“我的饮食是否帮助我达到能行极多善事的地步呢？”如果我们不能肯定地回答这些问题，我们在上帝面前就是有罪的，因为祂是要我们为照在我们路上的亮光负全部的责任。我们在蒙昧无知时，上帝可以不追究。但亮光一旦照在我们身上，祂就要我们改变一切摧残健康的习惯，并使自己与健康律建立正确的关系。——《良好健康》1880年11月{CD 19.3}

14. 健康是一种财宝，是今生财富中最宝贵的。人以牺牲健康精力的沉重代价，来换取荣华、富贵和学问。若是没有健康，这些都不能令人幸福。摧残上帝所赐的健康乃是一种可怕的罪。这样的滥用会使我们终身衰弱。不管我们由此而

获得多大的教育，仍得不偿失。（关于无视亮光而受苦的事例，见 119，204 段）
——（1890）C. T. B. H. 150 {CD 20. 1}

15.上帝为祂所造之物的生存和幸福作了充分的准备。只要不干犯祂的律法，只要大家都遵从上帝的旨意，就会有健康、平安与和快乐，而不是痛苦和连绵的祸害了。——（1890）C. T. B. H. 151 {CD 20. 2}

16.细心顺从上帝所培植在我们身上的律法，就必得到健康，而不会有身体的摧残了。（见 788 段，健康改良是主的救苦良方。）——《健康改革者》1866 年 8 月 {CD 20. 3}

毫无瑕疵的祭物——17.古代犹太人用来献祭的每一只祭牲都必须是毫无瑕疵的。圣经告诉我们，当献上身体为活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的，这乃是理所当然的。我们是上帝的创作。诗人想到上帝在人类身上的奇妙作为，便惊叹道：“我受造奇妙而可畏！”许多领受了科学教育并熟悉真理理论的人，却不明白管理他们自己身体的律法。上帝赐给我们各种机能与才干。我们作为祂的儿女，有责任予以充分利用。我们若因错误的习惯或扭曲的欲望而削弱了这些身心的机能，就不能给予上帝以应有的尊荣。——（1890）C. T. B. H. 15 {CD 20. 4}

18.上帝要求我们把身体当作活祭献给祂，而不是死祭或垂死的祭。古希伯来人的祭物必须没有瑕疵，上帝岂会悦纳人献上充满疾病和败坏的祭物呢？祂告诉我们，我们的身体是圣灵的殿；祂要求我们照顾这个殿，使它适合祂的灵居住。使徒保罗告诫我们说：“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上帝”（林前 6:19, 20）。人人都应小心地保持自己的身体处在最佳的健康状态，以便向上帝献上完美的侍奉，在家中和社会中尽自己的本分。—— [C. T. B. H. 52, 53]（1890）C. H. 121 {CD 21. 1}

劣等的祭物——19.我们必须学习有关如何吃、喝、穿的知识，以保持健康的身体。疾病是由违背健康的定律引起的，是违背自然律的结果。我们对上帝，对自己和同胞的首要责任就是顺从上帝的律法，其中包括健康的定律。我们若是

病了，便将令人疲惫的担子加在我们的朋友身上，也使自己无法尽对于家人和邻舍的种种本分。倘若我们由于违背自然律而夭折，便将痛苦和悲伤带给了别人；使邻舍得不到我们应该在生活中给他们的帮助，也使自己的家人丧失了我们可以给他们的安慰和帮助，且使上帝丧失了祂所要求于我们的增进祂荣耀的侍奉。因而，我们岂不是在最糟糕的意义上违背了上帝的律法吗？ {CD 21.2}

然而上帝是满有怜悯，恩典，慈爱的，当亮光来到，显明谁已经藉着罪恶的放纵而损害了自身健康时，他们便看出了自己的罪恶，悔改并寻求上帝的赦免，上帝便悦纳所献给祂的贫乏的祭物，并接纳他们。祂竟不拒绝痛苦悔改之罪人所滥用的残余生命，这是何等的慈怜啊！祂本着宽厚仁慈拯救这些生灵，就像从火中救出一样。然而，我们向纯洁圣善的上帝所献上的是何等卑劣可怜的祭物啊！由于不良的习惯和有罪的放纵，高尚的才能被麻痹了。人的抱负扭曲了，身心也受到了毁损。——(1872) 3T 164, 165 {CD 22.1}

为什么赐下健康改良的亮光—— 20. 在这末后的日子，主已将其亮光赐给我们，使那因以往历代犯罪纵欲所积聚的阴郁黑暗可以在某种程度上被驱散，也使那因不节制饮食而导致的连绵祸害得以减少。 {CD 22.2}

上帝本着祂的智慧，想要引导祂的子民达到一种地步，使他们在精神和习惯上与世人分别，他们的儿女也可以不那么轻易被引诱去拜偶像，被现代风行的腐败所毒化。上帝的心意，是要信主的父母和他们的儿女，当站在人前作基督活生生的代表，作好预备，承受永生。凡与上帝性情有份的人，就必脱离这世上从情欲而来的败坏。那些放纵食欲的人，不可能达到基督徒的完全。——(1870) 2T 399, 400 {CD 22.3}

21. 在这些末后的日子里，上帝让健康改良的亮光照耀在我们身上，使我们可以行在光中，免去许多我们将要遇到的危险。撒但正在大力作工，诱人放纵私欲，满足嗜好，过着愚昧糊涂的日子。他使自私享乐和放纵情欲的生活，显得充满魅力。其实不节制的生活消耗人身心的精力。凡是这样失败的人，就是置身于撒但的境地，备受试探与痛苦，至终受了众善之敌的任意控制。—— (1890) C.T.B.H. 75 {CD 22.4}

22. 为了保持健康，就要在凡事上节制——在劳动上节制，在饮食上节制。天父赐下健康改良的亮光，使我们可以避免放纵低级食欲的祸害，让爱慕纯正圣洁的人，知道如何谨慎地利用祂提供给他们的美物，并通过在日常生活中实行节制，藉着真理而成圣。—— [C.T.B.H. 52] (1890) C.H. 120, 121 {CD 23.1}

23. 要始终谨记：卫生改良的大目标是要尽可能地使心智、心灵和身体获得最高的发展。一切的自然律都是上帝的律法，是为我们的益处而设计的。顺从它们会促进我们今生的幸福，也会帮助我们为来生作好准备。——(1890)
C.T.B.H. 120 {CD 23.2}

健康原则的重要性——24. 我蒙指示，早年所赐给我们的原则在今日是与当时一样重要的，而且应同样予以重视。可惜有许多人从不依照那对于饮食问题所赐的光而行。现在就是应将灯从斗底下移出来，使其明亮的光线照射出去的时候了。 {CD 23.3}

健康生活的原则对于我们个人和全会众，都有莫大的关系。…… {CD 23.4}

一切的人现今都在受着试验和考证。我们既已受过浸礼归入基督，如果能各尽本分，弃绝那一切足以累我们堕落并使我们失去应有之身份的事，就必有能力加给我们，使我们得以长进，连于永活的元首基督，并得以看见上帝的救恩。 {CD 23.5}

我们惟有理解健康生活的原则，才能充分警觉那由不适当饮食所产生的恶果。凡发现自己的错误而具有勇气改革自己习惯的人，必定感觉在改革的过程中，颇需一番奋斗和非常的坚忍；然而一旦养成了正当的口味之后，他们就会明白采用以前所以为无害的食物，无非是缓慢而确切的莫下了消化不良与别种疾患的病根而已。——(1909) 9T 158-160 {CD 24.1}

在改革者的前列——25. 安息日复临信徒正掌握着极重要的真理。四十多年之前，主已在健康改良上赐给我们特别的光，然而我们是如何行在这种光中呢？有多少人曾经拒绝遵照上帝的指导度日啊！我们既为上帝的子民，就应当按着所受之光的多少而迈进。我们有责任要明白而且尊重健康改良的原理。在节制的题

旨上，我们原应比其他一切的人前进；可是在我们中间，仍旧有许多很明白道理的教友，甚至有许多传福音的牧师，不顾上帝对于这个题旨所赐的亮光。他们竟随意吃喝，随意行事。{CD 24.2}

凡在我们教会作教师或领袖的人，对于健康改良，都当坚决以圣经为立足点，并且对那些相信我们是处身于这世界历史末期的人，作一个正确的见证。在事奉上帝和事奉自己的人之间必须划出一条区别的界线。—— (1909) 9T 158{CD 24.3}

26. 他们必须拒绝堕落的食欲，并且凡事实行节制。祂已使大光照在他们的道路上。我们既“等候所盼望的福，并等候至大的上帝和我们救主耶稣基督的荣耀显现。祂为我们舍了自己，要赎我们脱离一切罪恶，又洁净我们，特作自己的子民，热心为善”（多 2:13, 14），岂可落后于今日不相信我们救主即将复临的宗教家们吗？正在蒙祂洁净、特别归祂自己、并要不尝死味而被变化升天的人，不该在善行上落后于别人。他们在努力洁净自己，除去身体和灵魂的一切污秽，敬畏上帝，得以成圣时，应该远远领先于地上的任何一等人；因为他们所自称的信仰比别人的信仰更尊贵。—— (1867) 1T 487{CD 24.4}

健康改良与为病人代祷—— 27. 安息日复临信徒如果要得蒙洁净，并且保持洁净，就必须有圣灵在他们的心中和家中。主已向我指明，若是现代的以色列人在祂面前自卑，并扫除灵宫之中的一切污秽，祂就必垂听他们为病人所作的祷告，并在运用祂的方法治病时，赐福给他们。人若凭着信心，尽其所能地与疾病抗争，使用上帝所预备的简易治疗法，他的努力就必得蒙上帝的赐福。{CD 25.1}

假如上帝的子民在得了这许多亮光之后，仍旧保持不良的习惯，放纵自己，不肯改良，他们就必自食犯罪的必然后果。要是他们不惜任何代价，决计满足那不良的食欲，上帝决不至施展神能救他们脱离放纵的恶果。他们“必躺在悲惨之中”（赛 50:11）。{CD 25.2}

那些自愿任意妄为的人说：“主已医治了我，我毋须限制我的饮食；尽可以随意吃喝，”他们在肉体和灵性双方，不久就会需要上帝复元的能力。因为主已施怜悯医治了你们，你们决不可以为自己仍能留恋在世俗的放纵私欲中。要按

着基督在治好人以后所吩咐的去行——“去吧，从此不要再犯罪了”（约 8:11）！决不可让口腹之欲作你们的神。——(1909) 9T 164, 165 {CD 25.3}

28. 健康改良乃是上帝造福祂子民特别工作的一个部门。..... {CD 25.4}

我看到当病人正在违犯健康律法之时，上帝没有更充分地应允祂仆人为他们所做的祷告，因为祂若如此行，并不能使祂得荣耀。我还看到上帝有意使健康改良运动及保健院作开路的工作，使信心的祈祷能得到充分的应允，信心与善行应当携手并进，救助我们之中的病苦者，使他们在今生能荣耀上帝，并在基督复临时可蒙拯救。——(1867) 1T 560, 561 {CD 25.5}

29. 许多人希望上帝会保护他们不生病，只是因为他们已这样求祂了。但上帝并不看重他们的祈求，因为他们的信心缺乏行为而不完全。对于那些不知自爱，继续干犯健康律，不努力预防疾病的人，上帝是不会行神迹保护他们不生病的。我们只有尽力维护健康，才可指望蒙福的结果随之而来，并凭着信心求上帝赐福我们为健康而作的种种努力。如果祂的圣名能因此而得荣耀，祂就会应允我们的祈求。但愿大家都明白，他们有一项工作要作。凡不注意健康律，主动惹病上身的人，上帝必不施行神迹保障其健康。{CD 26.1}

那些只想满足自己的食欲，因不节制而受苦，又用药来求解除痛苦的人应该确知，上帝不会干预来拯救他们不计后果所危害了的健康与生命。有因必有果。许多的人到了山穷水尽之时，才遵循圣经的教导，请求教会的长老为他们的康复祈祷。在上帝看来，应允这样的祷告并不合适，因为祂知道，他们如果恢复了健康，就还会把健康牺牲在不健康的食欲之坛上。（另见第 713 段）——(1864) Sp. Gifts IV, 144, 145 {CD 26.2}

以色列人失败的教训——30. 主吩咐古时的以色列人，如果他们能绝对地与祂联合，遵行祂一切的命令，祂就必保守他们不至遭遇祂所加在埃及人身上的一切疾病；不过这个应许是在服从的条件下赐与的。若是当初以色列人果真服从了所受的教训，善用了他们所得的权利，他们就必在健康与繁荣上做了世界具体的表样。可惜以色列人未能成全上帝的旨意，以致未能获得他们所能享受的福乐，可是从约瑟和但以理，摩西和以利亚，以及其他许多别的人身上，我们有了那因

循生活之正途而产生效果的高贵典范。今日若有同样的忠诚，也必收同样的效果。经上有话对我们说：“惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属上帝的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗、入奇妙光明者的美德”（彼前 2:9）。—— (1909) 9T 165 {CD 26.3}

31. 如果以色列人顺从了他们所得到的指示，利用了他们的优势，他们就必成为世上健康和兴旺的实际教训。他们这班子民如果在生活中遵循了上帝的计划，就不会患困扰其他国家的疾病。他们的体力和智力，会超过任何其他民族。（另见 641-644 段）—— (1905) M.H. 283 {CD 27.1}

基督徒的竞赛—— 32. “岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖的只有一人；你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制；他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕”（林前 9:24, 25）。{CD 27.2}

这里展示了自制和节制习惯的良好结果。古代希腊人曾设立各种比赛来尊崇他们的神。使徒保罗用这些比赛来说明属灵的战争及其报赏。参加比赛的人要经过最严格的训练。各种足以削弱体力的放纵都应禁止。丰肴盛宴和酒类不准享用，以增进身体的活力、坚韧和刚毅。{CD 27.3}

他们所争取的奖品，只是在万众的掌声中接受那会凋残的花冠。这被认为是最高的荣誉。为了得到这样无价值的、只有一位最优胜者才能得到的奖赏，尚且需要忍受这么多艰辛，这么多自我克制的训练，我们为了获得那不朽坏的冠冕和永恒的生命，岂不应当作出更大的牺牲和更加乐意地克己吗！{CD 28.1}

我们有一项工作要做——一项严格认真的工作。我们的一切习惯、爱好和倾向，都要接受教育以符合生命与健康之律。这样我们才能得到最佳的体魄和辨识善恶的清晰智力。——(1890) C.T.B.H. 25 {CD 28.2}

但以理的榜样——33. 为了正确理解节制的题目，我们必须根据圣经的立场来考虑。圣经中最充分最有力地说明真节制及其福气的，莫过于先知但以理和他的希伯来同伴们在巴比伦宫廷的故事了。……{CD 28.3}

上帝素来尊重正直的人。那伟大的征服者把各国最有前途的青年人集中到巴比伦来。其中希伯来的俘虏最为出类拔萃。挺拔的身材，坚定灵活的脚步，清秀的容貌，敏锐的感官，纯洁的气息，——这一切都证明他们有良好的习惯，是大自然赏赐给顺从其律法之人的荣誉奖章。{CD 28.4}

但以理和他朋友们的历史记录在圣经中，是为了后世历代青年人的益处。他们做过的事，别人也可以做。那些希伯来的青年人，岂不是在大试探中坚立，为真节制作出高尚的见证吗？今日的青年人也可以作出同样的见证。{CD 28.5}

这里所提供的教训是我们应该认真思考的。我们的危险不是来自贫困，而是来自富裕。我们经常受到试探行事过度。那些保持精力完好无损为上帝服务的人，在运用上帝的百般恩赐上，要实行严格的节制，完全禁戒各种有害或堕落的放纵。{CD 29.1}

成长中的一代被刺激欲望的诱惑所包围。尤其是在我们的大城市中，形形色色恣情纵欲之事易于接触，且又诱人。凡效法但以理洁身自爱的人，必收获节制习惯的报赏。他们具有更强的体力和更多的耐力。他们有充分的储备可以在急难之时支取。{CD 29.2}

身体的正确习惯，会促进精神的优越。智力、体力和长寿有赖于不变的律法。在这件事上无法碰巧或投机。大自然的上帝不会插手来保护人免除干犯自然律的后果。“每一个人都是自己命运的建筑师。”这句话里含有非常纯正的真理。虽然父母不但要为儿女的教育和训练，也要为他们品格的印记负责，但是我们在世界的地位和用途在很大的程度上仍取决于我们自己的行动。但以理和他的朋友们享受着早年正确教育和训练的好处，但单凭这些优势，并不足以使他们成为日后那样的人。到了一定的时候，他们必须自己采取行动，那时他们的前途取决于他们自己的行动。于是他们决定忠于早年所受的教训。敬畏上帝是智慧的开端，也是他们伟大的基础。祂的灵加强每一个真诚的意愿和每一高尚的决定。——(1890) C.T.B.H. 25-28 {CD 29.3}

34. 这所训练的学校里的青年人（但以理、哈拿尼雅、米沙利、及亚撒利雅）不仅获得进入宫廷的许可，还被指定吃喝御膳中的肉食和酒。王采取这一

切措施，认为自己不仅给予他们极大的荣誉，还保证了他们体力和智力的最佳发展。{CD 29.4}

在王的御膳中有猪肉和摩西的律法所宣布为不洁净、希伯来人受明令禁吃的其他肉食。但以理在这件事上受到严峻的考验。他是应当坚守列祖关于食肉及饮酒的教训，干犯王命，以致不但可能失去地位，还可能失去性命呢，还是轻看主的诫命，以保留王的宠爱，藉以获得更大的求知机会和令人羡慕的世间如锦前途呢？{CD 30.1}

但以理并不犹豫。他决心坚持自己的忠贞，不管后果如何。他“立志不以王的膳，和王所饮的酒，玷污自己”（但 1:8）。{CD 30.2}

今日有许多自称基督徒的人，会认为但以理过于拘泥小节，说他既狭隘又固执。他们认为饮食问题无足轻重，不需要持这样强硬的立场，以致可能丧失一切属世的利益。但是这样认为的人，在审判的日子，会发现自己偏离了上帝明确的要求，以自己的意见作为是非的标准。他们还会发现自己所视为无足轻重的事，上帝并不那么看。祂的要求必须严格遵守。有些人接受和遵守上帝的某一条命令，是因为方便这么去做，同时他们却拒绝上帝的另一条命令，因为遵守它需要作出牺牲。这些人降低了正义的标准。他们用自己的榜样，引导别人藐视上帝圣洁的律法。“耶和华如此说”应成为我们在凡事上的法则。……{CD 30.3}

但以理的品格呈现在世人面前，乃是一个出色的例证，说明上帝的恩典在本性堕落又被罪所败坏的人身上所能达到的成就。他那高尚克己的人生记录，对我们一般人类来说乃是一个鼓励。我们可以从中获得力量，勇敢地抵制试探，并以温柔的美德，在最严峻的考验之中，为正义而坚定站立。{CD 30.4}

但以理本来可以找出一个说得过去的理由，作为偏离他严格节制习惯的借口；但他把上帝的悦纳看得比世上最有权势之君王的恩宠更加宝贵，甚至比生命更宝贵。但以理的谦恭有礼既获得了管理希伯来青年的委办的好感，他就请求让他们不用王的膳，不饮王的酒。委办担心如果答应了这个要求，会招惹王的不悦，从而危及自己的性命。他象今日的许多人一样，认为节制饮食会使这些青年

脸色苍白，显出病态，缺乏体力，而来自王桌的珍馐美味，却会使他们面容红润俊美，并增进身体的活力。{CD 31.1}

但以理请求用十天时间进行试验，再作决定——让这些希伯来青年在这短短的时间里可以用简单的食物，而他们的同伴则仍享用王桌上的饮食。他们的要求最后得到许可；但以理坚信自己会成功。他虽然很年轻，却已看到饮酒和奢华的生活对于身心健康的危害。{CD 31.2}

在十天的试验之后，结果正与委办所担忧的相反。实行节制习惯的人，不但在个人的外貌上，而且在身心的活力上，明显超过他们那些放纵食欲的同伴。结果，但以理和他的朋友蒙准在整个为从事王国的服务而受训的期间吃简单的食物。{CD 31.3}

获得上帝的悦纳——主悦纳这些希伯来青年的坚贞与克己，祂赐福给他们，“在各样文字学问上，赐给他们聪明知识；但以理又明白各样的异象和梦兆”（但 1:17）。三年训练期满，他们的能力和学识要经过王的考试。王“见少年人中，无一人能比但以理、哈拿尼雅、米沙利、亚撒利雅，所以留他们在王面前侍立。王考问他们一切事，就见他们的智慧聪明比通国的术士和用法术的胜过十倍”（但 1:19, 20）。{CD 31.4}

这里提供了一个给众人，特别是给青年的教训。严格顺从上帝的要求，对身心的健康都有好处。为了达到道德和智力的最高标准，就必须向上帝寻求智慧和能力，并在一切生活习惯上实行严格的节制。我们从但以理与他同伴的经验中，看到了一个原则战胜放纵食欲之试探的事例。它也告诉我们，青年人藉着宗教的原则能克服肉体的私欲，保持对上帝的忠诚，即使要为此作出极大的牺牲。（但以理的饮食——117, 241, 242 段）—— R. & H., 1881 年 1 月 25 日 {CD 32.1}

还没有为大呼声作好准备——35. 我蒙指示，健康改良乃是第三位天使信息的一部分。它们的关系就象手臂与身体一样密切。我看到我们作为一班子民必须在这项大工上取得进步。传道人和平信徒必须一致行动。上帝的子民没有为第三位天使的大呼声作好准备。他们为自己有一项工作要做，是他们不该留给上帝

去为他们做的。祂已把这项工作留给他们去做。这是一项个人的工作；谁也不能替别人做。“亲爱的弟兄啊，我们既有这等应许，就当洁净自己，除去身体、灵魂一切的污秽，敬畏上帝，得以成圣”（林后 7:1）。暴饮暴食乃是这时代流行的罪恶。强烈的食欲奴役着男男女女，蒙蔽他们的理智并麻木他们的道德感受力，以致上帝圣言神圣高尚的真理不被赏识。低级习性支配了男男女女。{CD 32.2}

为了适于变化升天，上帝的子民必须认识自己。他们必须了解自己的身体结构，好使他们能与诗人一同惊叹：“我要称谢你，因我受造奇妙可畏”（诗 139:14）。他们应该始终使食欲服从道德和理智器官。身体应当作心智的仆人；心智不应作身体的仆人。——(1867) 1T 486, 487 {CD 33.1}

为奋兴作准备—— 36. 上帝要求祂的子民洁净自己，除去身体灵魂的一切污秽，敬畏上帝，得以成圣。凡漠不关心和给自己找藉口不下这种工夫，等着主为他们做祂要他们为自己去做之事的人，必在地上遵守耶和華典章的谦卑人在耶和華发怒的日子隐藏起来的时候，显出亏欠。{CD 33.2}

我蒙指示，上帝的子民若不努力尽到他们的本分，只是等候安舒的日子来到，除去他们的过犯，纠正他们的错误；倘若他们赖此以洁净身心一切的污秽，预备参加第三位天使之大呼声的工作，就必显出他们的亏欠来。安舒，即上帝的能力，只能临到那班藉着实行上帝所吩咐他们的工作，自己预备妥当的人，就是洁净自己，除去身体灵魂一切的污秽，敬畏上帝，得以成圣的人。——(1867) 1T 619 {CD 33.3}

对犹豫者的呼吁——37. 没能遵循纯正的原则已经损毁了上帝子民的历史。在健康改革上一直有持续的倒退，结果上帝因人们大大缺乏灵性而受了羞辱。已经树立起来的许多障碍是上帝的子民若行在光中本来决不会出现。{CD 33.4}

我们拥有这种大机会的人岂可让世人在健康改革上超过我们呢？我们岂可用错误的吃喝贬低我们的头脑，滥用我们的才干呢？我们岂可藉着随从自私的行为来违反上帝圣洁的律法呢？岂可让我们的言行不一成为笑柄呢？我们岂可过如此不象基督的生活以致救主会耻于称我们为弟兄呢？ {CD 33.5}

我们岂不愿意做那本为实际的福音的医疗布道工作，过上帝的平安能在我们心中作主的生活吗？我们岂不要从不信之人脚前除掉一切障碍物，始终记得什么对自称相信基督教来说是合宜吗？放弃基督徒的名号要比作出信仰表白同时却放纵那加强不圣洁情欲的食欲好得多 {CD 34.1}

上帝号召每一个教会成员都将自己的生命毫无保留地奉献于主的服务。祂要求明确的改革。一切受造之物都在咒诅之下叹息。上帝的子民应当置身能在恩典上长进之处，因真理而使灵与魂与身子都成圣。当他们挣脱摧毁健康的种种放纵时，他们就会有更清晰的洞察力，看出何为真正的敬虔。在宗教经验上就会见到一种的奇妙的改变。——(R. & H., 1902 年 5 月 27 日) C. H. 578, 579 {CD 34.2}

人人都在被检验——38. 我们每一个人务必认真履行自己的本分，并对我们应该吃什么喝什么，以及怎样生活来保持健康有清醒的认识。所有的人都在接受检验，要证明他们是接受健康改良的原则，还是采取自我放纵的行为。{CD 34.3}

任何人都不要以为自己在饮食问题上可以随心所欲。你应当向同桌的人表明，你在饮食和其他事上都随从那彰显上帝荣耀的原则。你不能采取别的做法，因为你要塑造一种品格，好进入将来的永生。每个人都负有重大的责任。但愿我们理解这些责任，并奉主的名勇敢地承担起这些责任。{CD 34.4}

我要对每一个受试探放纵食欲的人说：不要屈从试探；而要让自己只吃有益健康的食物。你可以培养自己享用健康的饮食。主会帮助那些设法自助的人；然而人若不下苦功实行上帝的旨意，祂怎么能与他们同工呢？但愿我们克己力，恐惧战兢地作成自己得救的工夫，——在对待自己的身体方面也要恐惧战兢，免得出错，因为在上帝之前，我们有义务尽力保持最健康的状态。—— R. & H., 1910 年 2 月 10 日 {CD 35.1}

真实的改良是心的改良 ——39. 为上帝服务的人不应该追求世俗的满足和自私的放纵。我们机构的医生应当被健康改良的生活原则所感染。若没有基督的恩典在人心中成为长存的原则，人是决不能真正节制的。世上所有的保证都不能使你们夫妇成为健康改良者。单在饮食上限制，也不能治疗你们病态的食欲。某

某弟兄和姊妹的心若不被上帝的恩典所改变，他们就不能在凡事上实行节制。

{CD 35.2}

环境不可能成就改良。基督教是要在人心里进行改革。基督在人里面的工作，会按照悔改之心的指示实行出来。那种从外到内的工作计划，过去和将来都是失败的。上帝对于你们的计划是从最难的地方，也就是你们的心开始，然后会从心中发出公义的原则。这样的改良才能表里如一。——(1896)《特别证言》系列一，第9号第54页 {CD 35.3}

40. 凡遵照圣经和圣灵证言中上帝所赐的亮光，努力提高标准接近上帝要求的人，必不改变自己的做法，去迎合其生活与上帝明智的安排相反的朋友或亲戚的心愿，不管对方是一两个人，还是一大群人。我们如果在这些事上遵照原则而行，严守饮食的规则，身为基督徒按照上帝的计划培养自己的口味，就会发挥符合上帝心意的影响。问题是：“我们是否愿意做真正的健康改良者呢？”（参第720段）——Letter 3, 1884 {CD 35.4}

一个最重要的问题——41. 我蒙指示，要在健康改良的事上将信息传给我们所有的人；因为许多人对于健康改良的原则，已不如从前那样忠心遵守了。{CD 36.1}

上帝的旨意是要祂的儿女在基督里长大成人，满有男女长成的身量。若要成全这事，他们就必须善用身，心，灵各方面的所有能力。他们再不能虚耗一点的智力或体力了。{CD 36.2}

怎样保持健康是一个第一要紧的问题。我们若存敬畏上帝的心去研究这个问题，就可以知道欲使肉体 and 灵性双方同得进步，莫如采用简单的饮食。但愿我们平心静气地研究这个问题。我们对于这事需要具有相当的知识 and 判断力，才能采取明智的行动。须知自然律是只宜顺从，不宜违背的。{CD 36.3}

凡已受教明白肉食，茶，咖啡，以及厚味的不卫生食物对于身体所有的坏处，并且定意用祭物与上帝立约的人，就不会明知故犯，再放纵自己的食欲去采用那不卫生的食物了。上帝要我们清除不良的嗜欲，对于一切不良的食物要自

行抑制。上帝的子民必须先做成这项工夫，然后才能在祂面前得以完全。{CD 36.4}

上帝的余民必须是一班悔改的人。这信息的传扬是要导致人心悔改成圣。在这个运动上，我们须感觉上帝之灵的能力。这是一种奇妙确定的信息；对于接受的人意义重大，当用大呼声传扬。我们须具有真实持久的信心，确信此信息必能愈传愈显重要，直至末日为止。{CD 36.5}

有一班号称为信徒的人，只接受“证言”的某几部分为得自上帝的信息，对于其中凡指斥他们嗜好的部分，却予以拒绝。这种人不单是与自己的福祉作对，也是妨碍了教会的福利。要紧的是：我们必须趁着有光，在光明中行走。凡自命为信从健康改良，而在日常生活行为上却违反其原则的人，实在是损害自己的灵性，并在信徒和非信徒的脑海中，留下错误的印象。{CD 37.1}

凡明白真理的人，都负有一种严肃的责任，就是应当有与其信仰相符的行为，以及优雅圣洁的生活，并且要预备以便承担在这信息即将结束之日必须迅速做成工作。他们没有光阴和精力可耗费在放纵食欲上了。“所以你们当悔改归正，使你们的罪得以涂抹。这样，那安舒的日子就必从主面前来到”（徒 3:19）。现在应当急迫地把这句话传达我们。我们中间有许多灵力不足的人，他们若不完全悔改，势必沦亡无疑。试问你能冒险尝试吗？..... {CD 37.2}

凡欲与基督同得天国新生命的人，必须在心灵和思想方面经过一番变化，这种变化非借基督的能力不能发生。救主曾说：“人若不重生，就不能见上帝的国”（约 3:3）。惟有从上帝而来的宗教，才是能导向上帝的宗教。我们如果要正确地侍奉上帝，就必须从圣灵而生。这才能使人警醒。圣灵必洁净心灵，更新思想，并赐我们新的能力，得以认识并敬爱上帝。又使我们情愿服从祂一切的条件。这才是真正的敬拜。——(1909) 9T 153-156 {CD 37.3}

联合战线—— 42. 上帝已交给我们推进健康改良的工作。主切愿祂的子民彼此配合。应当知道，我们不可离开过去三十五年（写于 1902 年）来主所吩咐我们要坚持的立场。你们应当小心，不可置身于与健康改良工作敌对的立场上。这

种工作必要向前推进；因为这是上帝的一种方法，用以减轻人间的痛苦，洁净祂的子民。{CD 38.1}

应当留心自己的态度，免得被人认为是惹事生非的。我的弟兄啊！你既然没有使自己及家人得到顺从卫生改革的原则而来的福惠，就不该反对上帝所赐关于这方面的亮光，而贻害他人。——Letter 48, 1902 {CD 38.2}

43. 主已赐给祂子民关于健康改革的信息。这亮光三十年来一直照在他们的道路上，主不能支持祂的仆人采取与之相反的做法。祂的仆人们行事若与这个要点的亮光相反，祂就不喜悦。祂把这信息传给他们，是要他们将之传给他人。当一半的工人在一个地方作工，教导人们健康改革的原则与第三位天使的信息是紧密相连的，就如手臂与身体一样，而他们的同工却藉着自己的行为教导他们完全相反的原则，祂怎能喜悦呢？这在上帝看来乃是一种罪。……{CD 38.3}

使主的守望者们遭受这种挫折的，莫过于与那些虽有智力，也明白我们信仰的缘由，却藉着言传身教表明对道德义务漠不关心的人联络了。{CD 38.4}

主所赐关于健康改革的亮光，若是受到轻忽，就必对那些尝试改良的人造成伤害；任何人若藉着言传身教行事反对上帝所赐的亮光，就不能指望在上帝的工作中取得成功。——[《特别证言》系列一第7号，第40页] C.H. 561, 562 {CD 38.5}

44. 重要的是，传道人应该就节制的生活给出指示。他们应该说明饮食、工作、休息和着装与维持健康的关系。凡相信末世真理的人都要在这事上有所作为。这事与他们有关，上帝也要他们觉醒并关心这种改良。他们若是漠不关心这个问题，祂就不会悦纳他们的行为。——(1867) IT 618 (1867年) {CD 39.1}

在福气上跌倒——45. 天使说：“要禁戒肉体的私欲；这私欲是与灵魂争战的”（彼前 2:11）。你已在健康改良上绊跌了。你看它是真理的一个不必要的附属品。它不是这样的；它乃是真理的一部分。这里有一项工作摆在你面前，比你过去所担当的任何工作都更加严峻和艰难。你在犹豫退后，没能持住你有特权领受的福气时，就遭受了损失。你正绊跌在天国放在你道路上、要减少你前进困难的福气上。撒但把最敌对的意见告诉你，使你抵制对你最有好处，对你的身体

和属灵健康都有益处的亮光。（关于受撒但影响犯错误的借口，见 710 段）——
(1867) 1T 546{CD 39.2}

思考审判——46. 主呼召志愿者加入祂的军队。有病的人需要成为健康改革者。如果上帝的子民注意饮食，不给胃以不必要的负担，上帝就必配合他们保持健康。祂已仁慈地使自然的道路安全又可靠，宽阔得足以使一切愿意的人都能行在其中。祂使地上出产有益而增进健康的产品，维持我们的生存。{CD 39.3}

人若不听从上帝在圣经和祂的作为中所赐的教训，不遵行祂的命令，他的经验就有缺憾。他是一个病态的基督徒。他的属灵生命是软弱的。他虽然活着，但他的生命却没有馨香之气。他浪费了恩典的宝贵光阴。{CD 39.4}

许多人因无视生命之律而使身体遭到很大的伤害，他们疏忽的后果，可能永难康复；但即使是现在，他们仍可以悔改归正。人尽力想要比上帝聪明，他以自己为律法。上帝呼吁我们关注祂的要求，不再毁损自己的体力、智力和灵力而羞辱祂。早衰和夭折是离开上帝随从世俗的结果。放纵自己的人必受刑罚。在审判之时，我们将看出上帝是多么严厉地对待违犯健康律的罪。那时我们回顾自己过去的行为，就必看出，我们若以圣经为导师，就必对上帝有何等的认识，培养何等高尚的品格。{CD 40.1}

主正等待祂的子民变得聪明有悟性。当我们看到人因不知道正确照顾自己的身体，而让不幸，残疾和病患进入人间时，我们怎么能闭口不传扬警告呢？基督说过，就象挪亚的日子地上充斥强暴和罪恶败坏，人子显现的时候，也是如此。上帝已赐给我们大光，我们若行在光中，就必看见祂的救恩。{CD 40.2}

我们需要明确的改变。我们现在应当谦卑，除去骄傲固执之心，在主还可被寻见之时寻求祂。我们这班人需要在上帝面前虚心，因为我们的行为上还有矛盾的疤痕。{CD 40.3}

主正呼召我们采取一致的步调。白昼将尽，黑夜快到。无论陆地海洋，都可看见上帝的惩罚。不会有第二个宽容时期给我们了。我们也没有时间犯错误了。

但愿每一个人都感谢上帝，因为现在还有机会可以培养品格承受将来的永生。—— Letter 135, 1902 {CD 40.4}

第二章 饮食与灵性

不节制是罪——47. 但愿凡自称虔诚的人不要对身体的健康满不在乎，以为不节制不算罪，不会影响他们的属灵生命。人类的身体与道德是密切相关的。——[R. & H., 1881 年 1 月 25 日] C.H. 67 {CD 43.1}

48. 我们的始祖因为不节制的欲念而丧失了伊甸园。在凡事上节制，对于我们恢复伊甸园而言，其意义超过我们所认识到的。——(1905) M.H. 129 {CD 43.2}

49. 干犯身体的律法就是干犯上帝的律法。我们的创造主是耶稣基督。祂是我们人类的作者。祂创造了人类的躯体。祂是身体律法的制订者，也是道德律法的制定者。人若在涉及肉身生活和健康的习惯和行为上疏忽轻率，就是得罪上帝。许多自称爱耶稣基督的人，并没有对舍身以救他们脱离永死的主表示应有的尊重和敬畏，没有尊崇、敬重和承认祂。这表现在人类干犯有关自身的律法，伤害自己身体的健康上。——MS 49, 1897 {CD 43.3}

50. 不断违背自然律就是不断违背上帝的律法。如今我们到处可见的痛苦现象，和充斥世界的残废、衰老、疾病和低能，使世界变成了一所麻疯病院，一点儿不象它应该成为和上帝希望它成为的样子。当前的世代在智力、体力和道德能力上软弱无力。这一切的不幸代代累加，因为堕落的人类愿意违背上帝的律法。因放纵败坏的食欲，犯下了最严重的罪行。——(1876) 4T 30 {CD 43.4}

51. 人在饮食、睡眠和观赏方面的放纵无度，乃是罪恶。身心全部机能和谐健康的运作会带来快乐；这些能力越高尚越优雅，快乐也就越纯粹越清洁。（上帝关注放纵的罪——第 246 段）——(1880) 4T 417 {CD 44.1}

何时不能成圣——52. 人类所患的疾病，大都是自己错误的习惯所致，因为他们故意蒙昧无知，或无视上帝所赐有关他们生存的律法。我们在生活中干犯生命的律法，是不可能荣耀上帝的。人若放纵肉体的口腹之欲，他的心就无法保持奉献与上帝。因继续放纵有害的情欲而致患病的身体和混乱的头脑，是不可能使身体和精神成圣的。使徒知道健康的身体对于基督徒品格成功完美的重要性。他说：“我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9:27）。他所提到的圣灵果子包括节制。“凡属基督耶稣的人，是已经把肉体，连肉体的邪情私欲，同钉在十字架上了”（加 5:24）。（放纵食欲时达不到基督徒的完全——356 段）——《健康改革者》1878 年 3 月 {CD 44.2}

故意蒙昧无知加重罪行——53. 我们有责任知道如何保持身体处于最佳的健康状态，而将上帝惠赐的亮光实行出来，则是一项神圣的职责。如果我们闭起眼睛不看真光，恐怕看到我们不愿丢弃的错误，我们的罪就不会减少而会增加。我们若在一件事上背弃光明，就会在另一件事上漠视它。违背生命的律法和违背十诫中的任何一条罪都是一样大，因为我们这样作就不能不违背上帝的律法。我们在喜爱自己的食欲、自己的口味，远远大于喜爱上帝时，就无法尽心、尽性、尽力、尽意爱主。上帝要求我们尽力尽意，我们却在每天削弱自己要用来荣耀上帝的力量。我们因着错误的习惯正在放松对生命的把握，同时却还自称是跟随基督的，正在为最终变为不朽作预备。{CD 44.3}

我的弟兄和姐妹啊，你们有一番工作要完成，是别人无法替你们作的。你们必须从昏睡的状态醒来，基督就要赐给你们生命了。要改变你们的生活方式，你们的饮食和工作。你们在采取多年来一直采取的做法时，是不能清楚辩明神圣和永恒的事物的。你们的感觉已经迟钝，理智也昏昧了。你们本有特权在恩典和真理的知识上不断长进，你们却没有长进。你们没有在属灵上一增长，却变得越来越暗昧了。——(1868) 2T 70, 71 {CD 45.1}

54. 人类是上帝创造的颠峰之作，是照着上帝的形像造的，要成为上帝的一个副本。……人是上帝所非常珍爱的，因为他是照祂自己的形像而造的。这一事实应使我们认识到言传身教的重要性：我们的身体是要向世人代表上帝的，

若是放纵食欲或任何任何罪行恶习，就是犯下了玷污身体之罪。（自然律清楚地宣布——第 97 段）——R. & H., 1895 年 6 月 18 日 {CD 45.2}

违犯自然律影响精神——55. 上帝要祂的子民继续地进步。我们需要知道放纵食欲，最足以妨碍心智的改进与灵性的成圣。可惜我们虽自称明白健康改良，却仍有许多人采用不正当的食物。——(1909) 9T 156 {CD 45.3}

56. 我们不要在安息日提供比平日更加丰富多样的食物。反之，我们要吃得简单一些，少一些，让思维保持清晰活泼，以领会属灵的事。阻塞的胃导致阻塞的大脑。由于思维受到不适当饮食的困扰，我们听见最宝贵的话却不能理解。许多人因为在安息日吃的太多，就无法领受其神圣机会的福惠，其损失超过他们的想象。——(1905) M.H. 307 {CD 46.1}

57. 我蒙指示，我们有一些帐棚聚会，远未达到主的理想。信徒们没有预备好接受上帝圣灵的临格。姐妹们一般在聚会前费了许多的时间来预备衣着装饰外表，而完全忘了那在上帝眼中看为大有价值的内在装饰。此外，他们也费了许多时间于不必要的烹饪工作上，预备那些对于享用之人切实有害的，丰腻的糕饼点心及其它食品。如果我们的姐妹们只预备优质的面包，和其它一些对身体健康有益的食品，那么她们与她们的家人，就会更易于赏识生命之粮，更易接受圣灵的感化了。{CD 46.2}

在帐棚大会期间，人们的胃往往因装进太多的食物而过劳，这些食物既不如平时在家中所吃的那么简单而清淡，而且在家里的劳动工作也比此时的多二或三倍。因此，头脑变得昏昏沉沉，很难领会永恒的事物；及至聚会结束，他们却感到失望，因为未能更多享受上帝之灵的福气。……但愿我们把这些预备饮食和衣着的事列为次要，而在家中开始深刻省察己心的工作。——(1882) 5T 162-164

（放纵食欲使人无法领会现代真理，见第 72 段）。

（放纵食欲会麻痹人的感官，见第 227 段）。

（放纵食欲使人的头脑迟钝，见第 209，226 段）。

（放纵食欲使人无法筹划参谋，见第 71 段）。

（放纵食欲会削弱孩子的灵力、智力和体力，见第 346 段）。

（在圣经火一般的真理之下竟然睡觉，见 222 段）。

（节制饮食能促进智力和道德力量，见 85，117，206 段）

（肉食对智力的影响，见第 678，680，682，686 段）。

（帐篷聚会的饮食，另见第 124 段）。{CD 46.3}

对领会真理的影响——58. 你们需要清醒活泼的思维，才能赏识真理的高尚性质，重视赎罪，正确地估计永恒的事物。你们若继续走在错误的路上，沉湎于错误的饮食习惯，以致智力衰弱，就不会高度重视那会激励你们使自己的生活与基督的生活一致的救恩与永生；你们也不会按照上帝圣言的要求，为了完全符合祂的旨意而作出诚恳克己牺牲的努力，而这些是必不可少的，为要使你们得到适当的品格以最终成为不朽。—— (1868) 2T 66 {CD 47.1}

59. 即便你们在食物的品质上非常注意，但如果你们吃这么多，又如何能在属上帝的身体和精神上荣耀祂呢？那些把许多食物塞到胃里，使身体的自然机能负担过重的人，无法领会所听到的真理。他们无法让自己大脑麻木的感觉振作起来，以便领会赎罪的价值和为堕落人类所作的伟大牺牲。这样的人不可能领略那为忠心的得胜者们所保留的伟大、宝贵、极其丰富的赏赐。我们决不应让本性中的兽性部分占据上风，去支配我们的道德和理智。——(1870) 2T 364 {CD 47.2}

60. 有些人正在放纵那与灵魂争战的贪婪食欲，不断地拦阻自己灵性上的进步。他们时刻良心有愧，你若是宣讲率直的真理，便立刻得罪了他们。他们受到良心的责备，却又觉得别人是特别选出这些题目去指责他们，因此感到十分难过和受到伤害，只好离席，退出圣徒的集会。他们拒绝赴会，为要免得良心那么不安。不久之后，他们便失去了赴会的兴趣和爱慕真理的热忱。他们若不完全悔改，还会回去与反叛之徒采取同一的立场，站在撒但的黑旗之下。其实，这些

人若将那与灵魂争战的肉体情欲钉死在十字架上，就会打开出路，而真理之箭也不会伤害到他们了。但当他们放纵贪婪食欲因而心怀偶像之时，他们就使自己成为真理之箭的攻击目标，只要一说出真理，他们就必受伤。……{CD 47.3}

人采用非天然的刺激品，乃是损害健康，对于头脑亦有麻痹的影响，使其不能赏识永恒的事物。凡爱惜这些偶像的人们，是不能正确地重视救恩的价值的。这救恩乃是基督用克己自制的生活，长经忧患与耻辱，终至牺牲自己无罪的生命，来救将亡之人脱离死亡，而为他们作成的。——(1867) 1T 548, 549 {CD 48.1}

61. 黄油和肉类是具有刺激性的。这些东西会伤害人的胃，败坏人的口味。大脑敏感的神经变得麻木，兽性的食欲增强，其代价便是道德和理智机能的丧失。这些本应处于管理地位的高等机能逐渐衰弱，以致人无法辨别永恒之事。身体的麻痹导致人无法觉察属灵和敬虔的事。撒但看到他能通过食欲如此轻易地控制这么多聪明的男女，便不胜欢喜，而这些人创造主眼中，本可以成就一番伟大的善工。——(1870) 2T 486

(不节制的人不可能重视赎罪，见第 119 段)

(不节制的人不容易感受真理使人成圣的感化力，见第 780 段) {CD 48.2}

对识别能力和决断能力的影响——62. 任何降低体力的事物都会削弱人的智力，减弱他分辨善恶的能力。我们择善的能力因而降低。我们实行自己所认为正确之事的毅力也减弱了。{CD 48.3}

滥用体力会缩短我们的寿命，使我们无法以自己的生活来荣耀上帝，完成上帝所交托我们任务。——(1900) C.O.L. 346 {CD 49.1}

63. 如果人有了关于饮食服装简朴，顺从道德律和自然律的亮光，而仍然转离那指示他们责任的亮光，他们也会规避其他责任的。他们昧着良心，躲避遵守自然律所必须背负的十字架。他们怕受人指责，竟干犯十条诫命。有些人坚决不愿意忍受十字架，不愿意轻视十字架的羞辱。——(1890) C.T.B.H. 159 {CD 49.2}

64. 那些为满足自私的欲望而惹来疾病的人，身心都不健康。他们不能重视真理的证据，也不理解上帝的要求。当他们坚持采取自己更加沉沦的行动时，我们救主的膀臂是不会伸下来下把他们拉出沉沦状态的。{CD 49.3}

主要求每一个人尽力保持健康的身体和清晰的头脑。他们如果只想满足自己低级的食欲，使自己的感官迟钝，悟性模糊，不能欣赏上帝的崇高品德，不能以研究祂的圣言为乐，上帝就肯定不会悦纳他们廉价的祭物，象祂古时拒绝该隐一样。上帝要求他们清除一切肉体 and 精神的污秽，敬畏主而完全圣洁。及至人尽了一切努力来维护健康，克制食欲和卑劣的情欲，以便有健康的心理、成圣的想象力，向上帝奉献公义的祭物时，他们才能得到上帝慈悲神迹的拯救，犹如狂风暴雨中的方舟一样。挪亚曾尽力遵照上帝的要求把方舟建造得十分坚固；然后上帝才施行人所不能行的事，用祂神奇的大能来保护方舟。——(1864) Sp. Gifts IV, 148, 149{CD 49.4}

65. 现今教会所经历的试炼患难，多是源自人为满足食欲而滥用肠胃的结果。那些在饮食和工作上不节制及不合理的人，他们的讲论和行动也是不合理的。一个不节制的人，是不能成为忍耐之人的。人并非一定要酩酊醉酒才算是节制的人。人若饮食无度，吃得太频繁，太多，太丰腻无益，都是犯了饮食不节制的罪，破坏消化器官的健全作用，影响大脑，颠倒判断，阻碍人合理、镇静、健康地思考和行动。这也是教会各种磨难的多产来源。因此，上帝的子民若要处于能蒙祂悦纳的状态，就当在那原属于祂的身体和精神上荣耀祂，他们必须尽心努力克制自己食欲的满足，并在凡事上实行节制。然后他们才能领会真理的美丽与清新，而在生活上实行出来，并且以聪明、谨慎、正直的行动，来使我们信仰的敌人，没有羞辱真理事业的机会。——(1867) 1T 618, 619{CD 50.1}

66. G 弟兄和姐妹，我请求你们要醒悟过来！你们还没有接受健康改良的亮光，也没有予以实行。你们如果已经约束自己的食欲，原会免除许多额外的操劳和费用；尤为重要，这样会保持你们的身体处于更佳的健康状况，并有更大的智力来赏识永恒的真理，有更清楚的头脑来权衡真理的证据，有更佳的预备，给别人说明自己心中盼望的缘由。——(1870) 2T 404 (1870 年) {CD 50.2}

67. 有人嘲笑这项改良的工作，并说它是完全不必要的，会引发人心转离现代真理。他们说这是在把事情带到极端。这等人不知道他们在说什么。当人们自称敬虔却从头顶到脚底都疾病累身时，当他们的体力，智力和道德力因满足堕落的食欲和过劳而衰弱时，他们怎能权衡真理的证据并领会上帝的要求呢？他们的道德力和智力若被蒙蔽，就不能赏识赎罪的价值或上帝圣工的尊贵性质，也不会喜爱研究祂的话。一个神经紧张消化不良的人，怎能总是常作准备，在有人问他心中盼望的缘由时，以温柔、敬畏的心回答各人呢？这样的人多么快就变得困惑烦恼激动不安了呀，并且被他患病的想象力所带领，以完全错误的眼光看问题，又因缺乏那种表现基督生活特色的温柔和平静，就在对付不讲道理的人时使他所自称的信仰受羞辱。既从崇高的虔诚立场看问题，我们为了象基督一样，就必须作彻底的改革者。{CD 50.3}

我见到天父已在健康改良方面赐予我们伟大的恩光，使我们可以顺从祂对我们的要求，在这些原属于祂的身体和精神上荣耀祂，而最终能无瑕无疵地站立在上帝的宝座之前。我们的信仰要求我们提高标准，大步前进。在许多人质疑其他健康改良运动者所取的行径之时，他们既是有理性的人，就当为自己作些事。我们人类现今是处于一种悲惨可怜的情况中，饱患各种各式的疾病。许多已有遗传疾病的人，因父母的错误生活习惯而受更大的痛苦；但他们自己却采取同样的错误行动，而他们的儿女又追随他们而行。他们对于自己蒙昧无知，生了病也不知道这是自己的错误习惯引起的无穷病苦。{CD 51.1}

现今只有很少数的人充分醒悟，明白饮食习惯对于自己的健康、自己的品格、自己对今生世界的贡献和自己永恒的命运，有何等重大关系。我看到那些已接受从天而来的亮光，并明白行在光中之福惠的人有责任要对其他因缺乏知识而仍在受苦之人表现更大的关心。凡遵守安息日而仰望救主快要显现的信徒，尤其应当在关心此伟大的改良工作上不甘落于人后。世上的男女必须得到教导，而传道人和信徒们也当感到自己有责任向别人倡导和深入传扬这道理。——
(1867) 1T 487-489 {CD 51.2}

68. 身体的习惯对于每一个人的成功有很大的关系。你越注意自己的饮食，越选用简单无刺激性的食物，以维持身体的和谐运作，你的责任感就越清晰。要

小心审查每一种习惯，每一个行为，免得身体的病态给凡事笼罩了一层阴影。——Letter 93, 1898 {CD 52.1}

69. 我们身体的健康是靠饮食来维持的；如果我们的食欲不受圣洁理智的控制，如果我们在饮食上没有节制，我们就不会有健康的智力和体力来研究圣道，明白圣经所说的话——我当作什么事，才可以承受永生呢？任何不健康的生活习惯都会导致身体系统的不健康的状态，肠胃娇嫩的活机器也会受到损害，不能正常工作。人陷入试探而犯罪，与饮食有很大的关系。——MS 129, 1901 {CD 52.2}

70. 那具有神性力量的人类救主，尚且觉得有祷告的需要。我们这软弱有罪必死的世人，更当如何觉得需要祈祷——需要热切的、不断的祈祷啊！基督在受最强烈的试探之时，禁食并把自己交托给上帝，藉着迫切祈祷及完全顺从祂父的旨意，而终为得胜者。凡自称相信末世真理，而超乎一般口头基督徒之上的人，都应当在祷告上效法这伟大的模范。{CD 52.3}

“学生和先生一样，仆人和主人一样，也就罢了”（太 10:25）。我们的桌子上往往摆满了许多奢侈品，既于健康无益，也不是必需的；其原因乃是我们爱这些东西，过于爱克己、摆脱疾病和思想的健康。耶稣向祂父恳切祈求力量。即使是为了自己，上帝的圣子也认为这是最宝贵的，过于享用桌上最奢侈的珍馐美味。祂已给我们留下凭据，证明若要得力量去与黑暗的权势争战，及作成那分派给我们的工作，祷告是必不可少的。我们自己的力量是软弱的，但上帝所赐的力量却是伟大刚强的，并要使凡得此力量的人得胜有余。—— (1869) 2T 202, 203

（见第 237 段，放纵食欲会扰乱人的思想）

（见第 72 段，放纵食欲会使良心麻木）{CD 53.1}

作用于影响和用途——71. 往往在人需要实行最大克己的时候，胃却塞进了一大堆不健康的食物留待腐化，这真是遗憾！胃的损害会影响大脑。不谨慎的进食者并没有意识到他正在使自己无法提供智慧的指导，制定计划最好地推进上帝的圣工。但这是真实的情况。他不能辨识属灵的事物，在开议事会应当说“是”

与“阿们”的时候却说“不”。他的提议都不着边际。他所吃的食物麻痹了他的脑力。{CD 53.2}

自私放纵会使人无法为真理作见证。我们为上帝的福气而向祂献上的感谢，因吃进胃中的食物而大受影响。放纵食欲是纷争、骚乱、不和和其他许多祸患的根源。说暴躁的话语，作出不仁慈的行动，虚伪奸诈，情欲冲动，这一切都是因为食物堆积胃中，使大脑神经患病所致。——MS 93, 1901 {CD 53.3}

72. 有些人感觉不到在饮食上荣耀上帝的必要。放纵食欲影响着他们生活中的一切关系。这是从他们的家庭，教会，祷告会，以及他们儿女的行为上，都可以看得出的。它已成了他们一生的咒诅。你们无法使他们明白末日的真理。上帝已为祂一切创造之物的生存和福乐作了丰富的预备。如果他们从来没有干犯祂的律法，一切照祂的神圣旨意而行，便会经验健康、和平与幸福，而非悲惨和罪恶连连了。——(1870) 2T 368 {CD 54.1}

73. 世界的救赎主深知放纵食欲会使人体力虚弱，感官麻木，以致不能明辨圣洁永生的事物。基督知道世人暴食暴饮；这种放纵的生活，败坏了道德力，对人类有很大的影响。为打破这种势力，上帝的圣子为世人禁食约达六周之久。基督徒若要象基督那样得胜，摆在他面前的，是何等艰巨的工作！放纵败坏的食欲，这种试探的强烈，只能从基督在旷野长期禁食的难言苦痛上，得以测度。{CD 54.2}

基督知道若要顺利推进救恩的计划，祂必须在毁灭开始的地方着手救赎人类的工作。亚当因放纵食欲而跌倒。为了让人明白他们顺从上帝律法的义务，基督便以改革人类的身体习惯，来开始祂救赎的工作。世人道德沦落，体格衰弱，主要原因是放纵败坏的食欲。{CD 54.3}

传道人的特别责任与试探——每一个人都负有严肃的责任，尤其是教导真理的传道人，要在食欲问题上得胜。他们若控制了自己的食欲和情欲，用途就会更大；如果他们能把体力和智力的运用结合起来，他们在精神上和道德上的能力就必更加坚强。他们若严守节制的习惯，使身心的操劳互相配合，就可取得大得多的成就，并保持思维的清晰。如果他们采用这种做法，他们的思绪和语言就会

更加流畅，他们的宗教活动会更有生命力，在听众身上的印象会更加深刻。{CD 54.4}

食物的品质虽好，但若饮食不节制，就会使体力衰弱，并麻痹更灵敏更圣洁的情感。——(1875) 3T 486, 487 {CD 55.1}

74. 有人把完全不合时宜的食物带进营地。油腻的糕饼点心和各种菜肴，扰乱了健康工人的消化。这些食物对传道人当然毫无好益处。信徒们把这些食物送到他的桌上，或请他到他们的桌边。在这种情形下，传道人便受试探吃得太多，而且是有害的食物。不但他们在帐棚聚会中的效率降低了，许多人还患上了消化不良。{CD 55.2}

传道人应当拒绝这种好意而不智的款待，即使有失礼貌，亦在所不惜。信徒们应当有真正的爱心，不勉强他吃这些食物。他们用有害健康的食物来引诱传道人是不对的。这使上帝的圣工损失了宝贵的才干。许多人虽然活着，却丧失了一半的智力和体力。传道人应当比别人更加节约大脑和神经的力量。凡足以引起冲动或刺激神经的饮食，他们都当禁用。激动之后会是沮丧。过度放纵必蒙蔽头脑，使思维困难而混乱。人若不在饮食习惯上实行严格的节制，就决不能在属灵的事上作成功的工人。对于那些明知如何健康饮食，却又故意采取削弱身心之做法的人，上帝不会让祂的圣灵降在他们身上。——Undated MS 88 {CD 55.3}

“都要为荣耀上帝而行”——75. 使徒保罗在上帝之灵的感动下写道：“你们无论作什么，”甚至在饮食的自然举动上，也不要满足扭曲的食欲，而应怀着一种责任感，“都要为荣耀上帝而行”（林前 10:31）。人的每一个器官都要予以保护。我们要谨慎，免得吃进胃里的食物把高尚圣洁的思想从心中驱逐。有人问：我可否随自己的心意而行呢？当我们告诉他们应当聪明进食，在一切生活习惯上顺从上帝的律法时，他们提这样的问题，似乎我们要剥夺他们的大好处似的。{CD 56.1}

每一个人都拥有自己的权利，有自己的个性和特征。谁也不能将自己的个性融合在别人的个性之中。各人都要遵循自己良心的指示，为自己而行动。关于我们的责任和影响，我们要向上帝负责，正如我们的生命是从祂而来一样。生

命不是从人而来的，而只有从上帝来。我们是祂所创造，也是祂所救赎的。我们的身体不是属于自己的，不可随从自己心意，任受生活习惯的残害，以致腐败而不能向上帝献上美满的服务。我们的生命和一切机能都属于祂。祂时刻照顾着我们，并保持我们这部活机器的运作。我们若片时听任其自行运转，就一定会死亡。我们是绝对依赖上帝的。{CD 56.2}

我们如果明白自己对上帝的关系以及上帝对我们的关系，就能学到一个重要的教训。“你们不是自己的人，因为你们是重价买来的”（林前 6:19, 20）。我们应当将这些话挂在记忆的厅堂上，永远承认上帝对我们的才干、财产、影响和个人生命的主权。我们应当学会如何善用上帝所赐身、心、灵的才能，视之为基督买来的产业，以便向祂作健康而馨香的服务。——(1896) 《特别证言》系列一，第 9 号，第 58 页。{CD 56.3}

76. 在你们的路前，已有亮光照出，显明关于健康改良，及上帝的子民在末世当凡事实行节制的责任。我见到，你们也是列于那些迟于赏识真光，及矫正你们在饮食与工作上之态度的人当中。在接受并顺从这真理之光时，那些因真理而成圣的人们，就必在生活及品格上，作一番全然改革的工作。—— (1868) 2T 60 {CD 57.1}

与得胜生活的关系——47. 饮食和服装对于我们的属灵成长有直接的关系。——Y.I., 1894 年 5 月 31 日 {CD 57.2}

78. 许多周围的外邦人所随便吃的食物，以色列人是不可以吃的。这不是专横的约束。禁止的东西都是无益的。宣布一些食物是不洁净的，是要说明食用有害的食物是会污秽人的。败坏身体的东西也会败坏心灵，使吃的人不适合与上帝来往，担任崇高圣洁的职务。——(1905) M.H. 280 {CD 57.3}

79. 当我们放纵食欲损害健康，让今生的骄傲作主之时，上帝的灵不能来帮助 we 完善基督徒的品格。——《健康改革者》1871 年 9 月 {CD 57.4}

80. 凡与上帝性情有份的人，就必脱离这世上从情欲而来的败坏。那些放纵食欲的人，不可能达到基督徒的完全。——(1870) 2T 400 {CD 57.5}

81. 这是真正的成圣。成圣不只是一套理论，一种情绪或一组辞令，而是一种积极活泼的原则，深入每日的生活之中。它要求我们饮食与着装的习惯，能保障身体、精神和道德的健康，使我们可以将自己的身体献给主，不是被错误的习惯败坏了的祭物，而是一种“活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的”（罗 12:1）。—— R. & H., 1881 年 1 月 25 日（参第 254 段）{CD 57.6}

82. 我们吃喝的习惯表现出自己是属于世界的，或是属于主用真理的大刀从世界分离出来的。——(1900) 6T 372 {CD 58.1}

83. 饮食的不节制造成了这么多的病患，抢夺了原属于主的荣耀。许多上帝的子民因为没有克己而达不到上帝为他们所定的属灵高标准。他们即使悔改归正了，永恒的岁月也会显明他们因屈从自私而造成的损失。——Letter 135, 1902 {CD 58.2}

84. 唉，不知有多少人在康健和属灵的恩赐上，失落了上帝为他们所贮存最丰富的福分啊！现在有许多人竭力要得到特殊的胜利与特殊的福分，以便成就伟大的事。他们为了这个目的，时常觉得必须流泪祷告地奋力挣扎。这班人若恳切祈祷地查考圣经，以求明白上帝所指示的旨意，然后毫无保留毫不任性地从心中遵行祂的旨意，这样他们就必得着安息。一切的痛苦，一切的流泪与挣扎，都不足以使他们得着所希冀的福分。他们必须完全献己自制；必须去做当前的工作，接受上帝所应许赐给凡凭着信心而求之人的宏恩。{CD 58.3}

耶稣说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我”（路 9:23）。我们当效法救主的淳朴和克己。我们当用言语和圣洁的生活，来高举那“髑髅地的人”。凡将自己献给上帝的，救主就与他们非常接近。如果有一个时候需要上帝的灵在我们心中和生活中运行，现在就是了。但愿我们持住这神圣的能力，以致可以有力度那圣洁而献己的生活。——(1909) 9T 165, 166 {CD 58.4}

85. 我们的始祖因放纵食欲而失掉伊甸园，我们恢复伊甸园的唯一希望，就在于坚决克制自己的食欲和情欲。节制饮食和约束诸般情欲，可使人保持智慧，增强精神和道德的活力，使人的一切的性情受更高能力的管理，能分辨善恶，明

察圣俗。基督离开天家降世为人，为要藉着祂自己的生活告诉人如何抵制试探。凡真正体会基督这种牺牲的人，就会甘心克制自己，愿意与基督同受苦难。{CD 59.1}

敬畏耶和华是智慧的开端。凡象基督那样得胜的人，仍需时刻警醒自守，防备撒但的试探。应当约束食欲和情欲，使其受己蒙上帝启发的良心所管束，以致智力不受损害，洞察力保持清晰，不至于把撒但的作为和网罗当作上帝的天意安排。许多人希望得到那给予得胜者的最后赏赐与胜利，但他们不肯象他们的救赎主那样忍受辛劳，穷困和克己。我们只有藉着顺从和继续努力，才能象基督那样得胜。{CD 59.2}

口腹之欲掌权，会毁灭成千成万的人。他们若在这一点上得胜的话，本来会获得道德的力量战胜撒但其他一切试探的。但那些食欲的奴隶无法完善基督徒的品格。六千年来人类的不断犯罪，结出了疾病，痛苦和死亡的果子。我们既已接近末日，撒但唆使人放纵食欲的试探就变本加厉，更难制胜了。——(1875) 3T 491, 492 {CD 59.3}

86. 人如果珍惜上帝所赐给他有关健康改良的亮光，就会得到重要的援助，藉着真理成圣而配承受永生。—— [C.T.B.H. 10] (1890) C.H. 22

(见第 119 段，简朴的饮食有助于属灵的观察能力。)

(见第 237 段，不控制食欲会削弱人抵抗试探的能力。)

(见第 260 段，自制的墙垣不应摧毁。)

(见第 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688 段，肉食妨碍属灵的进步。)

(见第 253 段，胜过其他试探的能力，将赐给胜过食欲的人。)

(见第 719 段，没有照顾好胃，将妨碍品格的塑造。){CD 59.4}

饮食与品行的关系

古代的道德腐败——87.洪水以前的人吃动物的肉，满足自己的欲望，直到恶贯满盈，上帝就用洪水洁净道德腐败的地球。……{CD 60.1}

人类堕落之后罪恶盛行于世。只有少数仍然忠于上帝，大多数人都在祂面前败坏了自己的行为。所多玛与蛾摩拉的毁灭，是因为其中居民的罪大恶极。他们放纵食欲，不加约束，继而情欲败坏，直到他们堕落至极，令人作呕，罪恶之杯满盈，结果被天火所消灭。——(1864) Sp. Gifts IV, 121 {CD 60.2}

88.挪亚的日子招致上帝愤怒的罪恶在我们今日依然存在。今日的男女放纵吃喝，贪食醉酒。放纵不当的食欲这种盛行的罪恶在挪亚的日子燃起了人们的情欲，导致了普遍的败坏，直到他们的强暴和罪行上达与天，上帝就用洪水清洗了这个地球上的道德污秽。{CD 60.3}

同样贪食醉酒的罪也麻痹了所多玛人的道德感，以致罪恶成了那个邪恶城市居民所喜爱的事。因此基督用以下的话警告世人：“又好像罗得的日子；人又吃又喝，又买又卖，又耕种又盖造。到罗得出所多玛的那日，就有火与硫磺从天上降下来，把他们全都灭了。人子显现的日子也要这样”（路 17:28-30）。{CD 60.4}

基督在这里留给我们一个最重要的教训。祂并没有在自己的教训中鼓励懒惰。祂的榜样是反对懒散的。基督是一位热心的工人。祂所度的是克己、勤奋、坚定不移、勤劳节俭的生活。祂会向我们表明将吃喝置于首位的危险。祂说明放纵食欲的后果。道德力被削弱，以致在人看来罪恶并不可憎。人们假装看不到罪恶，卑劣的情欲控制了人心，直到全面堕落将美好的原则和动机统统根除，上帝受到了亵渎。所有这一切都是由于过度放纵吃喝导致的。这就是基督所宣称祂再来时的情形。{CD 61.1}

人们会受到警告吗？他们会珍视这亮光呢，还是会成为食欲和卑贱情欲的奴隶呢？基督向我们提供了应当为之劳力的更高尚的事，而不仅仅是我们应当吃什么、喝什么、穿什么。吃、喝、穿都已过度，以致成了罪行，且被列在末后

最突出的罪恶之中，成了基督快来的一个兆头。光阴、金钱和精力都是属于上帝的，是祂托付给我们的，却都被浪费在过多的服装和不正当食欲的享受上，这些只能降低人的活力，带来痛苦和衰败。我们若因罪恶的放纵而使自己的身体充满了污秽和疾病，就不可能把自己的身体当作活祭献给上帝。—— (1873) 3T 163, 164 {CD 61.2}

食欲不加约束导致流行的败坏——89. 许多人惊讶人类在身体、精神和道德上如此堕落。他们不明白正是由于违犯上帝的典章和律法，违犯了健康律，才造成了这种可悲的堕落。人干犯了上帝的诫命，使祂收回了令人兴旺的手。{CD 61.3}

在吃喝上不节制，放纵卑鄙的情欲，使人精致的感官麻木了，以致将圣洁的事物放在普通事物的位置上。——(1864) Sp. Gifts IV, 124 {CD 62.1}

90. 那些已成为暴食奴隶的人，往往会每况愈下，变本加厉地放纵败坏的情欲。这种情欲因饮食不节制而兴奋起来。他们纵容卑鄙的情欲，使健康和智力大受损害。思维的功能在很大程度上被不良的习惯破坏了。——(1864) Sp. Gifts IV, 131 {CD 62.2}

91. 饮食不规则，服装不合宜，使人思想堕落，心灵败坏，并使高尚的品性受制于兽性情欲。——《健康改革者》1871年10月 {CD 62.3}

92. 但愿凡自称虔诚的人不要对身体的健康满不在乎，以为不节制不算罪，不会影响他们的属灵生命。人类的身体与道德是密切相关的。德行的标准是随着身体的习惯提高或降低的。最好的食物若吃得过度也会产生一种病态的道德情绪。所吃的食物若不是十分有益健康的，结果就更有害了。任何习惯若不促进身体系统进行健康的活动，都会使更高的机能退化。错误的饮食习惯导致错误的思维和行动。放纵食欲会加强人的兽性倾向，使兽性凌驾于智力和灵力之上。{CD 62.4}

使徒彼得说：“要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的”(彼前 2:11)。许多人以为这个警告只适用于淫乱；但它有更广泛的意义。它要人防备食欲或情

欲的每一种有害的放纵。它是一个最有力的警告，禁戒人服用茶，咖啡，烟，酒和吗啡等兴奋剂和麻醉剂。这些嗜好完全可以归入对道德品格产生有害影响的私欲。这些有害的习惯越早养成，就越会牢固地将受害者控制在私欲的奴役之中，其属灵的标准也一定越低落。——R. & H., 1881 年 1 月 25 日 {CD 62.5}

93. 你需要操练凡事节制。培养更高尚的心智能力，兽性就会更少力量成长了。你若不完全控制食欲和情欲，你属灵的力量就不可能增长。使徒受圣灵感动说：“我是攻克己心，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9:27）。{CD 63.1}

我的弟兄啊，我恳劝你觉醒过来吧！让上帝之灵的作为透过外表深入你的内心，抵达每一个行动的内在动机。而让圣灵支配你的每一行动。你缺乏的是坚定的原则，在属灵和属世之事上行动的活力。你的努力缺乏恳切的精神。现今有多少人属灵的水准很低啊，因为他们不愿克制自己的食欲！脑神经的精力因饮食过度而麻木，几近瘫痪。当这种人安息日到上帝的家中时，会困得睁不开自己的眼睛。那最迫切的请求，也不能唤醒他们那迟钝没有知觉的理性。真理虽以深厚的感情传讲了出来，却不能唤醒他们的道德感或启迪他们的悟性。这样的人研究过在凡事上荣耀上帝吗？——(1870) 2T 413, 414 {CD 63.2}

简单饮食的影响——94. 如果一切自命顺从上帝律法的人都能远离罪恶，我的心就要得到安慰了，可惜他们却不是那样。甚至于自称是遵守上帝全部诫命的人，还犯奸淫的罪。我能说什么来唤醒他们那麻木的感觉呢？严格实行道德原理，乃是人心的唯一保障。如果有一个时候应当采用最简朴的饮食，那个时候就是现在了。不应把肉食放在我们的子女面前。肉类会刺激并加强人的下等情欲，并会使道德能力不断衰退。不用动物脂油烹调而尽可能保持自然本色的五谷水果，乃是凡宣称预备变化升天之人所应有的食物。越少吃令人发热的食物，就越容易控制情欲。不应单求口味的满足，而忽视其与身体、智慧及道德健康之间的关系。{CD 63.3}

放纵下流的情欲会使许多人闭眼不看亮光，因为他们害怕看出自己所不愿丢弃的罪恶。凡愿意的都可以看见此光。他们若情愿选择黑暗，不要亮光，那

他们的罪恶也不会减少。男女们为什么不省察，并在这些对自己的体力、智力和道德力有极严重影响的事上变得聪明呢？上帝已把一个居所交给你们去照顾，当为祂的工作和荣耀而让身体处在最佳状态。——(1869) 2T 352 {CD 64.1}

节制有助于道德控制——95. 你们的食物，不是那些简单的、健康的、能够制造良好血液的食物。不洁的血液必定蒙蔽道德力和智力，激起并加强你们本性中低级的情欲。你们谁也不可采用一种令人血液发热的饮食，因为那会牺牲身体的健康和你们自己的灵魂及你们儿女灵魂的兴旺。{CD 64.2}

你们摆在餐桌上的食物，使消化器官过劳，激发兽性情欲，削弱道德和理智能力。丰腻的食品和肉食，对于你们乃是无益的。……{CD 64.3}

我为基督的缘故，恳劝你们使自己的家庭和心灵都归于正途。让那源于上天的真理提拔你们，并使你们的魂、身子和灵全然成圣。“要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的”（彼前 2:11）。G 弟兄啊，你的饮食会加强你身体内低下的情欲。你没有管理好自己的身体，这原是你当尽的本分，以便存敬畏上帝的心，使自己全然成圣。你必须在饮食上实行节制，然后才能成为一个忍耐的人。——(1870) 2T 404, 405 {CD 64.4}

96. 我们不应该以世界作为我们的标准。现今所崇尚的是放纵食欲，享用珍馐美味和不自然的兴奋剂，从而加强了兽性并摧残道德机能的发展与进步。亚当的任何儿女若不坚决在凡事上实行节制，就没有希望在基督徒的战争中获得胜利。他们若能凡事节制，作战就不会“象打空气的”了。{CD 65.1}

如果基督徒愿意保持身体的顺服，让一切食欲与情欲都受制于已蒙启迪的良心，觉得自己应该向上帝和邻舍负责，要顺从管理健康和生命的律法，他们就会得到身心活力的福惠。他们将拥有道德的力量，参加对撒但的战争，并奉那为他们战胜了食欲之主的尊名“得胜有余。”这场战争是对一切愿意参战的人开放的。—— (1876) 4T 35, 36

（见第 658, 683, 684, 685, 686, 687 段，肉食对道德能力的影响。）

（见第 711 段，乡间家庭对于饮食和道德的关系）

（见第 347 段，儿童在饮食上放纵会削弱道德力量。）

（见第 556，558，562，574 段，使人暴躁和神经质的食物。）

（见第 231 段，放纵食欲会削弱道德力量。） {CD 65.2}

第三章 健康改良与第三位天使的信息

犹如手臂之于身体——67. 1871 年 12 月 10 日，我再一次得到指示，健康改良是为主复临预备一班人之大工的一部分。它与第三位天使的信息密切相关，就如手臂与身体一样。人们轻视十诫的律法，但主不会立时惩罚违犯律法的人，而不先给他们传一道警告的信息。第三位天使就是宣扬那条信息的。如果世人一直顺从十诫的律法，在生活上实行律法的原则，就不会有充满世界的疾病咒诅了。 {CD 69.1}

预备一班人——人们放纵食欲和情欲，违犯自然律，就是干犯上帝的律法。所以主让健康改良的亮光照耀我们，使我们认识到自己干犯上帝设置在我们身体中之律法的罪。我们的一切快乐和痛苦，都可以追溯到我们顺从还是违犯自然律。我们慈悲的天父看到世人的惨境；他们有一些人是明知故犯，但许多人却是愚昧无知，过着干犯祂所设律法的生活。祂本着对世人的慈爱和怜悯，赐下健康改良的亮光。祂颁布祂的律法以及违法的处罚，使众人人都知道，并小心在生活上顺从自然律。祂清楚地宣示祂的律法，就象城造在山上。凡是有责任感的人只要愿意，都可以明白它。只有白痴是不必负责的。说明自然律，劝人顺从它，是一项伴随着第三位天使信息的工作，要为主的降临预备一班人。 {CD 69.2}

亚当的失败与基督的胜利——亚当夏娃因着放纵食欲而跌倒。基督来到世间，抵挡了撒但最猛烈的试探，为全人类的利益战胜了食欲，说明人类是可以得胜的。亚当怎样因食欲跌倒，丧失了极乐的伊甸园，亚当的儿女也可以照样藉着基督战胜食欲，通过凡事节制重得伊甸园。 {CD 70.1}

助人辨识真理——如今无知不能作为违背上帝律法的借口了。真光明亮地照耀，谁也不必蒙昧无知，因为伟大的上帝在亲自作人类的导师。人人都对上帝负有最为神圣的义务，留意上帝正在赐予他们的有关健康改良的健全理念和真实经验。祂定意要提倡健康改革这一伟大的主题，激起大众的心思来加以研究，因为男男女女若养成了破坏健康，损及头脑的有罪习惯，就不可能辨明神圣的真理了；这真理原能使他们成圣，变得文雅高尚，以适应在那荣耀的国度里与天使交往。……{CD 70.2}

成圣或受惩罚——使徒保罗劝诫教会说：“所以弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的”（罗 12:1）。因此，罪恶的放纵使人的身体不再圣洁。若不圣洁，他们便不配成为属灵的敬拜者，也不配承受天国。人如果珍惜上帝本着怜悯赐给他有关健康改良的亮光，就会藉着真理成圣而配承受永生。但是他如果不理会这亮光，继续过违犯自然律的生活，就必自食其果。——(1873) 3T 161, 162 {CD 70.3}

以利亚和约翰的工作——98. 多年以来，主一直在招呼祂的百姓注意健康改良。这是为人子降临作预备工作的一个主要的分支。施洗约翰本着以利亚的心志与能力，出去预备主的道路，使百姓转向义人的智慧。他是那些生存在这末日，蒙上帝委托神圣真理要传给民众，为基督的第二次显现预备道路之人的一个代表。约翰是一位改革家。天使加百列奉上天指示，给约翰的父母上了一堂关于健康改良的课，说他清酒浓酒都不该喝，从出生就要被圣灵充满。{CD 70.4}

约翰使自己与朋友和奢华的生活隔离。他服装的简朴——一件骆驼毛织成的衣服，对于当时犹太祭司以及一般民众的奢侈与炫耀，乃是一种经常的谴责。他的纯全素食——蝗虫和野蜜，对于到处流行的放纵食欲与贪吃暴饮，也是一种谴责。先知玛拉基宣告：“看哪，耶和华大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亚到你们那里去：他必使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲”（玛 4:5, 6）。先知在此描绘了工作的性质。那班要为基督复临预备道路的人，是由忠心的以利亚来代表的，正如约翰本着以利亚的心志来预备基督头一次降临的道路一样。{CD 71.1}

改良的伟大主题要予以极力地提倡，民众的思想要加以激发。凡事节制当与这信息相联，使上帝的子民转离他们的偶像，他们的贪食暴饮，以及他们在衣着和其它事上的奢侈浪费。{CD 71.2}

鲜明的对照——要将上帝向祂特别引导赐福之人所要求的克己、谦卑和节制呈现在人们面前，与那些生存在这堕落世代之人的奢侈浪费，败坏健康的习惯形成对照。上帝已指明卫生改良与第三位天使的信息有着密切的关系，犹如手与身体的关系一样。身体与道德败坏的最重大原因，莫过于忽视这一非常重要的题目。那些放纵食欲和情欲的人，以及那些唯恐见到自己所不愿放弃的种种有罪放纵而闭眼不接受亮光的人，在上帝面前是有罪的。{CD 71.3}

人若在一件事上拒绝了亮光，就必硬起心来漠视那照在其它事上的亮光。人若在饮食和服装上违背道德责任，就会门户洞开，进而违背上帝有关永恒福利的要求。……{CD 72.1}

上帝所引领的子民必定与众不同。他们不会象世人一样。然而他们若顺从上帝的引导，就必成全祂的美旨，使自己的意愿归服于祂的意愿。基督也必居住在人们心里。上帝的殿要圣洁。使徒说：“你们的身子就是圣灵的殿”（林前 6:29）。{CD 72.2}

上帝没有要求祂的子民克己以致损害身体的力量。祂要求他们顺从自然律，保持身体健康。自然之道乃是上帝制定出来的，对于任何一个基督徒来讲，这条道路都足够宽阔。上帝用慷慨的手为我们提供了丰富多样的福惠供我们享用。然而，为了使我们享受自然的食欲，以便保持健康并延长寿命，上帝限制了这食欲。祂说：要当心；要约束、克制不自然的食欲。我们若造成了不正当的食欲，便违背了生存的定律，要为滥用自己的身体和招致疾病负责。——(1872) 3T 61-64 {CD 72.3}

健康工作应得其所——99. 许多人对于健康书报取漠不关心的态度，这是得罪上帝的。祂的旨意不是要把健康的工作与伟大的圣工分开。现代真理包含在健康改良的工作中，正如它包含在其它各方面的福音工作中一样。任何部门，若与其它部门分开，都不能成为美满完全。{CD 72.4}

健康的福音已有能干的倡导人士，但由于这许多的传道人、牧师、区会会长及其他有权有势的人们，对于健康改良问题没有给予适当的重视，以致使他们的工作非常困难。他们没有看出健康改良的工作与福音信息工作的关系犹如身体与右臂一样。虽然许多教友和一些传道人牧师们，对这部门的工作不甚重视，但主已对这工作表示关心，使其十分兴旺。{CD 73.1}

健康改良的工作，若能善予进行，便是一种插入劈开的楔形物，可为其它的真理打开通达人心的门径。当第三位天使的信息被人完全充分地领受时，健康改良的道理也必在各区会的会议中，在教会的工作上，在家庭中，在餐桌上，在各种家务的安排上，得其所然。然后这右臂才会发挥其为身体服务并保护身体的功能。{CD 73.2}

健康工作虽在第三天使信息的宣传方面占有重要的地位，但提倡的人却不可用各种方法，使之代替信息本身。——(1900) 6T 327 {CD 73.3}

需要自制——100. 最初的背道最可悲的后果之一个人就是人失去了自制的能力。只有重新获得了这种能力，才会有真正的进步。{CD 73.4}

身体是发展心智和心灵以建造品格的唯一媒介。因此人类仇敌的试探便针对削弱和毁损人的体力。他若能在这方面取得成功，整个人就受恶势力控制了。我们肉体本性的各种倾向，若不受一种更高能力的管辖，就必造成毁灭和死亡。{CD 73.5}

人的身体要受到约束。要让人的高级机能来作主。情欲要受意志的支配，而意志本身则要受上帝的支配。要由上帝的恩典所洁净的理智，来掌管我们的生活。{CD 73.6}

我们必须深刻理解上帝的要求，认识到自制的本分，以及必须洁净和摆脱一切卑劣的嗜好和不洁的习惯。要认识到自己身心的一切机能，都是上帝所赐的，应当保持在最佳状态，为祂服务。——(1905) M.H. 129, 130 {CD 74.1}

传道人和平信徒协作同工——101. 传道工作的一个重要部分就是忠实地向人们传讲健康改良，因为它与第三位天使的信息相连，是同一工作的重要部分。他们自己应该实行健康改良，并应力劝所有自称相信真理的人都实行健康改良。——(1867) 1T 469, 470 {CD 74.2}

102. 我蒙指示，健康改良乃是第三位天使信息的一部分。它们的关系就象手臂与身体一样密切。我看到我们作为一班子民必须在这项大工上取得进步。传道人和平信徒必须一致行动。上帝的子民没有为第三位天使的大呼声作好准备。他们为自己有一项工作要做，是他们不该留给上帝去为他们做的。祂已把这项工作留给他们去做。这是一项个人的工作；谁也不能替别人做。——(1867) 1T 486 {CD 74.3}

是信息的一部分，而非全部——103. 健康改良与第三个信息的工作密切相关，但它却不是那信息。我们的传道人应当教导人健康改良，但不应使之成为最主要的题目，来代替第三位天使的信息。它是启动预备性工作的题目之一，以应付这个信息所显示的大事。在这些题目中，它是十分重要的。我们应当热情拥护每一项改良工作，但也当避免给人一种印象，以为我们犹豫不决，或倾向狂热主义。——(1867) 1T 559 {CD 74.4}

104. 健康改良与第三位天使的信息有密切的联系，就像臂膀对于身体一样。但臂膀不能取代身体。宣扬第三位天使的信息，上帝的诫命和耶稣的见证是我们工作的重心。这信息将被大声宣扬至地极。健康原则的传播应与这信息相结合，但绝不能独立于它或取代它。——Letter 57, 1896 {CD 75.1}

与医疗机构的关系——105. 所设立的疗养院应与福音工作密不可分地相结合。主指示我们，福音必须传开；这福音包括各方面的健康改良工作。我们的工作就是要开导世人；因为他们不知道正在进行的运动，不知道为上帝允许即将降在世界的灾难作准备。上帝忠心的守望者必须发出警告。……{CD 75.2}

健康改良的工作，应当在传扬第三位天使的信息时更加突出。健康改良的原则记载在圣经之中。健康福音应当与传道工作紧密联系。主的旨意是要恢复健康改良的影响，使之成为最后大力宣扬福音信息的一部分。{CD 75.3}

我们的医生应当是上帝的工人。他们的能力应已藉着基督的恩典成圣和变化。他们的影响要与那应当传给世人的真理交织在一起。健康改良工作与传福音的工作完美地结合，将彰显上帝的大能。在福音的感化力之下，医疗布道工作将成就伟大的改革。然而医疗布道工作若与福音分开，圣工就必瘫痪。——MS 23, 1901 {CD 75.4}

106. 我们的疗养院和教会可以达到更高尚更圣洁的标准。应当教导健康改良的道理，让我们的信徒实行。主正在呼吁健康改良原则的复兴。安息日复临信徒有一番特别的工作要做。他们要担任使者为帮助人的身心而服务。{CD 76.1}

基督对祂的子民说，“你们是世上的光。”我们是主所特定的子民，要传扬从天而来的真理。托付给人类最严肃最神圣的工作，就是向世人宣扬第一、第二，和第三位天使的信息。在我们的各大城市中，应当建立起医疗机构来为病人服务，并教导人健康改良的伟大原则。——Letter 146, 1909 {CD 76.2}

切入点——107. 我蒙指示：我们不要拖延在健康改革战线上所需要做的工作。通过这项工作，我们可以接触到大路小径上的人。——Letter 203, 1905 {CD 76.3}

108. 我看到上帝的天意让医疗布道工作成为一个伟大的切入点，藉此接触患病的人。——[TRACT] (1893) C.H. 535 {CD 76.4}

消除成见——扩大影响——109. 若是更多关心健康改良，阻止第三位天使信息的真理感动人心的许多偏见就可消除。当人们对这个问题感兴趣时，就为其它真理的进入预备了道路。他们若见到我们在健康上很聪明，就会更容易相信我们在圣经要道上纯正的。{CD 76.5}

主的这部分工作没有受到应有的注意，且因这种忽视而造成了许多损失。上帝正亲自藉着改革设法使教会适合祂的降临，若是教会愿意对改革表现更大的兴趣，他们的感化力就会比现在大得多。上帝已对祂的子民发言，祂希望他们听到和顺从祂的声音。健康改革虽然不是第三位天使信息，但它与第三位天使的信息是紧密相连的。传扬第三位天使信息的人也应该传讲健康改革。这是我们必须

明白的一个题目，以便为就要临到我们的的大事做好准备，健康改革应该拥有显著的地位。撒但及其爪牙正在设法拦阻这项改良的工作。他们将竭其所能使那些全力从事这项工作的人困惑和辛苦。但谁也不该因此灰心或停止努力。先知以赛亚提到这也是基督的特性之一：“祂不灰心，也不丧胆，直到祂在地上设立公理”（赛 42.4）。祂的门徒不要谈论失败或灰心的事，而要记住为救人不至灭亡、反得永生而付的代价。——(1890) C.T.B.H. 121, 122 {CD 76.6}

110. 健康改良的工作乃是主的方法，用来减轻人间的疾苦，并净化祂的教会。要教导人知道，他们能作上帝的助手，与那位“工长”合作恢复身体与灵性的健康。此种有上天印记的工作，将打开进入其它宝贵真理的门户。凡聪明地用心去从事这项工作的人，都有作工的机会。—— (1909) 9T 112, 113

（见《医疗布道论》第二编《上帝对于医疗布道工作的旨意》和第十三编《医疗布道工作与福音布道工作》） {CD 77.1}

第四章 合适的饮食

一，最初的饮食

创造主所选择——111. 要知道什么是最好的饮食，我们必须研究上帝对于人类饮食最初的计划。上帝创造了亚当，知道他的需要。祂指定了亚当的食物说：“看哪！我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物”（创 1:29）。人受到罪的咒诅，离开伊甸园种田谋生时，上帝还允许人吃“田间的菜蔬”（创 3:18）。{CD 81.1}

五谷、水果、坚果和菜蔬是创造主为我们所选择的食物。这些食物用简单自然的方法烹调，最有营养、最有益于健康，能提供体能，耐力与活泼的智力。这是复杂和刺激性食物所无法提供的。——(1905) M. H. 295, 296 {CD 81.2}

112. 上帝赐给我们始祖的食物，乃是祂计划让人类吃的食物。剥夺任何受造之物的生命，都违背上帝的计划。伊甸园中不应有死亡。园中树上的果子，就是人类所需要的食物。——(1864) Sp. Gifts IV, 120 (参第 639 段) {CD 81.3}

呼吁回归——113. 上帝希望祂的子民恢复到采用水果、蔬菜和谷物等简单的食物。……上帝为我们的始祖提供天然状态的水果。——(写于 1890 年)《关于肉食的未出版证言选粹》第 5 页 {CD 81.4}

114. 上帝仍在为祂的子民工作。祂不愿他们有资源缺乏之虞。祂正在引导他们转回采用那原先赐给人类的食物，他们的食物乃是那由祂所预备的材料所制成的食品。这些食品主要的材料该是水果，五谷和坚果，但各类的根菜也可采用。——(1902) 7T 125, 126 {CD 81.5}

115. 我一再蒙指示：上帝正在引导祂的子民回归祂原来的计划，不以死亡动物的肉为生。祂要我们教导人过一种更好的生活。……

若能戒除肉食，不培养这方面的口味，鼓励人爱吃水果和五谷，不久就会出现上帝在太初时所计划的状况。祂的子民必不采用肉食。——Letter 3, 1884

(见第 644 段，，以色列人恢复原来的饮食。)

(见第 641，643，644 段，上帝约束以色列人饮食的目的。){CD 82.2}

二，简单的饮食

帮助人有敏捷的悟性——116. 如果有一个时候应当采用最简朴的饮食，那就是现在了。——(1869) 2T 352 {CD 82.3}

117. 上帝要人培养品格的力量。那些只是随波逐流的人们，将来决不会得到丰厚的赏赐。祂要凡参加圣工的人，有精明的感觉和敏捷的悟性。他们应当在饮食方面有节制，在他们的餐桌上不应有丰腻奢侈的食物。在常用脑力而少用

体力活动之时，他们应当吃得很少，即使是简单的食物也应如此。但以理之所以思维清晰，志向坚定，且有智力来获得学问，大半是饮食清淡和祷告的生活所致。——(1880) 4T 515, 516

(见第 33, 34, 241, 242 段，但以理所选择的简单饮食。) {CD 82.4}

118. 我亲爱的朋友们，你们不但没有采取与疾病抗争的行径，反而抱着疾病不放，屈服于它的势力。你们应当避免采用药物，而注意顺从健康的律法。你们若保重自己的生命，就当采用那以最简单的方式所烹饪的清淡食物，并要有更多的体力运动。家中的每个成员，都需要健康改良的福惠。从此永远废弃药物；因为它不但不能治愈任何疾病，反而使身体衰弱，更易生病。——(1885) 5T 311 {CD 82.5}

帮助人避免许多痛苦——119. 你需要在生活中施行健康改良；要克制自己，或吃、或喝都要为荣耀上帝而行。要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的。你需要实行凡事节制。这是你已避开的一个十字架。你要约束自己，采用简单的饮食，这会保持你处于最佳的健康状态，这对你来说是一个任务。要是你实行了上天允许照在你人生路途上的亮光，你家中原可免去许多痛苦。你自己的做法已带来了必然的结果。你在继续这种做法时，上帝就不愿进入你的家庭，特别祝福你，且行一个神迹来拯救你家脱离痛苦。简单的饮食，没有辛香料、肉食和各种油脂，这对你来说会证明是一种福气，也会救你妻子脱离极大的痛苦、忧伤和沮丧。……{CD 83.1}

简单生活的报赏——你若想为上帝献上完全的服务，就必须清楚地了解祂的要求。你应该采用最简单的食物，以最简单的方式制备，好使你大脑纤细的神经不会削弱、麻木或麻痹，令你无法辨别神圣的事物，不能评估基督洁净、赎罪宝血的无限价值。“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以，我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9:24-27）。{CD 83.2}

世人为了得到一顶必朽坏的花冠作为他们雄心的奖赏，尚且使自己在凡事上实行节制，那些自称不仅追求一顶不朽荣耀的冠冕，而且追求象耶和华的宝座一样永久的生命和恒久的财富、不朽坏的尊荣，一种极重无比永远荣耀的人，更应多么愿意实行克己自制啊。那摆在基督徒赛程前面的赏赐难道不会使他们实行舍己和凡事节制，以便始终约束自身的兽性倾向，攻克己身，控制食欲和情欲吗？这样，他们才能脱离世上从情欲来的败坏，得与上帝神圣的性情有份。——(1868) 2T 45, 46 {CD 84.2}

恒心的报赏——120. 吃惯油腻刺激性食物的人，有一种不自然的口味，不能立时爱上清淡简单的食物，必须经过一段时间才能恢复自然，让肠胃摆脱所受的虐待。但是坚持吃健康食物的人，不久就会觉得它可口，并领略它的妙处，吃起来津津有味，远胜过不合健康的佳肴。胃既恢复了正常，不发炎也不负担过重，就很容易完成它的任务了。——(1905) M. H. 298, 299 {CD 84.3}

让我们前进吧！——121. 在饮食上改良就会节省花费和辛劳。若是满意于简单而有益健康的饮食，就容易供应家庭的需要。丰腻的食物摧毁身心健康的器官。——(1864) Sp. Gifts IV, 132 {CD 84.4}

122. 我们都要考虑不可在任何方面奢侈。我们应当满足于用简单的方式所烹饪的清洁简单的饮食。这应当是上下各阶层人的饮食。要避免掺假的物质。我们正在为将来天国不朽的生命作准备。我们希望在光明中靠着那大医师的能力来做我们的工作。大家都要尽克己牺牲的本分。——Letter 309, 1905 {CD 85.1}

123. 许多人问我，要如何最好地保障健康？我回答说：停止干犯自己身体的律法，停止满足败坏了的食欲，吃简单的食物，穿有益健康的服装——这就要求适度的简朴，做有益健康的工作，那样你就不会生病了。——《健康改革者》1866年8月 {CD 85.2}

帐棚聚会的饮食——124. 除了那些用简单的方法烹饪、不加各种香料和油脂、而对健康最有益的食物之外，什么也不应带到帐棚聚会中。{CD 85.3}

我确信人若在烹饪时遵从健康的律法，谁也不必使自己在为帐棚聚会作预备时生病。他们若不制作蛋糕点心，而采用简单的全麦面包，多吃水果，不论是罐装的，还是晒干的，他们就不必为预备帐棚聚会而生病，也不会在此聚会期间生病。在整个聚会期间，大家都能吃到加热的食物。在会场营地中总会有火炉，使大家可以得到温热的食物。{CD 85.4}

弟兄姐妹们一定不要病倒在营地。在寒冷的早晨和晚间，他们若穿得合适，尤其是要按气温的变化而加减衣服，以便维持良好的血液循环，严格遵守休息和就餐时间，吃简单的食物，不在两餐之间吃零食，他们就不必生病。他们可以在聚会时保持身体健康，头脑清醒，能领略真理，也能带着愉悦的身心踏上归程。那些天天劳苦工作的人，现在放下了操劳，因此他们不该吃平常那么多的食物。否则，他们的胃就会过劳。{CD 85.5}

我们希望参加这些聚会的每个人都有特别充沛的脑力，处于最佳的健康状况，好听从真理、赏识真理、保守真理，以便在回家之后，可以实行真理。如果吃过多的食物，即便样数简单，也会使胃过劳，而脑部的精力便被调动去帮助消化器官。大脑就有了麻木的感觉，几乎不可能睁开眼睛了。那本应该听见、明白和实行的真理，却因身体不适，或因所吃食物过多大脑麻痹，而完全丧失了。{CD 86.1}

我要建议大家在每天早晨，至少吃一些温热的食物到胃里，这是很容易作到的一件事。你们可以煮全麦粉粥。如果全麦粉太粗了，可以先筛一筛，在粥很热时，加一些牛奶。这会成为营地最可口而最有益于健康的食物。如果你们的面包是干的，就把它弄碎，拌到粥里就是美餐。我不赞成人们吃很多冷的食物，因为那样身体就需要先耗费活力将它们加温到和胃口相同的温度，然后才能开始消化的工作。另一种非常简单却有益健康的食物就是把豆子煮了或烤了。用水稀释一部分，加上牛奶或奶油，作成粥；可以象在全麦粉粥里一样加上面包屑。—— (1870) 2T 602, 603

(见第 529, 530 段，在帐棚聚会场所销售糖果和冰淇淋等。)

(见第 57 段，预备帐棚聚会时不必要的烹饪工作。){CD 86.2}

野餐的食品——125. 住在一个城市或村镇的几个家庭可以联合起来，离开使他们身心疲劳的居所而去乡下旅行，到美丽的河畔或森林间。在那儿大自然的风景是美丽的。他们应当为自己预备一些简单而卫生的食物，以及一些美好的水果和谷物，并在树荫下或露天铺张他们的桌子。旅行、运动、以及美景都是能促进食欲，致使他们可以享受连君王都羡慕的美筵。——(1867) 1T 514

(见第 793 段，烹饪不可过劳。)

(见第 225 段，向脑力劳动者的劝勉。)

(见第 56 段，安息日的餐食应当简单。){CD 86.3}

126. 但愿凡提倡卫生改革的人们，都能竭诚尽力照其所宣扬的去身体力行，弃绝一切有害健康的食物，采用简单清淡有益健康的饮食。水果最佳，而且可省许多烹饪之工，应当戒除丰腻的糕、饼、点心，及各种引起口腹之欲的餐食。每餐只吃较少的几样食品，并存感谢的心去享受。——Letter 135, 1902 {CD 87.1}

招待客人要简单——127. 基督在自己的生活上曾赐下一个款客的教训。当饥饿的群众在海边包围住祂之时，祂并没有打发他们辛苦疲倦地回家去。祂对门徒说：“你们给他们吃吧”（太 14:16）。祂发挥创造之能，使粮食可以满足他们的需要。但所预备的食物也是多么简单啊！毫无奢侈浪费的情形。天庭的全部资源在祂命令之下，祂本可以给人们一顿极丰盛的食物，但祂只供给他们会满足他们需要的食物，就是沿海渔民日常的食物。{CD 87.2}

如果现今的人在习惯上实行简单，过一种与自然律相符的生活，就会有足够的食物可供应全人类的需要，而少有许多想象中的缺乏，多得机会照着上帝的方法作工了。基督并不试图藉着满足人的奢望来吸引人归向祂。祂所预备的简单食物，不但保证祂的能力，也是保证祂的大爱，及祂的慈心照应人生活上普通的需求。——(1900) 6T 345 {CD 87.3}

128. 自称为基督门徒的男女，往往成为风俗时尚的仆役和贪婪食欲的奴隶。他们筹备许多时髦的聚会，把本应为更高尚与更尊贵之目的而用的光阴和精

力，枉费于烹饪各种各式对于健康无益的餐食上。由于追随这种时尚，许多贫苦而靠日常劳作为生的人们，竟要花费血汗所得的代价，来为宾客们预备各种丰腻的糕饼、点心、蜜饯和多种时尚的食品，其实这些东西对于吃的人只是有害无益，而同时他们也是需要这笔钱来为自己和儿女们购置衣物的。这种为满足口味而牺牲胃的饮食，所费的烹饪时间，原是应当用来向自己的儿女施授道德和宗教方面教育的。{CD 88.1}

时尚的互访，造成一种大吃特吃的机会。吃进了那么多的有害食物与饮料，就会使消化器官十分疲劳。身体的精力被调动来参加不必要的工作好处理它们，以致精疲力尽，大大紊乱了血液的循环，结果，周身觉得没有生机活力。往往因为待客的主人忙于烹饪，预备各种让你享受的饭菜，以致没有交谈得益的机会而失去那些原由社交访问而可得到的福惠。男女基督徒们切不可饱食所预备的这些美味来表示其赞赏，而应让他们明白，你来访问的目的，不是要放纵食欲，而是要彼此联络，交换意见和感想，可使双方都得益处。谈话也应当具有高尚而尊贵的性质，以便后来可作至高乐趣的回想。—— (1865) H. to L., ch. 1, 54, 55 {CD 88.2}

129. 招待客人的人，应当用水果、五谷和蔬菜，预备对健康有益，富于营养，简单可口的食物。这种烹饪只费不多的气力和金钱，享用得适量，不会伤害到任何人。如果属世的人情愿牺牲光阴、金钱和健康，来满足口腹之欲，就让他们那么做，受干犯健康之律的惩罚吧。但基督徒却当在这些事上坚定自己的立场，并发挥其正确的感化力。在改革这些摧残人健康和心灵的时尚上，他们是完全可以大有作为的。—— (1865) H. to L., ch. 1, 55, 56

（见第 354 段，基督徒在餐桌上的榜样帮助难以自制的人。）

（见第 214 段，盛宴是负担和伤害。）

（见第 348 段，给儿女和家人吃得太丰盛的后果。）

（见第 284 段，在饮食上对家人多俭、对客人过丰乃是罪。）

（见第 349, 356, 357, 360, 365 段，清淡的饮食对儿女最好。）

（见第 399 至 405, 及 407, 410 段，烹饪健康食物应以清淡为尚。）{CD 88.3}

为不速之客作准备——130. 一些持家的人为了厚待宾客，就节省家中的伙食。这是愚昧的做法。款待客人要简单一些。要先为家人着想。{CD 89.1}

愚昧的节省和虚伪的习俗，往往使人无法实行必要而且有福的接待。我们餐桌上的食物应妥加预备，即便来了不速之客，主妇也无须另行烹饪。——(1905) M.H. 322

（见附录一第 8 段，对客人不加额外的饭菜，这是怀爱伦的做法。）

（见附录一第 1, 13, 14, 15 段，怀爱伦家的清淡食物。）

（见第 320 段，每餐的饭菜要有变化，并精心烹饪。）{CD 89.2}

少思念今生的饮食——131. 我们必须时刻默想主的话，以此为粮并且消化，藉着实行吸收之，以便能输入生命之流中。人若每日以基督为粮，就必用祂的榜样教导别人少思想自己的饮食，而多考虑自己给予灵性的粮食。{CD 89.3}

应当向大家介绍的真正的禁食，乃是禁戒各种刺激性的食品，并善用上帝所丰富供应，对健康有益的简单清淡的食物。人应当少思念今生的饮食，而要多多思想从天上来的粮食，以便给整个宗教经验带来健康及活力。——Letter 73, 1896{CD 90.1}

简朴生活的改良影响——132. 我们的服装，若是朴素端庄；我们的餐桌上，若时常是简单而有助于健康的食物，避免一切奢侈浪费的珍馐美味；我们的房屋，若是建筑简朴及布置合适，就必显出真理使人成圣之力，及向非信徒有一种劝化的影响。反之，我们若在这类事上效法世俗，在有些方面且显出是与世人出奇争胜，那么，传扬真理的能力就很微小，甚或是完全无效了。若自称相信现代真理的人，以行为否认了他们的信仰，有谁还相信这庄严的真理呢？这并不是上帝向

我们关闭了天上的窗户，乃是我们自己效法了世界的风习。——(1882) 5T
206{CD 90.2}

133. 基督使这么多人吃饱，是行了一件神迹。然而所预备的食物是极普通的。鱼和大麦饼，乃是加利利海边渔夫的家常便饭。{CD 90.3}

基督何尝不能在众人面前摆出一席珍馐美味。可是单为满足口腹之欲而预备的食物，决不能发挥对人有益的教训。基督希望通过这个神迹给人以简朴的教训。假使世人今日能简化他们的生活习惯，像起初亚当夏娃那样符合自然规律，则人类的一切需要必有富裕的供应了。可惜自私和纵欲造成“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的状态，因而罪恶和痛苦充斥人间。—— (1905) M.H. 47{CD 90.4}

134. 如果自命为基督徒的人，肯在装饰身体及美化房屋上少花金钱，并在餐桌上少用那些奢华而损害健康的物品，他们就可交献更大的款项于上帝的库中了。他们也会仿效救赎主的精神，祂曾离弃天庭及其富贵的荣耀，到世上来为我们成为贫穷，使我们可得到永远的富足。——(1875) 3T 401{CD 91.1}

三，充足的饮食

不要漠不关心——我们不应因为仅仅为了满足堕落的口味吃喝是错误的，就对我们的食物漠不关心。这是一件具有最高重要性的事。谁也不应采用菲薄的饮食。许多人因疾病而衰弱，需要有营养的烹饪良好的食物。健康改革者们应该比其它一切人都更小心地避免极端。身体必须得到足够的营养。上帝使祂所亲爱的安然睡觉，也给他们提供了合适的食物来维持身体系统处于健康状态。——
[C.T.B.H. 49, 50] (1890) C.H. 118{CD 91.2}

136. 要有健康的身体，就要有良好的血液，因为血液是生命的源流。血液能修复损伤，滋养身体。血液有了合适食物的供应和新鲜空气的接触，就会给身体各部带来生机与活力。血液循环越好，这项工作就做得越好。——(1905) M.H.
271

(见第 314 段，充足的饮食与精神健康的关系。)

(见第 324 段第 4 小段, 充足的饮食与健全的属灵经验的关系。){CD 91.3}

上帝的丰富供应——137. 上帝为人提供了丰富的方法来满足一种未堕落的食欲。祂在人面前展开了大地的出产——各种各样美味可口而且营养身体系统的食物。我们仁慈的天父说我们可以随意吃这些食物。水果、五谷和蔬菜, 若以简单的方式预备, 不用香料和各种油脂, 与牛奶或奶油一起烹制, 就是最有益健康的饮食。它们营养身体, 且使人有耐力和理智的活力, 是刺激性饮食所无法提供的。——[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 114, 115 {CD 92.1}

138. 从五谷、水果、蔬菜和坚果中, 可以得到我们所需要的全部食物成分。我们如果怀着纯朴的心到主面前, 祂就会教导我们如何预备健康的食物, 免受肉食的污染。——MS 27, 1906 {CD 92.2}

无营养的饮食败坏健康改良的名声——139. 我们教会有一些人, 一方面决定不吃不适宜的食物, 同时却疏忽食用提供身体必需营养的食品。我们应当用营养可口的食物来代替我们所放弃的有害食品, 否则, 我们就会给卫生改革作出不利的见证。要运用智慧和技巧制作营养的食品, 来代替许多家庭所用的食品。要这样做需要信靠上帝, 有坚定的宗旨, 并乐意互相帮助。缺乏适当营养的饮食会给卫生改革事业带来责难。我们乃是血肉的身躯, 需要吃能给身体以适当营养的食物。——Letter 135, 1902

(见第 315, 317, 318, 388 段, 不提倡缺乏营养的食物。)

(见第 316 段, 缺乏营养的饮食是极端见解的后果。)

(见第 320, 816 段, 戒除肉食时应避免缺乏营养的食物。)

(见第 323 段, 属灵经验不会因缺乏营养的食物而加深。)

(见第 329 段, 一家人因缺乏清淡营养的食物而濒于死亡的实例。){CD 92.3}

140. 要研究你的饮食习惯。考虑因果，但是不要藉着无知地采取一种不利于健康改良的做法来作假见证反对健康改良。不要忽视或虐待你的身体，从而使它不能向上帝献上祂应得的侍奉。就我所确实知道的，我们圣工中一些最有用的工人已经因这种忽视而去世了。照顾自己的身体，为它提供美味加力的食物，乃是家长的首要责任。买不怎么贵的衣服和家具，要比在必要的餐食上精打细算好得多。——[C.T.B.H. 58] (1890) C.H. 155, 156 {CD 93.1}

按各人需要调整饮食——141. 在选择食物上，我们应当运用良好健全的常识，一旦我们发觉某种食物与自己的胃口不合，大可不必贸然写信去问人关于这种不适的原因。不妨先改换饮食；减少某些食物；试用别种烹调的方法。不久，我们就会知道这是由于某些食物配合不当所致。我们既是具有理智的人类，就当个人自行研究饮食的原理，并根据自己的经验与判断，来决定何种食物对于我们是最为合适。——(1902) 7T 133, 134

（见第 322 段，不是人人都能采用同样的饮食。） {CD 93.2}

142. 上帝为我们预备了各种各样有益健康的食物。每一个人都可以凭经验和合理的判断来选择最适合自己的食物。 {CD 93.3}

自然界有丰富的谷类、水果和坚果。由于交通工具的发展，全地的产品得以更加广泛地运到各地。结果几年前被认为奢侈的许多食物，现在大家每天都可以吃到了。尤其是干果和罐头食物。——(1905) M.H. 297

（见第 323 段，不可因预料大艰难时期而限制饮食。）

（见第 320 段，预备餐食应有变化和美味可口。）

（见第 426 至 430 段，我们的疗养院应有充分的饮食。）

（见附录一第 8, 17 段，在怀爱伦家中没有缺乏营养的食物。） {CD 93.4}

四，不同国家的饮食

符合季节和气候——143. 所采用的食物应适合气候。有些食物适合一个地方，却未必适合于其他各地。——Letter 14, 1901{CD 94.1}

144. 然而有益健康的食物并非在所有的情况下都一样适合我们的需要。我们在选择食物时要十分小心。我们的食物要适应时令、当地的气候和所从事的职业。有些食物适合于一种季节或气候，却不适应于另一种。还有不同的食物适合于不同职业的人。适合于从事重体力劳动之人的食物，往往不适合于从事文案工作或高度脑力劳动的人。上帝为我们预备了各种各样有益健康的食物。每一个人都可以凭经验和合理的判断来选择最适合自己需要的食物。——(1905) M.H. 296, 297{CD 94.2}

各地的营养食品——145. 我们应聪明地推进简化饮食的工作。照着上帝的安排，每一个国家都出产含有人体必需之营养的作物，应当把它们制成卫生可口的食品。—— Letter 135, 1902{CD 94.3}

146. 只要我们聪明地筹划，几乎到处都可以找到最有利于健康的食物。各种米麦五谷以及豆粒等类，在无论什么地方都能运到。这些食品再加上本地或别处运来的水果和蔬菜，提供了充分的选择余地，使我们完全可以不用肉食。……葡萄干，梅干，苹果干，梨干，桃干，杏干等干果若是价钱不贵，可以打破习俗，用作主食。这些食物对于各种工人的健康与活力极有帮助。——(1905) M.H. 299 {CD 94.4}

对热带地区的建议——147. 在热带地方的工人，无论是从事何种工作，都当比在那舒适气候里的工人工作量少些，主知道我们不过是尘土。……{CD 95.1}

在烹饪食物之时，越少用糖，就越少发生天气炎热所造成的疾病。——Letter 91, 1898{CD 95.2}

教导健康改良需要机智——148. 为了正确而顺利地开展我们的工作，我们必须设身处地体谅人类家庭所处的状况。上帝已为生活在世界不同国家的人，作

了妥善的安排。凡希望与上帝同工的人，必须小心思考，如何能在上帝的大葡萄园中，教导人卫生改革的道理。他们必须小心进行，指明何种食物是当吃或不当吃的。人类的使者，必须与神圣的“帮助者”合作，传扬慈悲的信息给上帝所要拯救的群众。——Letter 37, 1901

（参阅第 324 段。）

（见第 324 段，在新的国家和贫困地区，要特别注意肉食、奶和蛋的问题。） {CD 95.3}

149. 我们在饮食上，不规划出一成不变的方针；然而我们却要说：在一般丰产五谷水果和坚果的国家，肉类的确不是上帝子民的适当食物。——(1909) 9T 159 {CD 95.4}

150. 凡住在那一年到头大都有鲜果可得之地的人，上帝希望他们觉悟那食用水果的福气。须知我们若愈多靠赖那刚从树上采来的鲜果，则我们所得到的幸福也必愈大。——(1902) 7T 126

（参阅第 397 段。） {CD 96.1}

上帝引导的保证——151. 主要在世界各处教导多人，使之采用那维持生命而又免致疾患的瓜果，谷类和菜蔬，配合作为食物。一班从未见过目前市上所制卫生食品之食谱的人，将要对这些土产的食物加以精心地研究实验，得到关于如何使用这些食品的亮光。主必指示他们当行的道。那位在世上某一地区将技能和悟性赐给祂百姓的主，也必同样在别的地区将技能和悟性赐给祂的百姓。按照上帝的旨意，各国所出产的种种食物，都应经过一番制作，以适合该出产国家之用。上帝怎样从天赐下吗哪来养活以色列人，祂现今也必照样在各不同地区，将如何利用当地出产的技能与智慧赐给祂的百姓，使他们能制成食品，用以代替肉类。——(1902) 7T 124, 125 {CD 96.2}

152. 上帝的计划乃是要在各处都有男女受到鼓励，借着从自己本国本地的天然土产制造出健康食品的事，发展其才能。他们若仰望上帝，在祂圣灵的指导

之下运用自己的技能与巧思，就必学得将自然产物制成健康食品的方法。这样，他们才能去教导穷人如何为自己预备那足以代替肉类的食品；而那些如此得到帮助的人，又可以去转教别人。象这样的工作，尚有待于人以委身从事的热忱与精力来完成。如果这种工作早经提倡，今日就必有更多的人相信真理，也必有更多的人能够去教别人了。我们应先学会明了自己的职责是什么，然后尽力而为；决不应专事依赖而无自助之力，等候着要别人来完成上帝所交托我们的工作。——(1902) 7T 133（另见第 401，407 段。）{CD 96.3}

第五章 消化器官的生理机能

尊重自然律的报赏——153. 人若慎重地善待胃，就会得到思路清晰，思维有力的回报。你的消化器官也不会早衰而与你作对。我们在饮食、学习和工作方面有智慧，就表明我们重视上帝所赐的智力。我们有神圣的义务，要把身体保持在良好的状况中，以便有芬芳清洁的气息。我们应当珍视上帝所赐健康改良的亮光，用语言和行动向人清晰地反映这个亮光。——Letter 274, 1908{CD 101.1}

饮食过度对身体有害——154. 饮食过度对胃有何影响呢？它变得衰弱了，消化系统各器官衰弱不堪，其结果便是疾病及其一连串的祸害接踵而来。如果人本来就患有疾病，此时就会更加难受，而在日常的生活上萎靡不振。他们把精力消耗于不必要的工作上，要处理那填满胃中过多的食物。——(1870) 2T 364{CD 101.2}

155. 这种不节制往往立即会引起头疼，消化不良和绞痛。胃里堆满了处理不掉的食物，人就会感到压抑，思维混乱，肠胃难受。但饮食过度不一定都伴随着这些后果。在有些情况下胃会麻痹，虽然不觉疼痛，消化器官却丧失了活力。人体机器的基础逐渐破坏，生活变得很不愉快。——Letter 73a, 1896{CD 101.3}

156. 我建议你节制饮食。作为有理性的基督徒哨兵，你当坚守胃的门户，不让任何危及你健康与生命的东西入口。上帝已赐给你健康改良的亮光。祂要你

负责顺从这光。要阻止血液冲上大脑。在四肢中有大血管，要把赐生命的血流输送到全身各部分。你在胃中所点起的火，会使你的大脑变成了炽热的火炉。应当进一步节食，只吃清淡的食物，不加浓郁的调味品。要饿死你的兽性欲望，不可纵容并喂饱它们。大脑充血，会加强人的兽性，削弱属灵的力量。……{CD 102.1}

你需要减少肉身的食物，增加属灵的食物，多吃生命之粮。你的饮食越简单，对你的健康就越有利。——Letter 142, 1900 {CD 102.2}

阻塞人体机器——157. 我的弟兄啊，你离上帝很远；你处于一种退后的状态中。你没有高尚的道德勇气。你屈从于自己的欲望，而不是舍己。你在寻欢作乐时去了上帝禁止的娱乐场所，而这样做已使你的心灵软弱。我的弟兄啊，你有许多事情需要学习。你放纵食欲，吃进太多的食物，你的身体无法将这过量的食物转化成良好的血液。吃的太多，即便在品质方面没有问题，这种不节制也是罪。许多人觉得，如果不吃肉和比较油腻的食物，便可吃大量简单而清淡的食物，直到吃不下去为止。这也是一种错误。许多人自命为健康改良者，但他们并不比暴食的人好到哪里去。他们使消化器官负担过重，以致要耗尽身体的精力来处理它。这对于人的智力，也有压抑之害，因为要耗费大脑的精力，来帮助胃进行消化工作。饮食过度，即便是简单的食物，也会使脑筋的感觉麻痹，削弱大脑的精力。饮食过度比工作过度更有害于人的身体。心灵的精力也会因饮食不节制而更完全地衰竭，过于工作不节制所造成的衰竭。{CD 102.3}

无论是食物的品质还是数量，我们都决不应使消化器官负担太重，使身体系统过劳去处理它们。吃进胃中的一切食物，若是过于身体能将它化为良好血液的分量，就会阻塞人体的生理机能。因为身体既不能将其变成血肉，就会使肝脏受到重累，而引起身体疾病。胃因为要处理这些食物而工作过劳，便有了困乏的感觉。而人却把它误认为饥饿，不但没有让消化器官从其过劳的情形下解脱，得到休息和补充精力的机会，反而又将大量的食物塞进胃中，使那疲劳的机器又再作工。身体因为太多的食物而得不到多少营养，即使是太多品质好的食物，也不如在规定时间内吃适量食物所能得到的营养多。{CD 103.1}

适度运动帮助消化——我的弟兄啊，你的头脑麻痹了。你现在的饭量是一个体力劳动者的饭量。锻炼对于消化和身心的健康都很重要。你需要锻炼身体。你的动作举止好像木头人，似乎没有弹性。你需要健康积极的锻炼。这会使你的心智有活力。在吃饱后不要立刻从事学习或剧烈的运动；这会违背身体的生理规律。饭后立时需要征用大量的神经活力。脑力会被调动去积极工作，帮助胃消化食物；所以，若是在饭后使心思或身体过劳，消化过程就会受阻。本来需要用来进行一方面工作的身体活力，却被调去开始另一方面的工作了。——(1870) 2T 412, 413 {CD 103.2}

158. 运动对消化不良的人有益，因为它会使消化器官强健。人在饮食之后立刻从事深入的研究或剧烈的运动，是会阻碍消化过程的；因为那本应用以进行消化工作的身体活力，被调到其他部位。但饭后若挺身昂首，稍作散步，从事轻微的运动，那就大有益处。思想会从自己身上转移到自然的美景上。人越少注意到胃就越好。你如果一直担心食物对你有害，就多半会有此后果。要忘记你的烦恼，多想愉快的事。——(1890) C.T.B.H. 101

（见第 276 段，饮食过度会使血液大量流入大脑。）

（见第 225 段，对于生性懒惰的人，运动尤其需要。）

（见第 270 段，晚餐过迟，睡眠不宁。）

（见第 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707 段，发生晕眩感觉的原因。）

（见第 202 段，放纵会削弱消化器官，降低吸收能力。）

（见第 267 段，胃需要安静休息。） {CD 103.3}

清洁空气的益处——**159.** 纯洁新鲜之空气的影响乃是使血液健康地循环全身。它更新身体，使之强壮健康，同时它也明显地影响人的心思，使人有一定程度的沉着平静。它激发人的食欲，使食物的消化更完全，导致安稳甜美的睡眠。——(1868) 1T 702 {CD 104.1}

160. 要给肺部以最大的自由。自由的活动使肺的容量扩大。若受到抑制挤压，肺的容量就会缩小。所以弯腰工作，尤其是坐着工作，是很有害的；因为这种姿势无法作深呼吸。浅呼吸很快就形成了习惯，肺就失去了膨胀力。束胸的害处也是如此。……{CD 104.2}

于是人体吸收的氧气就不足；血液循环减慢了。本来应该随着呼吸排出体外的有毒废物留了下来。血液变得不纯。不仅是肺，连胃，肝和大脑也受到了影响。皮肤泛黄，消化受阻，心脏压抑，思想混乱，精神沮丧，全身萎靡不振，特别容易患病。——(1905) M.H. 272, 273 {CD 104.3}

流质无益——161. 如果你的身体健康未受损害，你原可以成为一位效用非常的女性。但因你久患疾病，这对你的想象力便大有影响，使你的思想整天想到自己，这种想象已危害身体。在许多方面上，你的习惯不佳。你的食物，量与质都不好。你吃得太多，食物的质量也不好，不能转化成良好的血液。你已训练胃习惯于这种饮食，你根据自己的判断，以为这种饮食对你最好，因为它使你觉得麻烦最少。然而这种经验是不正确的，你的胃得不到应该从食物而来的精力。你采用液体的饮食，这不会使你的身体有健康的活力。可是在你改变这种习惯，多吃固体食物而少吃液体食物时，你的胃就会感到不适，但你不应顾及此点，而应训练你的胃承受更固体的食物。——(1872) 3T 74 {CD 105.1}

162. 我告诉他们：他们烹饪食物的方法不对。以羹汤、咖啡和面包为主的生活，不能算健康改良。这么多液体装到胃里是不健康的。以这类饮食为生，会给肾沉重的负担；而且大量的液体会使胃衰弱。{CD 105.2}

我完全相信这个机构中的许多人因为吃这类食物而消化不良。消化器官衰弱了，血液也不好。他们的早餐只是咖啡，面包和一些梅子酱。这是不健康的。经过休息和睡眠，胃比工作疲劳时更能够消化固态的食物。中餐一般就喝汤，有时是肉食。胃很小，但那没有满足的食欲，却吃进了大量这类的液体；这样，它的负担就沉重了。——Letter 9, 1887

(见第 475 段，水果会减轻刺激，使人在进餐时不必喝那么多的饮料。){CD 105.3}

食物要熟，但不要太烫——163. 我要建议大家每天早晨，至少吃一些温热的食物到胃里，这是很容易作到的一件事。——(1870) 2T 603 {CD 106.1}

164. 除了药用之外，我们无需热饮。大量的热食和热饮会使胃大受伤害，并伤及咽喉和消化器官。通过它们，人体其他各器官也衰弱了。——Letter 14, 1901 {CD 106.2}

冷食消耗精力——165. 饮食不可过冷或过热。冷食会吸收胃的动力加热后再得到消化。冷饮的害处也是这个原因。过量的热饮也会导致衰弱。—— (1905) M.H. 305

(见第 124 段，用能量来加热胃中的冷食。) {CD 106.3}

166. 许多人在吃饭时喝冷水，这是错了。不应用水把食物冲下去。吃饭时喝水会减少唾液的流动；而且水越冷，对胃的伤害就越大。若是在吃饭时喝冰水或冰柠檬水，就会阻止消化，直到身体系统给予胃足够的温暖，使它能继续工作。要慢慢咀嚼，让唾液与食物混和。{CD 106.4}

吃饭时喝进的液体越多，就越难消化食物，因为必须先把液体吸收掉。——[C.T.B.H. 51] (1890) C.H. 119, 120

(见第 731 段，进餐时饮水) {CD 106.5}

对忙碌之人的告诫——167. 我蒙指示对我们疗养院的工人和我们学校的师生说：要在食欲方面做醒自守。在这方面我们有松懈之虞，因全神贯注于个人的事务和职责，无暇按所应该的进食。我给你们的信息是，应当化时间进食，不可在一餐中把多种食物塞到胃里。在一餐中匆忙吃好几样食物，这是一种严重的错误。——Letter 274, 1908 {CD 107.1}

慢慢吃，细细嚼——168. 为了获得健康的消化力，应当慢慢地吃东西。凡想避免消化不良的人，和凡认识到自己有责任使一切的能力都处在能使他们向上帝献上最佳服务状况的人，最好记住这一点。如果你吃饭的时间有限，也不要囫囵吞下你的食物，而要少吃些，且要慢慢咀嚼。从食物得到的益处并不很依赖于

所吃的数量，而是依赖于食物的完全消化；满足口味也不在于所吞下的食物的数量，而在于它在口中存留的时间。那些兴奋、焦急或匆匆忙忙的人，最好先别吃，直到他们有时间休息或放松，因为重要的能力已经严重消耗，不能提供所需要的消化液了。—— [C.T.B.H. 51, 52] (1890) C.H. 120 {CD 107.2}

169. 饭要慢慢吃，要精咀细嚼。这样，唾液就会与食物充分搅拌，使消化液发挥作用。——(1905) M.H. 305 {CD 107.3}

应当重复的教训——170. 我们若要进行恢复健康的工作，就必须约束自己的食欲，慢慢地吃，每餐只吃有限的几样食物。要经常重复这一指示。在一餐中吃那么多不同种类的食物，不符合健康改良的原则。——Letter 27, 1905 {CD 107.4}

171. 从肉食改为素食时，要非常注意把精心准备烹饪良好的食物摆在桌子上。吃太多粥是不对的。需要咀嚼的干粮要好得多了。预备健康的食物，乃是这方面的一种福惠。优质的全麦面包和面包卷，简单而认真地预备，是有益于健康的。面包决不要有酸味。要完全烘透，这样就不会柔软黏腻了。{CD 108.1}

对于能够食用的人，用健康的方法烹饪的优质蔬菜，比较绵绵的糊或粥要好。吃水果加烘透隔两三天的陈面包，要比新鲜的面包有益健康，通过慢慢充分的咀嚼，能提供人体所有的需要。——MS 3, 1897 {CD 108.2}

172. 制作面包卷可用软水和牛奶，或少量奶油，调成干团，揉之如揉饼干，放进炉中烘烤，做出来面包卷香甜可口，需要细细咀嚼，对于牙齿和胃都有好处。它们会制造良好的血液，供给人力量。——R. & H., 1883年5月8日 {CD 108.3}

避免过度焦虑——173. 我们应当吃多少份量的食物，不可能用秤来称。最好不用过秤的办法，免得头脑以自我为中心，对于饮食想得太多。……许多人心头如负重担，苦思食物的量与质如何最能滋养身体。还有些人，尤其是消化不良者，对餐食则过于牵挂，生怕不足以滋养身体。他们给家人造成了很大的伤害，我们担心他们今生已受苦不浅了。——Letter 142, 1900 {CD 108.4}

174. 有人时常担心自己的食物不论多么简单卫生，都可能对自己有害。我要对这等人说：不要觉得你们的食物对你有害。不要把这事放在心上。你们依照自己最好的判断去吃。你们既求上帝祝福食物增强你们的体质，就当相信祂垂听你们的祷告，并安下心来。(1905) M.H. 321

(见第 317 段，关于进食次数和食量的极端。) {CD 109.1}

175. 饮食还有一个严重的弊端就是时间不相宜。在激烈运动之后，人已经筋疲力尽，浑身发热。如果进食，就会给神经系统过重的负担。饭前或饭后身心若是剧烈地活动，消化就受到阻碍。人在兴奋、匆忙或焦虑的时候最好不要马上进食，不如先休息放松一下。{CD 109.2}

胃与大脑关系密切。胃生病时，大脑就输送神经的力量去帮助衰弱的消化器官。这种要求若过于频繁，大脑就会充血。人如果用脑多而运动少，就连清淡的食物也不可吃得太多。吃饭时要抛弃一切烦恼挂虑，不要慌张。要慢慢地吃，快乐地吃，满心感谢上帝的一切福气。——(1905) M.H. 306 {CD 109.3}

食品的搭配—— 176. 有关适当配制食品的知识，是大有价值的，并当视之为从上帝那里来的智慧。——Letter 213, 1902 {CD 109.4}

177. 每餐食物的样数不要太多，有三四种就够了。下一餐可作一些变化。做饭的人要运用其发明能力，在每餐预备不同的饭菜，不应迫使肠胃每餐吃同样的食物。——R. & H., 1884 年 7 月 29 日 {CD 109.5}

178. 每一餐的食物种类不应太多，但也不应餐餐都做一样的，没有变化。食物应当做得简单，也应美好而增加食欲。——(1868) 2T 63 {CD 110.1}

179. 每餐只吃二三样食物，要比把许多不同的饭菜都装进胃里好得多了。——Letter 73a, 1896 {CD 110.2}

180. 许多人因放纵食欲而生病。……把许多不同的饭菜装进胃中，结果发了酵。这种情况会引起急性病，往往导致死亡。——MS 86, 1897 {CD 110.3}

181. 一餐吃许多不同的食物会引起不适，破坏每道菜单独食用时给身体带来的益处。这种做法会招致痛苦，往往令人丧命。——Letter 54, 1896 {CD 110.4}

182. 如果你是文案工作者，就当天天锻炼，每餐只吃二三样清淡的食物，以充饥为足，不要过量。——Letter 73a, 1896

（见第 225 段，对文案工作者的进一步建议。） {CD 110.5}

183. 食物配合的不宜，每易造成身心的不安；起了发酵作用；血液也受了感染，头脑亦随之混乱。 {CD 110.6}

饮食过量或一餐所用食物的品类过多，这种习惯往往造成消化不良的毛病。这对于精微的消化器官，实在是一种严重的伤害。胃部向头脑提出抗议，请求头脑对这事因果加以研究，但结果终归徒然。食物过量或配合不当，实在是有害的。先是由不爽快的预感予人警告，警告无效，则痛苦随之而来。于是疾病就乘势取代了健康。—— (1902) 7T 257 {CD 110.7}

胃内的战争——184. 还有一个患病和工作无效的原因就是消化不良。人若是滥用自己的消化器官，头脑就不能进行最好的工作。许多人匆促地吃下多样食物，使肠胃变成战场，头脑也就混乱不清了。——(1892) G.W. 174 (旧版) {CD 111.1}

185. 一餐吃太多种类的食物并不好。在一餐之中，水果，面包，加上其他许多并不相配的食物塞进胃里，我们所指望的后果，就只能是机能的紊乱了。——MS 3, 1897 {CD 111.2}

186. 许多人吃得太快。还有人在一餐中吃了并不合适的食物。无论男女只要能记主，在肠胃受苦之时，心灵也受到多大的伤害，以及在滥用肠胃时，基督也受到何等的羞辱，他们就必鼓起勇气，克己自制，给肠胃一个恢复健康作用的机会了。我们坐在餐桌旁可以进行医疗布道工作，或饮或食，都为荣耀上帝而行。——MS 93, 1901 {CD 111.3}

平静的胃和平静的性情——187. 我们应当照顾好消化器官，不可强加给它们许多不同的食物。人若在一餐中饱食许多种类的食物，乃是在伤害自己。我们应当吃对自己适合的食物，这比品尝桌上的每一道菜重要得多了。我们的胃没有一扇门户，可以观察其中消化的情形；因此我们必须用头脑来思考因果的关系。你若心神不宁，觉得事事不对劲，这也许就是因为你吃了大量不同的食物所致的痛苦后果。{CD 111.4}

消化器官对我们终身的幸福有重大的作用。上帝已赐我们智慧，使我们知道应当采用何种食物。我们岂可不作有理性的男女，研究自己所吃的食物，什么对我们适合，什么会引起麻烦呢？肠胃消化不良的人，往往脾气也不好。他们觉得事事都不顺心，容易急躁动怒。我们若要彼此相安，就当多用心，保持一个宁静的胃。——MS 41, 1908

（见第 141，225，226，227，264，387，546，551，722 段，食物种类过多或搭配错误的不良后果。）

（见第 415 段，我们餐馆多种食物的搭配。）

（见第 441，467 段，注意病人食物的搭配。）

（见附录一第 19，23，25 段，怀爱伦注意食物的搭配。）{CD 112.1}

水果和蔬菜——188. 一餐饭菜的样数不宜过多，以免饮食过度，造成消化不良。{CD 112.2}

在一餐中同时吃水果和蔬菜并不合适的。若是消化不良，二者同食容易引发病患，使人无法用脑。最好是一餐吃水果，一餐吃蔬菜。{CD 112.3}

饭食要多样化。不要天天吃一样的东西，一样的烧法。饭菜经常更换，吃得会更有滋味，并更好地使身体得到滋养。——(1905) M.H. 299, 300 {CD 112.4}

油腻的点和蔬菜——189. 糕、饼、点和蔬菜都在一餐吃下，会引起肠胃不适的。——Letter 142, 1900 {CD 112.5}

190. 你家中需要有最好的助手帮你烹饪食物。在夜间的异象中，我看到某某长老生病了。一位有经验的医师对你说：“我注意到你的饮食。你在一餐中吃了太多种类的食品。在同一餐里进食水果及蔬菜，是会使胃分泌酸液，结果你血液不纯，并因消化不良而思路不清。”你应当了解身体的各器官，并予以善待。在饮食方面，你必须弄清因果的关系。——Letter 312, 1908 {CD 112.6}

糖与牛奶——191. 在一般的食物中糖用得太多。蛋糕、布丁、糕饼、果冻、果酱都是消化不良的积极因素。特别有害的是以牛奶，鸡蛋和糖为主要成分的布丁和蛋奶糊。不要同时使用大量牛奶和糖。——(1905) M.H. 302 {CD 113.1}

192. 许多人在粥里加牛奶和大量的糖，以为自己是在实行健康改良。但是糖和牛奶一起吃容易在胃里引起发酵，因而是有害的。——[C.T.B.H. 57] (1890) C.H. 154

(见第 533 至 536 段，关于牛奶和糖。) {CD 113.2}

丰腻复杂的混合食品——193. 在餐桌上越少放置调味品和点心，对于进食的人就越好。一切调和复杂的混合食品都是对健康有害的。不会说话的牲畜从来不会吃这类混合食品，像人常常吃进胃里的那样。……{CD 113.3}

丰腻复杂的混合食品是破坏健康的。——Letter 72, 1896

(见第 74 段，丰腻和样数太多的饮食，在帐棚聚会中不是最好)

(见第 673 段，香味浓郁的肉食和油腻的糕饼点心)

(见第十九章《甜食》) {CD 113.4}

第六章 不当饮食是病因

退化的遗传——194. 人类从创造主手中出来的时候，有完善的肌体和美丽的形态。他经受了六千年以来越来越深重的疾病和罪孽，这有力地证明他当初所得到的是多么大的耐力。尽管大洪水以前的人普遍埋头于罪恶，放荡不羁，但还是过了两千多年才明显感觉到违背自然律的后果。要是亚当起初拥有的体力不比今人的体力大，人类就会早已灭绝了。{CD 117.1}

历经堕落以后的各世代，趋势一直是下降的。疾病从父母传给儿女，代代相传。甚至连摇篮中的婴儿都因父母的罪而受苦。{CD 117.2}

第一位历史学家摩西曾非常清楚地记录了世界早期历史中社会和个人生活。但是我们找不到有婴儿生下来盲、聋、残疾或痴呆的记载，也没有婴儿、少年和青年夭折的事例。《创世记》的讣告是这样写的：“亚当共活了九百三十岁就死了。……塞特共活了九百一十二岁就死了。”还提到其他人“寿高年迈，气绝而死。”至于儿子死在父亲之前实属罕见，故需要专门记录：“哈兰死在他父亲他拉之先”（创 5：5，8；25：8；11：28）。先祖们从亚当到挪亚，除了少数例外，都活了将近一千岁。从那时以后，人类的平均寿命一直在下降。{CD 117.3}

在基督第一次降临时，人类已经很退化，以致不仅老年人，而且中年人和年轻人都从各城被带到救主面前来医治他们的疾病。许多人苦于难以形容的痛苦重担。{CD 117.4}

违背自然律及其痛苦和夭亡的结果，已经盛行了那么久，以致这些结果竟被视为人类注定的命运了；但上帝创造人类时并没有让人处于这种软弱的状态。这种局面并不是天意的作为，而是人造成的，是由错误的习惯带来的——违背了上帝所定用来管治人生存的法则。不断违背自然律就是不断违背上帝的律法。要是人们始终遵守了十诫，在自己的生活中实行了十诫的原则，如今泛滥世界的疾病的祸根就不会存在了。{CD 118.1}

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，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上帝”（林前 6:19）。当人们从事任何行动，不必要地耗费自己的活力或蒙蔽自己的理智时，他们就是得罪上帝，没有在自己本属于祂的身体和心灵上荣耀祂。{CD 118.2}

然而尽管人侮辱了上帝，上帝的爱仍延及人类，祂也允许亮光照耀，使人能看出为要过完美人生，就必须顺从管治他生命的自然律。因而，人应该行在这亮光中，运用身心一切的能力来荣耀上帝，这是多么重要啊！ {CD 118.3}

我们所处的是一个与正义或纯全品格为敌的世界，特别不利于我们在恩典上长进。目之所及，全都是污秽和败坏、缺陷和罪恶。这一切与我们在此将要接受不朽恩赐前夕所必须完成的工作多么相反啊！上帝的子民必须毫无玷污地站在这些末后日子充斥在他们周围的腐败环境中。他们必须保守自己的身体圣洁，心灵纯净。我们若要做成此种工作，就必须立即诚心而聪明地着手从事之。应当让上帝的灵完全管理我们，影响我们的一切行动。……{CD 118.4}

人玷污了心灵的殿宇。上帝呼唤他们醒悟，努力恢复上帝所赐给他们的人格。唯有上帝的恩典才能使人心感悟悔改；习俗的奴隶也只有从祂那里才能获得能力，来打破束缚他们的枷锁。人若继续放纵那剥夺他身体、心智的和道德活力的各种习惯，就不可能将自己的“身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的。”使徒还说：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意”（罗 12:2）。—— [C.T.B.H. 7-11] (1890) C.H. 19-23 {CD 119.1}

对生命之律故作不知——195. 这代人的特征，竟是异常地缺乏原则，表现在人们对生命和健康定律的忽视，令人震惊。虽然在他们的周围有真光照耀，人们对这个问题却普遍无知。大多数人所忧虑的，乃是我要吃什么？我要喝什么？我要穿什么？尽管对于我们应当怎样对待我们的身体，该说的都说了，该写的都写了，但食欲通常依然是主宰人生的大法则。{CD 119.2}

由于人类没有度顺从健康律的生活，并以这个重要的问题作为自己的本分，他们的道德力就薄弱了。父母们遗传给儿女的，乃是自己扭曲的习惯和那败坏血液、使脑力衰弱的可恶疾病。大多数人对于自身健康的定律，一无所知。他们放纵食欲和情欲，摧残自己的理智和道德，似乎甘心永不理会忽视自然定律的后果。他们放纵堕落的食欲，服用慢性毒品。这些东西使血液中毒，神经麻木，结果给他们带来疾病和死亡。而朋友们却称这种行动的后果为天意如此。他们这样，乃是侮辱上天。他们违反自然的律法，而身受干犯自然律的惩罚。现今在世上各处，尤其是在儿童们的身上，流行着苦难和死亡。若把本世代的人，与起初两千年的人相比，真有多么强烈的对照啊！——(1872) 3T 140, 141 {CD 119.3}

不节制食欲对社会的影响——196. 针对每一个违反生命律的行为，自然机能都会提出抗议。对于虐待，她能忍就忍；但是报应最终来到，并且既临到智力也临到体力。不仅违反生命律的人遭报，他放纵的结果还会在他后代身上看到，罪恶就这样代代相传下去。{CD 120.1}

今日的青年如何，将来的社会也一定如何。鉴于他们现在的表现，我们今后还能指望什么呢？大多数青年人都喜爱娱乐而不愿意工作。他们缺少道德的勇气克己并回应本分的要求。他们没有什么自制力，动不动就激动生气。各种年龄段和各种身份的人中都有许多没有原则或良心的人；他们生性懒惰挥霍，迅速陷入罪恶，败坏社会，直到我们的世界变成第二个所多玛。食欲和情欲若是处在理智和虔诚的控制之下，社会就会呈现出远为不同的局面。上帝从未计划现在的悲哀局面应该存在；这是因人们严重违背自然律而造成的。—— [C.T.B.H. 44, 45] (1890) C.H. 112 {CD 120.2}

干犯自然和属灵之律——197. 基督对许多蒙祂医治的患者说：“不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加厉害”（约 5:14）。祂教训人，疾病就是违犯上帝自然和属灵律法的结果。如果世人的生活符合创造主的计划，世界上就不至于有现在的许多痛苦了。{CD 120.3}

基督就是古时以色列民的向导和教师。祂曾教训他们，健康就是遵守上帝律法的结果。那在巴勒斯坦医治病人的大医师，从前也曾从云柱中向祂的子民

说话，把他们所应作的事，以及上帝必要为他们成就的事都告诉了他们。祂说：“你若留意听耶和华你上帝的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我耶和华是医治你的”（出 15:26）。关于以色列人的生活习惯，基督曾给他们明确的指示，并应许他们说：“耶和华必使一切的病症离开你”（申 7:15）。当他们履行了这些条件时，以下的应许就实现在他们身上了：“他支派中没有一个软弱的”（诗 105:37）。{CD 121.1}

这些教训也是给我们的。凡愿保守健康的人必须履行健康的条件。人人都应该学习这些条件是什么。耶和华不喜悦人不明白祂的律法，无论是自然的或是属灵的。我们要在恢复身体和心灵两方面的健康上与上帝合作。——(1898) D.A. 824{CD 121.2}

自惹的痛苦——198. 人类因自己错误的习惯，自招各种疾病上身。他们不研究如何过健康的生活，他们干犯自身的生命律法，以致陷身于一种可悲的苦况中。人们很少将自己的病苦归于真正原因——他们自己的错误行动。他们在饮食方面放纵而不节制，以自己的口腹食欲为神。在他们的一切生活习惯上，显出了对于健康及生命疏忽不理。结果，到了疾病临身之时，他们却使自己相信这是出于上帝的作为，而其实呢，这都是他们自己的错误行动所招致的必然后果。——(1866) H. to L., ch. 3, p. 49 {CD 121.3}

199. 疾病的产生不是无缘无故的。忽略健康的定律，就预备了道路，邀请疾病进来。许多人承受着父母犯罪的后果。虽然他们不对父母的行为负责，但他们有责任确定哪些事违犯了健康律，哪些没有。他们应当避免父母的错误习惯，藉着正确的生活，使自己处在更好的状况中。{CD 122.1}

但更多的人是因自己的错误行为而受苦的。他们饮食、衣着和工作的习惯不注意健康的原则。他们干犯自然的定律，产生了必然的结果。及至疾病临身，许多人不追究受苦的真正原因，却为所受的苦而埋怨上帝。但上帝并不对无视自然定律所带来的痛苦负责。……{CD 122.2}

饮食不节制往往是致病的原因。自然所最需要的，就是解除加在她身上的过重负担。——(1905) M.H. 234, 235

(见第 635 段，父母种下疾病和死亡的种子)

(见第 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294 段，惩罚不可避免)
{CD 122.3}

疾病因放纵食欲而来——200. 有许多人因自我放纵而患病。他们没有遵循自然律或严格纯洁的原则。有些人在饮食、着装和工作习惯上忽略了健康律。——(1905) M.H. 227 {CD 122.4}

201. 人心力交瘁往往不是因为读书过于勤奋，而是因为在不适宜的时间吃了不适宜的饮食，忽略了健康的定律。……用功学习不是智力衰弱的主要原因。主要原因是饮食不当，食无定时，缺乏运动。用餐和睡眠时间不规则，会使脑力退化。——Y.I., 1894 年 5 月 31 日 {CD 122.5}

202. 因为放纵食欲，许多人正在受苦，许多人正走向坟墓。他们吃的食物，符合自己败坏的味觉，因此使消化器官衰弱，并伤害了吸收维持生命食物的能力。这导致严重的疾病，常会有死亡发生。身体精密的系统由于那些无知之人的自杀性行为，而精疲力竭。{CD 123.1}

教会当坚定而忠于上帝所赐予的亮光。每一成员当智慧地做工，把每一败坏的食欲从生活中割除。——(1900) 6T 372, 373

(见第 315 段，由缺乏营养的饮食所引起的疾病很难治愈)

(见第 234 段，饮食不当会影响人的脾气和家庭的气氛)

(参见第 316 段，错误改良的影响) {CD 123.2}

为醉酒预备道路——203. 不节制往往是从家里开始的。消化器官因油腻不卫生的食物而削弱，产生了对于更刺激性食物的欲望。食欲就这样养成对更烈性食品的不断渴求。对于刺激品的需求变得更加频繁，更难以抗拒。人体多少被毒

素所充斥，变得更加衰弱，对于刺激品的欲念就更加强烈。走错一步，就为第二步预备了道理。许多人本来不愿把酒和其他饮料摆在桌子上，但他们所采用的食物引起了对酒的欲望，以致无法抵制酒的引诱。错误的饮食习惯摧毁了健康，为醉酒预备了道路。——（1905）M. H. 334 {CD 123. 3}

错误的饮食引起肝病——204. 上个安息日，我正讲话的时候，你们苍白的面容清楚地出现在我面前，正如我曾蒙指示看到的。我看到你们的健康状况和你们久已遭受的病患。我蒙指示看到，你们没有过健康的生活。你们的食欲一直是不健康的，你们为满足口味而牺牲了胃。你们送入胃中的食物是不可能转化为良好血液的。这给肝脏带来了沉重的负担，因为使消化器官紊乱了。你们夫妻二人的肝脏都有病。你们若严格实行健康改良，就会大大受益。你们却没能这么做。你们的食欲是病态的，因为你们不喜欢简朴的饮食，就是由全麦面粉、蔬菜和水果不用调味品或油脂预备而成的饮食，所以你们在不断违反上帝在你们身体里制定的自然律法。你们这样作的时候必然遭受惩罚，因为每一种过犯都有其固定的刑罚。而你们还在纳闷为什么自己一直身体不佳。要知道，上帝不会行神迹救你们脱离自己行为的结果。…… {CD 123. 4}

油腻的饮食与热病—— 你们若仍旧任意吃喝，那就没什么疗法能救你们脱离现在的困难了。你们可以为自己做成最有经验的医生也束手无策的事。要控制你们的饮食。为了满足食欲，你们经常吃进一些不健康的食物，给自己的消化器官加上沉重的负担，有时还饮食过量。这令胃甚感疲乏，甚至连十分健康的食物也无法消化。你们因错误的饮食习惯而让自己的胃始终处于疲惫不堪的状态。你们的食物过于丰富油腻，不是按照简单、自然的方式制备的，而是完全不适合胃的，因为你们预备食物是为迎合自己的口味。你们身体的自然机能已不堪重负，并在努力抵抗你削弱它的行为。发烧和寒战就是身体的自然机能试图除掉你们加给她的重担的结果。你们必因违犯自然律而遭受惩罚。上帝已在你们的身体中制定了自然律，你们若违犯，就必遭受刑罚。你们只顾口味，不管健康。你们虽有所改变，却只是在饮食改革上迈出了最初的几步。上帝要求我们在凡事上实行节制。“所以，你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行”（林前 10:31）。 {CD 124. 1}

责怪天意——在我熟悉的家庭里，没有哪一家比你们家更需要健康改良的好处了。你们在自己无法解释的痛苦和虚脱之下呻吟，尽可能体面地接受，以为痛苦是你们的命份，是天意如此，命中注定的。你们若能睁开眼睛，能看到自己在一生中走到目前这种可怜的健康状况的步骤，就会因自己的盲目而震惊，你们之前竟没有看到这事的真相。你们造成了不自然的食欲，损失了若没有误用食欲而能从你们的饮食享受到的一半快乐。你们滥用败坏了本性，一直在忍受痛苦的结果。 {CD 125. 1}

大餐的代价——自然机能对于受到的虐待只要能忍受就不反抗，到忍无可忍时她才会起来作出强劲的努力，摆脱她所受到的阻碍和恶待。随之而来的就是头痛、寒战、发烧、神经过敏、麻痹和其它数不胜数的灾病。错误的吃喝毁坏健康并因而破坏生活的甜美。唉，你们有多少次为了换取一顿所谓的美餐，而以身体发烧、丧失食欲和失眠为代价啊！无法享受食物，无眠的夜晚，痛苦的时辰——都是因为一顿满足了口味的饭！ {CD 125. 2}

成千上万的人放纵他们不正常的食欲，享用他们所谓的美餐，结果招致了发热或某种别的急性病，甚至死亡。那就是享乐以无限的代价买来的东西。可是许多人都这样做了，而这些自杀的人还一直受到朋友和传道人的赞扬，说他们死时就马上进入天堂了。这是什么想法啊！贪食者在天堂！不，不会的；这种人决不会进入上帝金城的珍珠门。这种人决不会在宝贵的救主耶稣的右手边得尊荣，祂是髑髅地那个受难的人。祂所度的是不断克己牺牲的人生。有一个地方是指定给这等不配之人的，他们与更好的来生、不朽的基业无份。——(1868) 2T 67-70 {CD 125. 3}

不当饮食影响性情——205. 许多人因饮食不当而败坏了自己的性情。我们应当仔细学习健康改良的教训，正如我们要好好预备自己的功课一样。我们这方面的习惯，正在帮助我们为来生而塑造自己的品格。人若滥用自己的胃，就有可能败坏他的属灵经验。 —— Letter 274, 1908 {CD 126. 1}

呼吁改良——206. 饮食的错误习惯必须立刻纠正，不可迟延。如果肠胃受了虐待而致消化不良，就当谨慎努力，除去一切过重的担子，保存剩下的一点活

力。胃受到长期虐待以后，也许永远不能完全恢复健康，但适当的饮食会避免进一步衰弱，许多人多少会获得康复。要定出适合每一个人的规则并不容易。但只要关注正确的饮食原则，就能成就巨大的改革。烹饪的人不必时时费尽心机来引发人的食欲。{CD 126.2}

节制饮食会给人带来精神和道德的活力，还有助于控制人的情欲。——
(1905) M. H. 308 {CD 126.3}

207. 要选择最能提供人体建造最需养分材料作为食物。这种选择不能单凭口味，因为错误的饮食习惯已使人的食欲扭曲。人往往喜欢那些有害健康，致人虚弱而不是给人力量的食物。社会的习俗不是可靠的指南。到处流行的疾病和痛苦，大都是缘于普遍的错误饮食习惯。——(1905) M. H. 295 {CD 126.4}

208. 我们惟有理解健康生活的原则，才能充分警觉那由不适当饮食所产生的恶果。凡发现自己的错误而具有勇气改革自己习惯的人，必定感觉在改革的过程中，颇需一番奋斗和非常的坚忍；然而一旦养成了正当的口味之后，他们就会明白采用以前所以为无害的食物，无非是缓慢而确切的莫下了消化不良与别种疾患的病根而已。——(1909) 9T 160 {CD 127.1}

209. 上帝要祂的子民继续地进步。我们需要知道放纵食欲，最足以妨碍心智的改进与灵性的成圣。可惜我们虽自称明白健康改良，却仍有许多人采用不正当的食物。放纵食欲是使体力和脑力减退的最大原因，又是令人衰弱和夭折的根由。凡欲在心灵上求得清洁的人，都应当记得：控制食欲的能力乃在基督里面。——(1909) 9T 156

(见第七章《过度饮食》和第八章《约束食欲》，过度饮食是致病的原因。)

(见第 668—677, 689—692; 713, 722 段，肉食与疾病的关系。)

(见第 734, 736, 737, 741 段，饮用茶和咖啡所引起的疾病。){CD 127.2}

第七章 过度饮食

一种普遍而严重的罪——210. 使胃负担过重是一种常见的罪。人吃了太多的东西，全身如负重担。生命与活力不但没有增加，反而减少。撒但实现了他的计划。人在消化过量的食物时不必要地损耗了生命力。{CD 131.1}

我们吃太多的食物，不但浪费了上帝供给我们应付各种自然需要的力量，也给全身带来严重的伤害。我们玷污了上帝的殿，使它遭到削弱和摧残，自然就不能巧妙正常地工作，如上帝所安排其当行的那样。人因自私地放纵食欲而压迫了自然的力量，迫使它做本不该要求它做的工作。{CD 131.2}

如果大家都熟悉人体这部活机器，他们就不会犯这项罪了，除非他们真喜欢自我放纵，继续自杀性行为，夭亡而死，或是长年抱病，成为自己和亲友的负担。——Letter 17, 1895 {CD 131.3}

阻塞了人体机器——211. 甚至连有益健康的食物也有可能吃得过度。一个人若放弃了吃有害的食物，并不意味着他就可以想吃多少就吃多少。无论食物的质量多么好，吃得过多也会阻塞身体这部活机器，从而妨碍它工作。——[C. T. B. H. 51] (1890) C. H. 119 {CD 131.4}

212. 饮食不节制，即使是有益健康的食物，也会伤害人体，并麻痹人精神和道德的机能。——《兆头》1887年9月1日 {CD 131.5}

213. 几乎所有人的饮食都超过了身体的需要。这些多余之物会腐烂，成为有害的臭块。……若将超过人体机器需要的食物，即使是清淡的食物纳进胃中，多余的部分就成了一种负担。人体要竭力处理它。这种额外的工作产生疲劳困倦的感觉。有些人不断地进食，说是整天吃不饱，其实这是消化器官过劳所致。——Letter 73a, 1896

(见第 33, 157 段，即使是清淡、有益健康的食物，吃得过多也有害。)
{CD 132.1}

214. 人若存心大事铺张,招待客人,就产生了许多不必要的焦虑与重担。为要预备桌上各样的餐食,主妇要操劳过度;因为食物过于丰富,客人便吃得太多,结果一则过劳,一则过食,都要引起疾病与痛苦。这种盛筵大餐确是一个重担和损害。——(1900) 6T 343 {CD 132. 2}

215. 佳肴盛宴,在不适当的时候将食物纳进胃中,危及身体的每一根纤维,头脑也受到我们饮食的严重影响。——《健康改革者》1878年6月 {CD 132. 3}

216. 经常进行剧烈的劳动对年轻人正在成长的体格是有伤害的;然而虽有数百人单单因过劳而体质受损,却有数千人因不活动、吃得过量和娇气闲散而在身体中撒下了疾病的种子,正在迅速而且必然地冲向衰败。——(1876) 4T 96 {CD 132. 4}

暴食是大罪——217. 有些人对于自己的食欲不加约束,宁愿牺牲健康来纵容口味。结果造成头脑模糊、思想迟钝,这样就不能获得由克己节制而所能达到的成就。这些人从上帝那里劫夺了体力和智力,而若在凡事上有节制,它们本该奉献来为上帝服务的。{CD 132. 5}

保罗是一位健康改良者。他说道,“我是攻克己身,叫身服我,恐怕我传福音给别人,自己反被弃绝了”(林前 9:27)。他觉得自己有责任,应当保守全副的精力用来荣耀上帝。既然保罗都有不节制的危险,我们就会有更大的危险了,因为我们不如他那样感觉并体会到:我们有在那属于上帝的身体和精神上来荣耀祂的必要。饮食过度是这个时代的罪恶。{CD 133. 1}

圣经把贪食之罪与醉酒同列。在上帝看来,这罪十分可憎可恶,以致祂指示摩西说,一个孩童若不约束自己的食欲,反而随自己的口味贪食任何食物,就当由父母带他到以色列民中的官长前,并应被石头打死。贪食者的情形,是被认为无可救药的。他不但对人无益,也是对己有害。什么事都不能交托给他。他的影响所及,总是污染别人,世上没有这种人更好。因为他可怕的缺点会长期存在。任何对于上帝有责任感的人,必不容此兽性倾向来操纵自己的理性。那些如此行的人,不论是谁,不论有多么高的身份,都不能算是基督徒。基督的训诲是:“所以你们要完全,象你们的天父完全一样”(太 5:48)。祂在此向我们指明,

我们可以在自己的范围内完全，象上帝在祂的范围内完全一样。——(1880) 4T 454, 455 {CD 133.2}

按道上菜诱发暴食——218. 许多戒除了肉食和其他粗劣有害食物的人，以为自己所吃的既是清淡和有益健康的，就可以放纵食欲，不加限制。他们吃得太多，有时暴饮暴食。这是不对的。无论就食物的数量和品质而言，都不可让消化器官负担过重，劳累不堪。{CD 133.3}

按照风俗，用膳时是一道道上菜的。吃的人不知道下一道是什么，可能就多吃了对他不十分适宜的菜。到最后一道菜上桌时，他往往会越过限量，吃对他没有一点好处的诱人的甜点。若是从一开始就把所有的菜都摆在桌子上，各人就可以作出最好的选择了。{CD 134.1}

有时饮食过度的后果马上显现出来。有时我们却没有感觉到痛苦。但是消化器官已失去了活力。体力的基础被摧残了。{CD 134.2}

多余的食物成了身体的负担，会导致发热失常的状态。过多的血液集中到胃部，使四肢迅速冷却，还给消化器官以重负，在消化工作完成之后，产生困乏疲倦的感觉。一些时常饮食过度的人称之为饭后的饥饿。这是消化器官工作过度的后果。有时还会有大脑麻木，身心不愿活动的症状。{CD 134.3}

这些不舒服的感觉，是因为身体机能在工作时透支了生命力而致精疲力尽。胃在呼吁：“让我休息。”但是许多人把这种虚弱解释为需要更多的食物。他们非但没有让胃休息，反而加给它新的负担。结果消化器官往往在本应运用自如的时候，就已损耗殆尽了。——(1905) M. H. 306, 307

(见第 155 段，器官可能失去活力，但无痛苦的感觉。)

(见第 117 段，上帝的工人应当在饮食上实行节制。)

(见附录一第 7 段，怀爱伦若过度饮食，就不能求上帝祝福她的工作。){CD 134.4}

身心衰弱的原因——219. 我们这班人虽自称倡导健康改良，仍吃得太多。放纵食欲是身心衰弱的最大原因，也是各地众多病疾的根源。——(1890) C. T. B. H. 154 {CD 135. 1}

220. 许多人采纳了健康改良，放弃了各种有害的食物，但是他们因为放弃了这些东西就理所当然地可以随意吃得很多吗？他们坐在桌旁，不管自己应吃多少，一味随从食欲，吃得很过量。胃里的食物超过了它所能消化和所应消化的量，当天其余的时间便因强加给它的负担而饱受折磨。这一切塞进胃里的食物，不但于身体无益，反倒给它增添重担，损害了身体的自然运转，阻碍了这部活机器。身体系统既被壅塞，就无法顺利工作了。各部重要的器官受了不必要的重累，脑部神经的精力也被胃征用，去帮助消化器官的工作，处理大量于身体无益的食物。……{CD 135. 2}

饮食过度对胃有何影响呢？它变得衰弱了，消化系统各器官衰弱不堪，其结果便是疾病及其一连串的祸害接踵而来。如果人本来就患有疾病，此时就会更加难受，而在日常的生活上萎靡不振。他们把精力消耗于不必要的工作上，要处理那填进胃中过多的食物。人陷入这种情形中，该是何等悲惨啊！ {CD 135. 3}

我们根据经验，对于消化不良的胃病略有所知。我们的家庭中有人得过此病，令我们感觉到这是一种十分可怕的疾病。当人严重消化不良时，他在精神和身体上都遭受极大的痛苦。而他的亲友，若非麻木不仁，也必同样受苦。{CD 135. 4}

难道你还会说：“我吃什么、干什么和你有什么关系”吗？在我们周围是否有消化不良的胃病患者呢？你且试着以什么方式刺激他们一下，看他们是多么容易发脾气啊！他们觉得不舒服，在他们看来自己的孩子很糟糕。他们无法心平气和地跟自己的孩子说话，如果没有特别的恩典，他们在家里也无法冷静地行事。他们周围的一切，都受他们身上疾病的影响，大家都要忍受他们生病的结果。他们给周围投下阴影。因而，你们的饮食习惯对别人岂没有影响呢？当然有！因此，你们应格外注意，保守自己处于最佳的健康状况中，以便能为上帝献上完美的服务，并向家人和社会克尽自己的本分。{CD 135. 5}

甚至提倡健康改良的人，也会在食物的分量上犯错误。对于有益健康的良好食物，他们会不节制地吃得过量。——(1870) 2T 362-365 {CD 136. 1}

221. 上帝指示我，一般说来，我们吃进胃里的东西太多。许多人饮食过度，令自己很不舒服，结果往往生病。不是主惩罚他们，而是他们自作自受。上帝希望他们认识到，痛苦是犯罪所致。 {CD 136. 2}

许多人吃得太快。还有人一餐吃了并不相配的食物。无论男女只要能记住，在肠胃受苦之时，心灵也受到很大的伤害，在折磨肠胃之时，基督也受到很深的羞辱，他们就必鼓起勇气，克己自制，给肠胃恢复健康活动的机会。在饭桌前我们可以进行医疗布道工作，或饮或食，都为荣耀上帝而行。——MS 93, 1901 {CD 136. 3}

教堂礼拜时打瞌睡——222. 我们若漫无节制地进食，便是得罪自己的身体。当安息日，在上帝的家中，那些贪食的人，竟会在圣经如火的真理之下，坐着睡觉。他们睁不开眼睛，也不能领会所讲的严肃道理，你想这等人会在他们那属于上帝的身体和心灵上荣耀祂吗？不会的，他们乃是羞辱祂。使人消化不良的病，可以说是以这种方式咎由自取的。他不但没有遵守饮食应有定时之律，反而让食欲控制自己，又在两餐之间吃零食。他的生活习惯或许是整日静坐，他没有户外新鲜的空气来帮助消化的工作，也没有足够的运动来维持健康。——(1870) 2T 374 {CD 136. 4}

223. 我们不要在安息日提供比平日更加丰富多样的食物。反之，我们要吃得简单一些，少一些，让思维保持清晰活泼，以领会属灵的事。阻塞的胃导致阻塞的大脑。由于思维受到不适当饮食的困扰，我们听见最宝贵的话却不能理解。许多人因为在安息日吃的太多，就无法领受其神圣机会的福惠，其损失超过他们的想象。——(1905) M. H. 307

（见第 93 段，安息日礼拜时瞌睡）

（见第 85, 117, 206 段，节制饮食使人有精神和道德的活力。）

（见第 56，57，59，251 段，过度饮食对灵性的影响）。

（见第 74 段，过度饮食对思想的影响）

（见第 57，124 段，在帐棚聚会中不可饮食过度）

（见第 202 段，自杀性行为）

（见第 538，547，550 段，甜食会诱人饮食过度。）

（见第 65 段，教会试炼的根源）

（见第 35 段，贪食是现代流行的罪恶）

（见第 244 段，过度饮食使人放荡）

（见第 263 段，保持无亏的良心）

（见第 351，354 段，母亲助长不节制和饮食过度）{CD 137.1}

健忘的原因——224. 主赐我亮光，要对你讲论关于凡事节制的道理。你饮食没有节制，常常在胃中装双倍于身体需要的食物。这些食物腐烂了。你的气息难闻；你的鼻黏膜炎加重了；你的胃工作过度。生命与活力都从脑部召到这磨坊里工作，消化你装进胃里的食物。你这样做，表明你對自己毫不爱惜。{CD 137.2}

你在餐桌前狼吞虎咽。这是你健忘和丧失记忆力的主要原因之一。你说了我知道你说过的话，然后你又转过来说自己讲过一些完全不同的话。我知道这一点，认为是饮食过度的必然后果。可是说了又有何用？因为治不了这个毛病。——Letter 17, 1895 {CD 138.1}

对于文案工作者和传道人的勉言——225. 过度的饮食特别有害于生性懒惰的人。这种人应该少吃多运动。如今有许多极具天才的男女，就因为未在克制食欲方面运用自制力，以致所成就的，不到所能成就的一半。{CD 138.2}

许多作家和演说家的错误，就在于此。他们往往吃了一顿饱餐之后，就立刻坐下来用功沉思，阅读，写作，毫不给身体一点运动的机会。结果，思想言语就不能流畅豁达。他们所写所讲的话，都显得平淡而无效果，没有感动人心所不可少的那种魄力和紧凑。{CD 138.3}

凡担任重要职务，尤其是在属灵的事物上居于长者地位的人，必须有精密的思想和敏捷的见解。他们在饮食方面尤其要比普通人谨慎节制。他们的桌上，完全不宜有丰腻华富的食品。{CD 138.4}

身负重任的人每天有重要的大事要决定。他们往往需要迅速思考。只有实行严格节制的人才能应付自如。人的思想只有在正确对待体力智力的情况下才能加强。每一次运用如果不过分紧张，都会产生新的活力。但那些要考虑重要计划、决定重大事项之人的工作，受到了不适当饮食的危害。失调的胃造成失调不稳的思想状态，往往导致易怒，苛刻和不公。许多原能为世界造福的计划之所以被搁置，许多不公正，不公平，甚至残酷的法规之所以实施，都是因为错误饮食习惯所引起的病态所致。{CD 138.5}

现在我们对于一般终日静坐或者工作主要用脑的人，有一个建议。那些有足够的道德勇气和自治之力的人，不妨一试：每餐只吃两三样简单的食物；只吃到不觉得饿了。每天作户外运动。且看究竟能否获益。{CD 139.1}

从事体力劳动的人，身体强壮，对于饮食的数量和质量，并不象脑力劳动者那么讲究。但即使是这等人，若在饮食上实行自制，也会更加健壮。{CD 139.2}

有人希望给他们的饮食定一条准确的规则。他们吃得过多，然后又懊悔了，所以他们总是想着自己吃什么，喝什么。这是不应该的。一个人不能为另一个人立一条准确的规则。各人都应运用自己的理智，实行自制，按照原则行动。——(1905) M. H. 308-310

(见第 270 段，晚餐太迟特别有害) {CD 139.3}

消化不良和董事会——226. 在佳肴纷陈的席面上，人们每易饮食过度，远超乎其所易于消化的分量。须知胃容纳过多，则消化不良，消化不良则令人头脑生出不爽快的迟钝感觉，思想也因之不能敏捷地发生作用。食物配合的不宜，每易造成身心的不安；起了发酵作用；血液也受了感染，头脑亦随之混乱。{CD 139.4}

饮食过量或一餐所用食物的品类过多，这种习惯往往造成消化不良的毛病。这对于精微的消化器官，实在是一种严重的伤害。胃部向头脑提出抗议，请求头脑对这事的原因加以研究，但结果终归徒然。食物过量或配合不当，实在是有害的。先是由不爽快的预感予人警告，警告无效，则痛苦随之而来。于是疾病就乘势取代了健康。{CD 139.5}

或者有人要问道：这与董事会有什么关系？关系很大！饮食的不合宜，便影响了议事会和董事会议。因为人的头脑能受胃部情形的影响；胃部的纷扰能造成心思的烦乱不安。出了毛病的胃不但能使头脑产生病态，更往往使人固执谬见，顽梗不化。这种人的所谓智慧，在上帝看来，乃是愚拙。{CD 140.1}

我之所以提到这事，乃因许多议事会和董事会议的不良情形，大都由此造成。那本来需要详加研讨的问题，只予以少许的考虑，不少极关重要的决定，却仓促草率地通过了事。往往有许多意见，原应大家一致赞同的，但因为有人坚决反对，以致整个会场的空气竟为之完全改观。这一类的结果已一再地显现在我面前了。{CD 140.2}

我现在提到这些事，乃因我已蒙受指示，要转告担任传道工作的弟兄们：由于饮食的不节制，你们就不能清楚地看出圣火与凡火的分别来。同时，由于这种无节制的饮食，也表现了你们不顾主所给的警告。因为祂有话向你们说：“你们中间谁是敬畏耶和华、听从祂仆人之话的，这人行在暗中，没有亮光，当倚靠耶和华的名，仗赖自己的上帝”（赛 50:10,11）。……难道我们还不亲近主，使祂可以救拔我们摆脱在饮食上放纵无度的恶习，又使我们脱离那一切不圣洁的情欲和各种的罪恶吗？难道我们竟不肯在上帝面前自己谦卑，放弃各样败坏心灵

和肉体的事，藉着敬畏祂，使我们得以完成圣洁的品格吗？——(1902) 7T 257, 258 {CD 140. 3}

没有表现健康改良——227. 我们的传道人在饮食习惯上尚无特别的表现。他们吃进太多的食物，而且每餐的食品种类太多。有些人是有名无实的健康改良者。他们没有规则来管制自己的饮食，在两餐之间大吃特吃水果或硬壳果，以致消化器官负担太重。有些人每天吃两餐足够供给身体和精神的健全，却吃三餐。人若干犯了上帝所定管理身体的律法，就必有惩罚随之而来。{CD 140. 4}

由于饮食不谨慎，有些人的感觉似乎麻木了一半，以致他们变成迟钝而昏昏欲睡。这些面色苍白的传道人，身受自私地放纵食欲之恶果的痛苦，不配倡导健康改良工作。人若有了工作过劳之苦，最好偶尔停止一餐饮食，以给自然机能一个康复的机会。我们的同工们，可用本身的榜样来推进健康改良的工作，比单是口头的宣讲更有成效。在好心亲友们的盛情招待之下，他们受到强烈的试探，要置健康的原则于脑后；然而，他们若是婉言拒绝那些佳肴盛饌、丰腻的调味品、茶和咖啡，便可证明自己是身体力行的健康改良者了。有些人现今身受干犯生命律的恶果之苦，以致使健康改良的事业贻羞受辱。{CD 141. 1}

人在饮食，睡眠和观赏方面的放纵无度，乃是罪恶。身心全部机能和谐健康的运作会带来快乐；这些能力越高尚越优雅，快乐也就越纯粹越清洁。——(1880) 4T 416, 417 {CD 141. 2}

用牙齿来自掘坟墓——228. 我们许多传道人诉说生病之苦的原因，是他们没有足够的运动且沉湎于饮食过度。他们没有认识到，这种行径足以伤害最强壮的体质。那些象你自己一样慢性子的人，应当吃得很少，而且不躲避体力劳动。我们的许多传道人正在用牙齿自掘坟墓。身体为处理加于各消化器官的重担而受苦，也使头脑负了严重的差事。人干犯健康律法的每一罪行，必使犯法的人在自己的身体上蒙受惩罚。——(1880) 4T 408, 409 {CD 141. 3}

第八章 约束食欲

最初的罪就是不能约束自己——229. 伊甸园中的亚当和夏娃，体魄魁梧，完全匀称而俊美。他们是无罪的，享有美满的健康。与今日的人类相比，真是天壤之别！美丽消失了，美满的健康亦不为人知，到处所见，尽是疾病、残缺和虚弱。我问这种惊人的衰落是出于何因，主指示我回顾伊甸园。美丽的夏娃被蛇诱惑，吃了上帝所惟一禁止不可吃，也不可摸，免得他们死的那棵树的果子。{CD 145. 1}

夏娃曾享有使她快乐的一切福气。在她周围有各式各样的水果。然而在她看来，那棵禁树的果子，却比园中其他所有她可随意享受的果子更加可爱。她吃了之后，又怂恿她的丈夫去吃，以致咒诅临到他们身上。地球也因他们的罪受了咒诅。人类犯罪之后，世上就有了形形色色不节制的现象。食欲支配了理智。人类走上了叛逆的道路，象夏娃一样被撒但诱惑，藐视上帝所宣布的禁令，自以为后果绝不会象所预料的那么可怕。人类干犯了健康的律法，几乎在所有的事上放肆过度。疾病在不断地增加。有因就必有果。——(1864) Sp. Gifts IV, 120 {CD 145. 2}

挪亚的日子和我们的世代——230. 耶稣曾坐在橄榄山上，指示祂的门徒关于祂降临之前要有的预兆：“挪亚的日子怎样，人子降临也要怎样。当洪水以前的日子，人照常吃喝嫁娶，直到挪亚进方舟的那日；不知不觉洪水来了，把他们全都冲去。人子降临也要这样”（太 24:37-39）。在挪亚的日子给世界带来惩罚的各种罪恶，今日仍在世上存在。现在的男男女女又吃又喝，贪食醉酒。这种流行的罪恶，扭曲食欲的放纵，曾激发挪亚时代世人的情欲，导致了普遍的败坏。暴虐与罪恶上闻于天。最终藉着洪水清除了地上的这种道德污秽。同样贪食醉酒的罪也麻痹了所多玛人的道德感，以致罪恶成了那个邪恶城市居民所喜爱的事。因此基督用以下的话警告世人：“又好象罗得的日子；人又吃又喝，又买又卖，又耕种又盖造。到罗得出所多玛的那日，就有火与硫磺从天上降下来，把他们全都灭了。人子显现的日子也要这样”（路 17:28-30）。{CD 145. 3}

基督在这里留给我们一个最重要的教训。祂并没有在自己的教训中鼓励懒惰。祂希望向我们表明将吃喝置于首位的危险。祂说明放纵食欲的后果。道德力被削弱，以致在人看来罪恶并不可憎。人们轻看罪恶，卑劣的情欲控制了人心，直到将美好的原则和动机统统根除，上帝受到了亵渎。所有这一切都是由于过度放纵吃喝导致的。这就是基督所宣称祂再来时的情形。{CD 146.1}

救主向我们提供了应当为之劳力的更高尚的事，而不仅仅是我们应当吃什么、喝什么、穿什么。对于饮食和服装的过度关注，已变成罪恶，列在末世的显著罪行之中，作为基督快来的兆头之一。光阴、金钱和精力是属于主并由祂托付给我们的，却浪费在多余的服装和满足不正当食欲的奢侈饮食上，削弱了人的生命力，招致痛苦和败坏。我们若因罪恶的放纵而使自己的身体充满了污秽和疾病，就不可能把自己的身体当作活祭献给上帝。——[C. T. B. H. 11, 12] (1890) C. H. 23, 24 {CD 146.2}

231. 人类不得不对付的一个强烈的试探是在食欲上。耶和華造人原是正直的。人受造时有完全平衡的心智，他全部器官的尺寸和力量都是充分和谐发展的。但是因为狡敌的诱惑，人漠视了上帝的禁令，自然律便使他们受到充分的惩罚。……{CD 147.1}

人类自从第一次向食欲投降后，一直变得越来越放纵任性，直到将健康牺牲在食欲的祭坛上。大洪水之前的居民在吃喝上是不节制的。他们要吃肉，虽然那时上帝并没有允许人吃动物性食品。他们又吃又喝，直到他们堕落的食欲放纵无度，他们变得那么败坏，以致上帝不能再忍受他们了。他们罪孽的杯满盈了，祂就用一场洪水洁净了地上的道德污秽。{CD 147.2}

所多玛和蛾摩拉——大洪水之后，当人在地上增多起来，他们又忘记了上帝，在祂面前败坏了自己的行为。各种形式的不节制日益增多，直到全世界几乎都被它左右了。整座城市已从地面上被扫除净尽，因为下贱的罪行和令人厌恶的罪孽使他们成了上帝所造美地上的污点。满足不自然的欲望导致的罪恶促成了所多玛和蛾摩拉的毁灭。上帝将巴比伦的倾倒归因于她的贪食醉酒。放纵食欲和情欲乃

是他们一切罪恶的根基。——[C. T. B. H. 42, 43] (1890) C. H. 108-110 {CD 147. 3}

以扫屈服于食欲——232. 以扫贪求特别喜欢的食物，并为满足食欲而出卖了他的长子名分。他满足了自己贪婪的食欲之后，才看出了自己的愚蠢，虽然号哭切求，却得不着门路，使他父亲的心意回转（来 12:17）。有非常多的人象以扫。他代表一班可得着特殊宝贵福气的人，可以拥有不朽的基业，象宇宙的创造主上帝的生命那样永久的生命，无法估量的福乐和极重无比永远的荣耀，却因长久放纵食欲、情欲和爱好，以致削弱了自己的辨识力和赏识永恒事物价值的 ability。{CD 148. 1}

以扫对某种食物有一种特殊的、强烈的欲望。他因长久满足自我而感觉不到有必要转离那引诱他、令他垂涎欲滴的食物。他的心全在那食物上，他没有作什么特别的努力去约束自己的食欲，直到食欲的力量压倒了其它所有的考虑并控制了他，他便想象自己若不吃那种食物，就会遭受大麻烦，甚至会死。他越想望那种食物，他的食欲就越发增强，直到他那神圣的长子名分在他眼中失去了其价值和神圣性。——(1868) 2T 38 {CD 148. 2}

以色列人贪恋肉食——233. 当以色列的上帝带领祂的子民出埃及时，祂在很大程度上为他们扣留了肉食，而是赐给他们天上来的粮食和从坚硬磐石而出的水。他们却不满足于这个。他们厌恶所赐给他们的食物，希望回埃及去，在那里可以坐在肉锅旁。他们宁愿忍受奴役甚至死亡，也不愿被剥夺肉食。上帝批准了他们的愿望，赐给他们肉吃，而且任由他们去吃，直到他们的贪食产生了瘟疫，死了许多人。{CD 148. 3}

这一切都要作为鉴戒——可以列举一个又一个的榜样说明屈服于食欲的后果。我们的始祖违背上帝命令的那个举动——吃一棵十分悦人眼目而且好作食物的树上的果子——似乎是一件小事，却破坏了他们对上帝的效忠，敞开了泛滥世界的罪恶与祸患的洪闸。{CD 149. 1}

今日的世界——后续的每一个世代犯罪行为 and 疾病都在增加。在吃喝上不节制，放纵低级的情欲，麻木了人类更加高贵的机能。理智非但没有作主，反而沦

为食欲的奴隶至惊人的程度。人们放纵食欲，加强对丰腻食物的欲望，直到成了一种时尚风气，要把一切能得到的美味，尽量塞进胃中为止。尤其是在欢乐的宴会中，开怀饱食畅饮，放纵无度。丰富的大餐及很迟的晚餐，都是享用那些调味浓烈的肉食、油腻的羹汤、丰腻的糕饼、点心、茶、咖啡和冰淇淋之类。既有这种饮食，无怪乎人们面有菜色，遭受消化不良的难言痛苦了。——[C. T. B. H. 43, 44] (1890) C. H. 111, 112 {CD 149. 2}

234. 现今世界腐败的状况摆在我面前，真是可怕之极！我很奇怪今日地上的居民竟未象所多玛蛾摩拉人那样被除灭。今日世上的堕落与伤风败德情形，使我看出他们已到了理当灭亡的地步。盲目的情感控制了理性，许多人的各种高尚思想，已牺牲于肉体的情欲之上。{CD 149. 3}

最初的大罪就是饮食不节制。男男女女已成为食欲的奴隶。他们在工作上也不节制。为家人预备食物而做的大量辛苦的工作，大大伤害已经过劳的身体系统。女人花大部分时间在很热的火炉旁，预备食物，多用香料调味来满足口味。结果，孩子们被忽略了，没有得到道德和宗教教育。过度操劳的母亲忽视培养一种甜美的性情，这种性情乃是常住的阳光。永恒的考虑变得次要。所有的时间都被用来预备这些为了满足食欲的东西，摧毁健康，使人脾气变坏，并且蒙蔽理智才能。——(1864) Sp. Gifts IV, 131, 132 {CD 149. 4}

235. 我们到处都遇到不节制的现象。无论我们到哪里，或是在车船之上，都可以看到这种情况。我们不禁要问：我们当怎样行，才能拯救生灵脱离试探者的魔爪呢？撒但时刻警觉着要使人类完全受制于他。他对人类最有力的控制，就是藉着口腹之欲，所以他千方百计刺激人的食欲。一切不自然的兴奋都是有害的，会引发饮酒的欲望。我们如何开导人们，防止食用这些东西的可怕后果呢？我们有没有朝着这个方向尽到一切努力呢？——(1890) C. T. B. H. 16 {CD 150. 1}

在扭曲食欲的坛前敬拜——236. 上帝已赐我们这班人大光，但却没有将我们置身于试探的势力范围之外。在我们之中，有谁正在向以革伦的神求助呢？且看这种实在的，并非虚构的情形吧。现今的人，甚至在基督复临安息日会的人中，有多少可表现其出色的特性呢？一个病人——表面上十分谨慎，但又固执而自满

的人——信口轻视生命及健康的规律，也就是上帝本其慈悲所指引我们这等人应予接受的。他所预备的饮食，务必满足其病态的欲望。他不坐在那供备有益健康之食物的桌前，宁愿去光顾餐馆，因为他可以在那里放纵食欲，而无所拘束。他口若悬河，高倡节制，可是对于节制的基本原理，却置之不顾。他要痊愈，但又不肯付出克己自制的代价来获得痊愈。这种人正是拜倒在背谬食欲的龛前。他是一个拜偶像者。那原是圣洁，高尚，可以用以荣耀上帝的能力，却因而被削弱，而只作成微小的服务。他不顾自然律的结果，便成了脾气急躁，头脑混乱，及神经衰弱的人。他是无效能及不可靠的。——(1882) 5T 196, 197 {CD 150.2}

基督为我们得胜——237. 基督在旷野受试探之时，遇到了那些要袭击人类的最大试探。祂孤身会战那老奸巨滑的仇敌，并胜过了他。第一个大试探就是食欲；第二个试探是任意妄为；第三个试探是贪爱世界。撒但已通过引诱千百万人放纵食欲而胜过了他们。他们因满足口味而使神经系统受刺激，脑力衰弱，不能镇静合理地思想。心志失去了平衡。头脑的高贵功能也被错用来侍奉兽性情欲，而将圣洁永恒的福利置之不顾。在达到了这个目标之后，撒但便能带来其它的两大试探，并找到了方便之门。他的诸般试探，都是由此三大据点出发。——(1876) 4T 44 {CD 151.1}

238. 在从我们的主第一次大试探中所能学到的一切教训中，没有什么比克服食欲和情欲更为重要的了。在各世代中，那能引动肉体情欲的试探，最能使人类败坏堕落。撒但藉着不节制的生活来败坏上帝所赐给人类无价的智力和道德力。这样，世人就不能赏识那些拥有永久价值的事物了。藉着肉体情欲的放纵，撒但企图从人心中消灭上帝形像的一切痕迹。{CD 151.2}

在基督第一次降临时所普遍存在的那种不加约束的纵欲，及其疾病与败坏的后果，必更加严重地再现于祂第二次降临之前。基督说，那时世界的景况正如洪水以前的日子和所多玛、蛾摩拉的日子一样。人终日所思想的尽都是恶。我们现在正处在那大而可畏之日的边沿。救主禁食的教训应当深入我们的内心。惟有从基督所忍受那无可形容的痛楚中，我们才能估量那不受抑制之纵欲的害处。祂的榜样说明了我们永生的唯一希望在于控制贪欲和情欲，使之顺服上帝的旨意。{CD 151.3}

仰望救主——靠着自己的力量，我们不可能克制自己堕落性情的蛮横要求。撒但藉着这条通路使我们遭受试探。基督知道仇敌必利用每一个人遗传的弱点，并藉着虚伪的暗示使凡不依靠上帝的人落入他的网罗。我们的主既经过世人所必经之路，就为我们开辟了得胜之道。祂的旨意并不是让我们处于不利的地位去与撒但斗争。祂不要我们因那蛇的袭击而恐惧灰心。祂说：“你们可以放心，我已经胜了世界”（约 16:33）。{CD 152.1}

凡是为克制食欲而挣扎的人，务要仰望那在旷野中受试探的救主。要看祂在十字架上呼叫“我渴了”之时的痛苦。祂已经忍受了我们所能忍受的一切。祂的胜利也就是我们的胜利。{CD 152.2}

耶稣倚靠祂天父的智慧和力量。祂说：“主耶和华必帮助我，所以我不抱愧，……我也知道我必不至蒙羞。……主耶和华要帮助我。”祂指着祂自己的榜样对我们说：“你们中间谁是敬畏耶和华……的，这人行在暗中，没有亮光，当倚靠耶和华的名，仗赖自己的上帝”（赛 50:7-10）。{CD 152.3}

耶稣说：“这世界的王将到，他在我里面是毫无所有”（约 14:30）。在祂里面没有丝毫能感受撒但之诱惑的意念。祂绝不赞同罪恶，连一点向试探让步的意思也没有。我们也可以如此。基督的人性与神性联合起来，有圣灵住在祂里面，使祂准备好应付这场斗争。祂来是要使我们与上帝的性情有分。只要我们因着信与祂联合在一起，罪就再不能作我们的主了。上帝牵着我们信心的手，使它紧紧地握住基督的神性，使我们能达到品格的完全。——(1898) D. A. 122, 123 {CD 152.4}

239. 撒但来到人面前，犹如来到基督面前一样，带来他最强有力的试探，要人放纵食欲。他十分清楚，在这一方面他有能力胜过人类。他曾在伊甸园中用食欲胜过亚当夏娃，使他们失去了幸福的家园。今日世界上充满了不幸与罪恶，都是亚当堕落的后果。有些城市已从地上完全消灭，因为他们卑鄙的过犯和叛逆的罪孽已使它们成为宇宙的污点。放纵食欲是他们的万恶之根。—— (1875) 3T 561 {CD 153.1}

240. 破坏从何处开始，基督救赎的工作也必从何处开始。祂所受的第一个试探，就是在亚当失败之处。撒但曾利用食欲的试探征服了一大批人，从而觉得他已经把这个堕落的世界掌握在自己的手中。可是他在基督身上遇到了一位抵制他的对手，使他惨遭失败，逃离了战场。耶稣说：“他在我里面是毫无所有”（约 14:30）。祂的胜利保证了我们与仇敌作战也能取得胜利。但我们如果不尽到自己的努力与基督合作，我们的天父是不会拯救我们的。我们必须尽自己的本分。上帝的能力要与我们的努力相结合，获取胜利。——(1890) C. T. B. H. 16

（见第 295 段，基督为我们的缘故运用了比饥饿或死亡更强的自制。）

（见第 296 段，基督藉禁食增强耐力；祂的胜利鼓励所有的人。）

（见第 70 段，在最强烈的试探之下，基督没有进食。）

（见第 298 段，基督在禁食期间的痛苦，使放纵食欲的试探尤显强烈。）{CD 153. 2}

但以理的胜利榜样——241. 诱惑人放纵食欲的种种试探，只有靠上帝所赐的帮助才能胜过。但对于每一种试探，我们都有上帝的应许给我们开一条出路。那么，为何还有这么多人被试探所胜呢？因为他们没有信靠上帝，没有利用保障他们安全的方法。因此，他们为满足扭曲的食欲所提出的种种理由，在上帝看来是站不住脚的。{CD 154. 1}

但以理估计了自己属于人的力量，认为靠不住。他所依仗的，是上帝应许给一切存谦卑之心完全信靠祂大能之人的力量。{CD 154. 2}

他在心中立志，不进御膳，不饮王酒，以免玷污自己；因为他知道这类膳食不能增强他的体力，也不能增加他的智力。他不饮酒，不吃其他各种不自然的刺激品，不做任何扰乱他思想的事。上帝赐给他“聪明知识，……又明白各样的异象和梦兆”（但 1:17）。…… {CD 154. 3}

但以理的父母从小训练他严格节制的习惯。他们教导他：在一切生活习惯上要遵守自然律；他的饮食直接影响他的德、智和体；他要为自己的能力而对

上帝负责,因为这一切都是上帝赐给他的,不应采取什么行动来阻碍或削弱它们。这种教导的结果,使他从心底里尊崇和敬重上帝的律法。他在年轻被俘期间,接受了严酷的考验,熟悉了宫廷的奢侈、虚伪和异教的风习。对于他清醒、勤劳、忠诚的一生来说,这真是一种奇怪的教育!可是他在罪恶气氛的包围之中,竟能出淤泥而不染。{CD 154.4}

但以理和他年轻同伴们的经验,证明了节制饮食的好处,并说明上帝会为凡愿意与祂合作洁净和升华心灵的人施行何等的大事。他们成了上帝的荣誉,在巴比伦的宫廷中光华四射。{CD 155.1}

在这段历史中,我们听到上帝对我们每一个人说话的声音。祂吩咐我们接受有关基督徒节制的全部宝贵亮光,使我们摆正与健康律的关系。——(1890) C. T. B. H. 22, 23 {CD 155.2}

242. 假如但以理和他的同伴与那些异教的官长妥协了,屈从于形势的压力,接受巴比伦人饮食的惯例,结果会怎么样呢?那一次偏离原则的行为势必削弱他们的正义感和对错误的憎厌。放纵食欲会牺牲他们身体的活力、心智的锐敏和属灵的力量。走错了一步,会步步错下去,直到他们割断了与上天的联系,被试探卷走。——[R. & H., 1881年1月25日] C.H. 66

(见第117段,但以理清晰的头脑来自清淡的饮食和祷告的生活。

(见第33, 34, 117段,但以理详情。){CD 155.3}

我们基督徒的本分——234. 我们何时认识到上帝的要求,就会看到祂吩咐我们在凡事上实行节制。我们受造的目的是在我们属祂的身子和心灵上荣耀上帝。我们若因放纵食欲而损害身体和道德的力量,又怎能做到这样呢?上帝要求我们将身体当作活祭献上。因而我们奉命要尽的本分,就是保持身体处于最佳的健康状态,以便我们顺从祂的要求。“所以,你们或吃或喝,无论作什么,都要为荣耀上帝而行”(林前10:31)。——(1868) 2T 65 {CD 155.4}

244. 使徒保罗写道：“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制；他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我；恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9：24-27）。{CD 156.1}

世上许多人沉迷于有害的习惯。食欲是控制这一切的法则，而且因为错误的习惯，道德感被蒙蔽了，很大程度上分辨圣洁事物的能力被毁灭了。但严格的节制对基督徒是必要的。他们当有崇高的标准。在吃、喝和着装上的节制是关键。应当让原则而非食欲或幻想来掌控。饮食过度或是食物质量不佳的人容易陷入到放荡或是其它“无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中”（提前 6:9）。那“与上帝同工的人”应当运用他们的每一影响，来促进传播真正节制的原则。{CD 156.2}

忠于上帝有很深的含义。祂对凡从事祂服务的人有所有权。祂渴望人的心灵和身体能保持在最佳健康状况，每一能力和天赋在上天的控制下，既有活力又审慎，只有严格的节制才能做到。我们对上帝有义务，要把自己的身体和灵魂，毫无保留地奉献给祂，所有的官能都要当作祂托付的恩赐，运用在祂的服务中。{CD 156.3}

我们自己一切的精力和能力都当在这恩典试验期中不断地得以加强和改进。唯有那些欣赏这些原则、已受训练以智慧和敬畏上帝来照顾自己的身体，才能蒙拣选承担这工作的责任。那些久已相信真理，却不能分辨纯正公义的原则和邪恶的原则，他们对于公义、怜悯和上帝之爱的悟性模糊，故当免除他们各种责任。每个教会需要清楚、敏锐的见证，使号筒吹出确定的声音来。{CD 156.4}

如果我们能在节制的题目上唤醒自己百姓的道德感，就将获得巨大的胜利。当教导和实行在今生各样事情上的节制。在吃、喝、睡和穿衣上的节制是宗教生活的伟大原则。真理进入到心灵的圣所会引导人如何对待身体。凡是涉及人类代理健康的事情都不当以无动于衷的态度对待。我们永恒的福利有赖于自己在今生对时间、力量和影响力的运用。——(1900) 6T 374, 375 {CD 157.1}

食欲的奴隶——245. 有一等人自称相信真理，他们不抽烟、不吸鼻烟、不喝茶或咖啡，可是他们却有以不同的方式放任食欲的罪。他们渴望调味浓烈的肉食，采用丰腻的肉汁。他们的食欲扭曲了，甚至对肉类若非以最有害的方式来烹饪，便不能下咽，以满足其食欲。他们的胃已经发烧，消化器官也已荷重负，但胃还要拼命出力来处理那些强加其内的食物。胃完成了这份苦工之后，便筋疲力尽，而致晕眩。许多人却误以为这是肚饿需要食物的感觉，竟不让胃有时间休息，却吃进更多的食物，暂时解除晕眩之苦。他们越放纵食欲，食欲便越企求满足。其实，晕眩通常是由于吃肉、常常进食，以及吃得过多所致。……{CD 157. 2}

由于追随时尚气派及迎合病态的食欲，人们将丰腻的糕饼点心，布丁和各种对健康有害的食物塞满了胃中。餐桌上必须摆满各种各色的食品，否则不能满足败坏了的食欲。这等食欲的奴隶，在早晨往往舌苔厚积，气息奇臭。他们享受不到健康，却奇怪自己为何要受疼痛、头痛和各种疾病的痛苦。许多人一日三餐，睡前又吃点心。消化器官很快就毁损了，因为它们没有时间休息。这些人患上痛苦的消化不良，却又奇怪为何患病。其实，有因必有果。在胃消化了前一餐的食物而有时间休息之前，是不该进下一餐的。若是一定要吃第三餐，便当在寝前几小时吃，而且应是容易消化的食物。{CD 158. 1}

许多不节制的人在任何情形下都不肯改变大吃大喝的习惯。他们宁愿牺牲健康，夭折而死，也不愿约束其不节制的食欲。许多人不知道饮食与健康的关系。这等人若得到开导，就可能拥有道德的勇气克制食欲，减少饮食，只吃对健康有益的食物，通过自己的行动免除许多痛苦。{CD 158. 2}

训练食欲——那些放纵食欲，吃惯了肉食、调味浓烈的肉汁，及各种丰腻的糕饼糖果之类的人们，对于简单健康而营养的饮食，是不能马上有胃口的。他们的口味十分反常，以致对于水果、平常的面包，及蔬菜之类的健康食品，没有食欲。他们不必指望自己一开始就会喜爱与他们素常放任自己去吃的东西非常不同的食物。如果他们在开始时不喜欢吃平常的食物，就当禁食，直到对之发生兴趣。这种禁食对于他们会比药物更有益处，因为那曾被滥用的胃会得到久已需要的休息。而且这种真实的饥饿，会因一餐平常的饮食得到满足。要经过一段时间，才能使口味从所受的虐待恢复天然。人若能在饮食上克己自制，持之以恒，不久后

就会觉得平常而健康的食物十分可口，而且很快就会吃得津津有味，比那些丰馐的珍馐美味更感满足。{CD 158.3}

胃没有因肉食和过食而发热，而是处在健康状态，可以容易地执行其任务。在改革上不应耽延。应当做出努力，谨慎保持生命力余下的力量，解除每一过重的负担。胃可能决不能恢复健康了，但正确的饮食会使它免于更加衰弱，许多人也会或多或少得到恢复，除非他们在贪食暴饮的自杀行为上走得太远了。{CD 159.1}

那些已成为暴食奴隶的人，往往会每况愈下，变本加厉地放纵败坏的情欲。这种情欲因饮食不节制而兴奋起来。他们纵容卑鄙的情欲，使健康和智力大受损害。推理的能力在很大程度上被不良的习惯破坏了。——(1864) Sp. Gifts IV, 129-131 {CD 159.2}

放纵对德、智、体的影响——246. 很遗憾，许多学生不知道饮食对健康会产生强有力的影响。一些人从来没有下决心控制食欲，遵守饮食的正当规律。他们吃得太多，甚至在正餐时也是这样。一些人在两餐之间有什么就吃什么。如果那些自命为基督徒者想要解决如此令他们困惑的问题，即为什么他们的头脑这么迟钝，为什么他们的宗教热情如此低落，在许多情况下，他们只需要从餐桌上找原因；如果没有其他原因的话，这个原因就是足够了。{CD 159.3}

许多人因为放纵食欲而与上帝分离。那位注意到一只麻雀落地，曾数过人头发的主，也看到了那些放纵不正当食欲之人的罪。他们所付出的代价是体力的削弱，智力的迟钝，道德感的麻木。——(1890) C. T. B. H. 83 {CD 159.4}

未来伤心之日——247. 许多人因为过度饮食及放纵情欲，以致在精神及身体两方面，都没有能力作工。兽性的习性被加强，道德及属灵的本性就被削弱了。当我们环绕在那白色的大宝座前之时，许多人的生活将显出何等的记录啊。那时他们也要看明，如果他们不贬抑上帝所赐的能力，原可作成何等的大事。他们也要认识到，如果自己曾把主所交托的智力体力全部奉献给上帝，就可在智慧能力上，有何等伟大的造就。在懊悔痛苦之余，他们想望自己能再得此生，重新生活才好。——(1882) 5T 135

（见第 219, 220 段，饮食过度，影响身心）{CD 160.1}

当约束反常的食欲——248. 上天的美意在引领着上帝的子民脱离属世奢侈浪费的风习，远离食欲与情欲的放纵，置身于克己和凡事节制的立场上。上帝所引领的子民必定与众不同。他们不会象世人一样。然而他们若顺从上帝的引导，就必成全祂的美旨，使自己的意愿归服于祂的意愿。基督也必居住在他们心里。上帝的殿要圣洁。使徒说：“你们的身子就是圣灵的殿”（林前 6:29）。上帝没有要求祂的子民克己以致损害身体的力量。祂要求他们顺从自然律，保持身体健康。自然之道乃是上帝制定出来的，对于任何一个基督徒来讲，这条道路都足够宽阔。上帝用慷慨的手为我们提供了丰富多样的福惠供我们享用。然而，为了使我们的享受自然的食欲，以便保持健康并延长寿命，上帝限制了这食欲。祂说：要当心！要约束、克制不自然的食欲。我们若造成了不正当的食欲，便违背了生存的定律，要为滥用自己的身体和招致疾病负责。——(1890) C. T. B. H. 150, 151 {CD 160.2}

249. 凡已受教明白肉食，茶，咖啡，以及厚味的不卫生食物对于身体所有的害处，并且定意用祭物与上帝立约的人，就不会明知故犯，再放纵自己的食欲去采用那不卫生的食物了。上帝要我们清除不良的嗜欲，对于一切不良的食物要自行抑制。上帝的子民必须先做成这项工夫，然后才能在祂面前得以完全。——(1909) 9T 153, 154 {CD 161.1}

250. 上帝没有改变。祂也无意改变我们的身体机能，使我们可以干犯一条律法而不感受其后果。可惜许多人故意对亮光闭目。……他们放纵食欲和嗜好，干犯生命和健康之律。他们如果顺从良心的指示，就必用原则来管束自己的饮食，而不受嗜好、时尚和食欲所支配了。——《健康改革者》1871 年 9 月 {CD 161.2}

上帝工人的效率有赖于控制食欲——251. 要教导人必须抵挡放纵食欲的试探。许多人的失败就在这里。要说明身与心的关系是多么密切。必须把它们都保持在最佳状况中。……{CD 161.3}

凡放纵食欲，耗费体力，削弱道德力的人，迟早会感受到干犯身体的定律所造成的后果。{CD 161.4}

基督曾舍命来救赎罪人。世界的救赎主深知放纵食欲正在造成身体软弱，感知能力降低，以致看不出神圣而永恒的事物。祂知道自我放纵正在破坏人的道德力，也知道人类最大的需要就是悔改——在心灵中由自我放纵变为舍己和自我牺牲。但愿主帮助身为祂仆人的你向传道人发出呼吁，并唤醒睡着的教会。但愿你和谐地担负起医师和传道人的工作。我们的疗养院建立起来，是要传讲真节制的真理。……{CD 161.5}

我们这班人需要改良，尤其是传道人及圣经教师需要改良。我蒙指示，要向我们的传道人和区会会长们说话：你们作上帝的工人，在拯救将亡生灵的工作上，能有多大的贡献，有赖于你们在克服食欲方面有多大的成就。应当克服那满足口腹之欲的欲望。你们若这样行，就会很容易地控制自己的情欲了。然后你们的智力及道德力就会增强。“弟兄胜过它，是因羔羊的血和自己所见证的道”（启 12:11）。—— Letter 158, 1909 {CD 162.1}

对一位同工的呼吁——252. 主拣选你作祂的工作。你若小心谨慎地工作，使自己的饮食习惯接受知识和理性的严格约束，就会比你行动不智有更多愉快舒适的时间。要按下制动器，严格控制食欲，并将自己交在上帝的手里。你当小心监管自己，延年益寿。——Letter 49, 1892 {CD 162.2}

节制增加活力——253. 向世人传扬最后警告信息的人，应当在自己的生活上，切实应用他们所传给别人的真理。这道信息决定生灵的命运。他们应当在饮食和纯洁的言行上作众人的榜样。但世上各处许多自称为基督代表的人，却以圣洁的外袍来掩饰贪食，放纵低级情欲的严重罪行。有些禀赋很高的人，没有达到他们若在凡事上节制所能成就的一半。放纵食欲和情欲，会使人思想糊涂，体力减低，道德力削弱。他们思路不清，说话无力，没有上帝圣灵的感动，以便深入听众的心。{CD 162.3}

我们的始祖因放纵食欲而失掉伊甸园，我们恢复伊甸园的唯一希望，就在于坚决克制自己的食欲和情欲。节制饮食和约束诸般情欲，可使人保持智慧，增强精神和道德的活力，使人的一切的性情受更高能力的管理，能分辨善恶，明察圣俗。基督离开天家降世为人，为要藉着祂自己的生活告诉人如何抵制试探。

凡真正体会基督这种牺牲的人，就会甘心克制自己，愿意与基督同受苦难。{CD 163. 1}

敬畏耶和华是智慧的开端。凡象基督那样得胜的人，仍需时刻警醒自守，防备撒但的试探。应当约束食欲和情欲，使其受已蒙上帝启发的良心所管束，以致智力不受损害，洞察力保持清晰，不至于把撒但的作为和网罗当作上帝的天意安排。许多人希望得到那给予得胜者的最后赏赐与胜利，但他们不肯象他们的救赎主那样忍受辛劳，穷困和克己。我们只有藉着顺从和继续努力，才能象基督那样得胜。{CD 163. 2}

口腹之欲掌权，会毁灭成千成万的人。他们若在这一点上得胜的话，本来会获得道德的力量战胜撒但其他一切试探的。但那些食欲的奴隶无法完善基督徒的品格。六千年来人类的不断犯罪，结出了疾病，痛苦和死亡的果子。我们既已接近末日，撒但唆使人放纵食欲的试探就变本加厉，更难制胜了。——(1875) 3T 490-492

(见第 473 段，饮食克己之路是健康之路。) {CD 163. 3}

习惯与成圣的关系——254. 谁也不可能在又自私又贪吃时享受成圣之福。这些人因错误的饮食习惯而在软弱的重担之下叹息，错误的饮食习惯确实违背生命和健康的定律。许多人正因放纵堕落的食欲而在削弱自己的消化器官。人的体质拒绝对它施加的虐待的能力是奇妙的；但在过度吃喝上坚持错误的习惯会削弱身体的每一个功能。要让这些衰弱的人想一想，他们若是过节制的生活，促进健康而不是滥用健康，原会怎样。在满足堕落的食欲和情欲上，甚至连自称为基督徒的人都削弱了自然机能的作为，降低了体力智力和道德力。有些正在这么做的人，竟声称向上帝成圣了；但这种主张是没有根据的。……{CD 164. 1}

“藐视我名的祭司啊，万军之耶和华对你们说，儿子尊敬父亲，仆人敬畏主人，我既为父亲，尊敬我的在哪里呢？我既为主人，敬畏我的在哪里？你们却说，我们在何事上藐视你的名呢？你们将污秽的食物献在我的坛上，且说，耶和华的桌是可藐视的。你们将瞎眼的献为祭物，这不为恶么？将瘸腿的有病的献上，这不为恶么？你献给你的省长，他岂喜悦你？岂能看你的情面么？这是万军之耶和

华说的。你们把撕烂的、瘸腿的、有病的，拿来献上为祭，我岂能从你们手中收纳呢？这是耶和华说的。” {CD 164. 2}

但愿我们留心倾听这些警告和责备的话。这些话虽是对古代以色列人说的，但也完全适用今日上帝的子民。我们应当思考使徒保罗的话，他以上帝的慈悲呼吁弟兄们，要把他们的身体“献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的。”这是真正的成圣。成圣不只是一套理论，一种情绪或一组辞令，而是一种积极活泼的原则，深入每日的生活之中。它要求我们饮食与着装的习惯，能保障身体、精神和道德的健康，使我们可以将自己的身体献给主，不是被错误的习惯败坏了的祭物，而是一种“活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的”（罗 12:1）。{CD 164. 3}

但愿凡自称虔诚的人不要对身体的健康满不在乎，以为不节制不算罪，不会影响他们的属灵生命。人类的身体与道德是密切相关的。——R. & H., 1881年1月25日 {CD 165. 1}

需要果断的性格——255. 克制食欲需要有果断的品格。许多人因为缺少这种果断而灭亡。许多男女因为软弱，无主见，易被引诱，而完全不能成为上帝所期望的人。凡是缺乏果断品格的人，不能天天过得胜的生活。世上充斥愚昧、不节制、意志薄弱的男女。要他们变成真正的基督徒是多么艰难啊。{CD 165. 2}

伟大的医疗布道士怎么说呢？“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”（太 16:24）。撒但的工作是试探人，并叫人去试探他们的同胞。他尽力引诱人在他毁灭的工作上与他同工。他竭力诱惑人肆无忌惮地放纵食欲，行刺激性的娱乐活动和愚昧的事。这些事是人类天性所渴望，却为圣经所断然禁止的。他们就这样成为他的助手，与他合作毁灭人身上上帝的形像。{CD 165. 3}

藉着执政者掌权者们的强烈试探，许多人陷入网罗，成为反常食欲的奴隶，又愚蠢又堕落。……{CD 165. 4}

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，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上帝”（林前 6:19, 20）。{CD 166. 1}

那些不断意识到自己与上帝有这种关系的人，必不将满足食欲却伤害消化器官的食物装进胃中。他们必不藉着放纵饮食或服装方面的不良习惯来败坏上帝的产业。他们必十分注意照料人体的机器，认识到自己必须这么做才能与上帝合作。上帝的旨意是要他们成为健康，快乐而有用的人。但他们若要成为这样的人，就必须把自己的意志投放在上帝的旨意一边。——Letter 166, 1903 {CD 166. 2}

256. 到处都有诱人的试探，要人随从肉体的情欲，眼目的情欲和今生的骄傲。我们只有靠着胜利者耶稣的名，执行坚定的原则，严格约束食欲和情欲，才能平安地度过一生。——《健康改革者》1878年5月 {CD 166. 3}

拖延改良，必无效果——257. 当有人努力教导人们明白这一点（戒用烟酒）时，一些人说：我要慢慢戒除。但是撒但嘲笑所有这样的决定。他说：这些人牢牢地被我所控制。持那这种立场的人我一点儿也不用担心。但是他知道，一个人如果在受到罪人的引诱时，有道德的勇气直言不讳地说“不”，他是无权控制这个人的。这样的人已经拒绝了与魔鬼交往。只要他紧紧依靠耶稣基督，他就是安全的。他站在天使能接触他，给他道德力量得胜的地方。——MS 86, 1897 {CD 166. 4}

彼得的呼吁——258. 使徒彼得了解身体与心灵的关系。他大声警告弟兄们说：“亲爱的弟兄啊，你们是客旅、是寄居的，我劝你们要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的”（彼前 2:11）。许多人以为这节圣经只是警告人不要淫乱而已。其实它有更广泛的意义。它禁止人有害地满足食欲和情欲。各种扭曲的食欲都会变成与我们敌对的情欲。我们有食欲是为了正确的目的，不应扭曲而成为死亡的执事，堕落到“与灵魂争战”。…… {CD 166. 5}

放纵食欲之试探的力量，只能用我们的救赎主在旷野长期禁食时所受无法形容的痛苦来衡量。祂知道放纵扭曲的食欲，会使人的悟性麻木，不能辨识神圣的事物。亚当因为放纵食欲而堕落；基督则因克制食欲而得胜。我们重返伊甸园的唯一希望乃是藉着坚定严格的自制。放纵的食欲对人类有强大的影响。为了打破它的控制，上帝的圣子为人禁食几达六周之久。既然这样，摆在基督徒面前

的，是何等艰巨的任务！然而这场斗争不论多么惨烈，他都可以得胜。靠着那曾挡住撒但所发明最强烈试探的上帝大能，人可以在这场与罪恶所作的斗争中取得完全的胜利，并最终在上帝的国中戴上胜利者的冠冕。——(1890) C. T. B. H. 53, 54 {CD 167. 1}

依着上帝的恩典和意志的力量——259. 撒但藉着食欲控制人的思想和整个人。成千上万本可以活着的人，已进入坟墓，身体，心智和道德都败坏了，因为他们把自己的一切能力都牺牲在食欲的放纵上了。这个世代的人远比几代前的人需要上帝的恩典所加强的意志力的帮助，以抵挡撒但的试探，抗拒扭曲食欲的丝毫放纵。但是现代人的自制力比不上那时的人。——(1890) C. T. B. H. 37 {CD 167. 2}

260. 现今有道德毅力，能以抵抗试探，尤其是在食欲方面，并能实行克己自制的人，真是凤毛麟角。对于有些人来说，他们见到别人进食第三餐，便有了无力抵抗的太强试探，而幻想自己正在肚饿。其实这种感觉并不是胃要求食物，而是出于那未经坚定原则强化，和未受克己训练的头脑的欲望。克己自制和自我约束的墙垣，不应一下子就被攻破而倒塌。外邦人的使徒保罗说：“我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9:27）。{CD 168. 1}

凡在小事上不能得胜的人，不会有道德力量去抵挡更大的试探。——(1881) 4T 574 {CD 168. 2}

261. 要认真考虑你们的饮食，研究前因后果。要培养自制力，让食欲受理智的控制。不要吃得太多而虐待肠胃，也不要不让自己吃营养美味、有利健康的食物。——(1905) M. H. 323 {CD 168. 3}

262. 你们与不信之人来往之时，切不可让自己背离正义原理。若是坐在他们的席上，饮食应有节制，只吃那不会使人思想昏乱的食物。应当远避不节制的事。你们实在担不起使自己的心力及体力衰弱，免得不能领悟属灵的事。你们当保守自己的心处于这种状态，以致上帝随时能将祂圣经宝贵的真理感动你们。——(1900) 6T 336 {CD 168. 4}

道德勇气问题——263. 你们有些人似乎还想让别人告诉你们应该吃多少东西。这种情形实在是不应该有的。我们的行动应当根据一种道德和虔诚的立场。在我们前头有那不朽的冠冕，也就是属天的财宝，因此我们应当凡事节制。我现在要对我的弟兄姐妹们说，我愿意有道德勇气采取我的立场和自治。我不愿叫别人负责这事。你们吃得太多，过后必要难过，因此一直想着自己吃什么喝什么。应当吃到恰好之时，便离开餐桌，自觉在上帝眼前清白，并且心安无愧。我们不相信儿童和成人会完全免于试探。在我们面前，人人都要经过一场争战，我们必须坚定立场，拒绝撒但的试探，并且要知道我们在心中应有力量实行此事。——(1870) 2T 374 {CD 168. 5}

264. 我得到一道信息要传给你：饮食要有定时。你因错误的饮食习惯而正在酿成自己将来的痛苦。接受吃饭的邀请，即使是你的兄弟和亲友招待你丰盛的佳肴，也不一定都是安全的。你知道自己一餐能吃两三样食物而不至损害消化器官。在被人请去吃饭之时，当回绝主人为你摆设的许多饭菜。你若要作忠心的哨兵，就必须这么做。当食物摆在我们面前的时候，若吃了会让消化器官辛苦工作几小时的话，我们却吃了，就不要为后果而责怪款待我们的人。上帝希望我们自行决定，只吃不损害消化器官的食物。——Letter 324, 1905

（见第 35 段，身体是头脑的仆人）

（见第 346, 353 段，趁早训练食欲）

（见第 65 段，应当热心认真地克制食欲）

（见第 29 段，不节制的人祈求医治）

（见第 72 段，放纵危害人的影响和贡献） {CD 169. 1}

靠着基督得胜——265. 基督曾在食欲的问题上作战并取得胜利；靠着从祂而来的力量，我们也能得胜。谁会进入圣城之门呢？——不是那些宣称不能克服食欲势力的人。基督已经抵抗了要奴役我们的势力。祂虽因长达四十日的禁食而虚弱，却战胜了试探，以此证明我们的情形不是毫无希望的。我知道我们单靠自

己是不能获得胜利的；我们真应该满心感激，因为我们有一位永活的救主，随时乐意帮助我们！——(1890) C. T. B. H. 19 {CD 169. 2}

266. 凡将自己薄弱漂移的意志与上帝全能而毫不动摇的旨意结合起来的人，就能度纯洁高尚的人生，度胜过食欲和情欲的人生。——(1905) M. H. 176 {CD 170. 1}

第九章 饮食要定时

一，进餐的次数

胃需要休息——267. 要小心照顾胃，不可让它连续工作。要给这个被误用和滥用的器官平安、宁静和休息。在胃做完消化一餐的工作之后，不要另给它工作；要给它有机会休息，让自然供应足够的胃液好消化更多的食物。两餐之间至少要相隔五小时。要时时记住，你如果愿意尝试的话，就会发现两餐要比三餐好。——Letter 73a, 1896 {CD 173. 1}

早餐要吃饱——268. 社会的风俗和惯例是早餐比较简单。但这不是对待胃最好的办法。在进早餐时，胃的状态比进第二餐或第三餐时要好，可以消化更多的食物。早餐简单、正餐丰富的习惯是错误的。要让你的早餐更接近于当天最丰盛的一餐。——Letter 3, 1884 {CD 173. 2}

睡前进食——269. 从事文案工作的人睡前进食特别有害。这往往是致命疾病的开始。{CD 173. 3}

许多人因乏力而想进食，是因为消化器官在白天工作得太累。消化了一餐之后，消化器官需要休息。两餐相隔至少应有五六小时。大多数制定计划尝试每天两餐的人，会发现它比三餐更好。——(1905) M. H. 304 {CD 173. 4}

270. 许多人耽溺于睡前吃东西的有害习惯。他们可能已吃饱了三顿正常的餐食，但却有了疲弱的感觉，似是肚饿一样，因此要再吃一餐。由于放纵这种错行，结果养成了一种习惯，他们觉得在寝前非吃一顿宵夜，便不能入睡。在许多的情形下，这种疲弱的感觉乃是因为日间频频进食，将大量食物强塞进胃中，使胃过劳于处理此类对健康无益的食物所致。消化器官因过劳而疲惫，亟需一段停工完全休息的时间，来恢复其已经衰竭的精力。在胃消化前一餐的食物而有时间休息之前，是决不应该再吃第二餐的。若是要吃第三餐，也当以清淡为宜，并要在就寝前数小时吃。{CD 174. 1}

但许多人对这可怜而疲劳的胃所发的怨言，却充耳不闻。他们强纳更多的食物使消化器官作工，在睡眠的几个钟头之内，再进行同样的操劳。这种睡眠大半为恶梦所扰，到了早晨醒起之时，他们没精打采，而有一种无法再振作起来的疲惫及没有胃口的感觉。周身觉得没有气力。在短短的时间之内，消化器官因为一直没有休息，而精疲力尽。这等人变成了悲惨的消化不良病者，却不知道是什么原因。有因必有果。人若长期放纵此种恶习，健康就必严重损坏。血液变得不洁，面色萎黄，往往出现皮疹。你常听到这种人诉苦，说胃部常有痛楚，在从事劳作时，觉得肚子十分辛苦，以致不得不放下工作，需要休息。他们对于这等情形感到莫名其妙；因为除此以外，他们又显然是很健康。{CD 174. 2}

精疲力竭的原因和疗法——那些把一日三餐改为两餐的人，初时会多少感到晕眩之苦，尤其是在他们惯于进食第三餐时为然。但他们若能坚持一些时间，这种晕眩就会消失了。{CD 175. 1}

当我们睡下休息时，胃是应当作完其全部的工作，好使它能享受休息，正如身体的其它部分一样。在睡眠的任何时间内，胃不应进行消化的工作。已经过度操劳的胃，在进行其工作之后，便会感觉精疲力尽而引起晕眩。许多人在此受了欺骗，以为是缺乏食物才发生这种感觉。他们不但不给胃有时间休息来消除晕眩，反而吃进更多的食物。他们越是放纵食欲，便越发贪图满足口腹之欲。这种晕眩通常是吃肉、频频进食和吃得太多的结果。胃因为时刻不停地工作，处理那不是最健康的食物，以致很疲劳。由于没有时间休息，消化器官变成衰弱，从此便有了“软弱”的感觉，并想望频频进食。挽救此病之道，在乎减少频频进食

的次数及减少进食的分量，而以清淡简单的食物为满足，每天吃两次或至多三次为限。胃必须按有规则的时间操劳及休息。饮食无规律，在两餐之间吃零食，乃是最有害地干犯健康律法。若有有规律的习惯和适当的食物，胃就会逐渐复原。——(1865) H. to L., ch. 1, pp. 55-57 {CD 175. 2}

271. 胃可能被训练到每天要进食八次之多，若不予以满足，就会感到晕眩。但这并不证明就应该这样频频进食。——R. & H., 1883年5月8日

(见第 245 段，醒来呼吸奇臭、舌苔厚积) {CD 175. 3}

每日两餐的计划——272. 在多数情况下，一日两餐比三餐更好。晚餐吃得太早，会妨碍上一餐的消化；吃得太晚，临睡前则不能充分消化。这样，胃就得不到适当的休息。睡眠也受到影响。脑和神经会疲劳。早餐没有胃口；周身感到不畅；未能准备好履行一天的职责。——(1903) Ed. 205

(见第 343, 344 段，为儿童筹划每天两餐) {CD 176. 1}

273. 一般说来，一日两餐的做法有益于健康。但有时需要第三餐。不过要少吃，而且要吃容易消化的食物。饼干、烤面包、水果或麦片，都是合适的晚餐。——(1905) M.H. 321 {CD 176. 2}

274. 多数人若是一日两餐会比一日三餐更健康；有些人在现有状况下，在晚饭时间可能需要吃点东西；然而应当吃得很少很清淡。谁也不要以为自己是众人的标准——要每一个人都完全照着他的样子做。{CD 176. 3}

决不要剥夺胃的健康需要，也决不要滥用它，让它负不应该负的重担。要培养自制。要约束食欲，使它处在理智的支配之下。不要觉得有必要在有客人来时就在餐桌上摆满不健康的食物。应当考虑你们家人的健康和对你们儿女的影响，也要考虑客人的习惯和口味。——[C. T. B. H. 58] (1890) C. H. 156 {CD 176. 4}

275. 对于有些人来说，他们见到别人进食第三餐，便有了无力抵抗的太强试探，而幻想自己正在肚饿。其实这种感觉并不是胃要求食物，而是出于那未经

坚定原则强化，和未受克己训练的头脑的欲望。（参第 260 段）——(1881) 4T 574 {CD 176. 5}

医治暴躁的方法——H 弟兄的行径，不是他所当有的行径。他的爱好和厌恶非常强烈，而且他也没有把自己的感情置于理性的管制之下。H 弟兄啊，你进食太多，进食的时间也不规矩，已大大损害了你的健康。这必引起血液涌到头脑，以致心思混乱，不能善加控制自己。你的表现，象是一个心思不稳定的人。你行事强硬，易受刺激且爱用夸张而歪曲的眼光来看待各种事物。你应当在户外多运动，饮食应有节制，这都是对你的健康所不可少的。你每天进食不应超过两次。你若觉得晚上一定要进食，喝一杯凉开水就好了，这样，到了早晨，你就会因为没有进食而觉得好过得多了。——(1880) 4T 501, 502 {CD 177. 1}

不应勉强别人放弃第三餐——277. 关于饮食问题，应当聪明地处理，不要显得声势俱厉。要说明吃两餐比吃三餐对健康远为有益。但不要采取强迫的手段。不要强行让疗养院的人采取两餐制。说服要比压服好。……{CD 177. 2}

白天越来越短，提倡此事正是时候。在短短的白天中，把正餐稍稍延后，就不会觉得需要第三餐了。——Letter 145, 1901 {CD 177. 3}

278. 关于第三餐问题，不可勉强人只吃两餐。有些人吃三餐清淡的食物对他的健康最有益处，而只限于吃两餐时，就会觉得变化太大。——Letter 200, 1902

（见第 424 段，在我们的疗养院废除第三餐可能有害。）{CD 178. 1}

不要作为试验的标准——279. 我一天只吃两餐。但我认为餐食的次数不应作为试验的标准。有些人吃三餐对健康更好。他们有权吃三餐。我选择两餐制，因为我已经实行了三十五年。——Letter 30, 1903 {CD 178. 2}

在培训学校强行两餐制的不良后果——280. 在许多人的印象中，饮食问题正趋入极端。来到这所学校（阿奉代尔）的学生，已将体力和脑力活动充分结合，

对于第三餐之非议，在很大的程度上已经消除。因此没有人需要感到受了亏待。那些衷心只吃两餐的人，根本无必要作出改变。……{CD 178. 3}

让一些教师和学生有权在自己的房间里进餐，并不能发挥有益健康的影响。在餐饮方面必须采取协调的行动。那些只吃两餐的人如果认为在进第二餐时必须吃个够，以便应付第三餐的需要，就会损害他们的消化器官。要让学生吃第三餐，不用蔬菜，只用简单而健康的食物，比如水果和面包。——Letter 141, 1899

（见第 227 段，传道人每日两餐更有利于身体和属灵的健康。）

（见附录一第 4, 5, 20, 22, 23 段，怀爱伦实行每日两餐制。）

（见附录一第二七段，怀爱伦每天只有两次上餐桌。）{CD 178. 4}

二，两餐之间的零食

有规律的重要性——281. 吃了正餐之后，应当让胃休息五个钟头。在进食下一餐之前，不可让一点的食物进入胃中。在这间歇的时间内，胃将进行其工作，然后才适合接受更多的食物。{CD 179. 1}

无论如何，餐食不可无定时。如果在平常的时间之前一两小时吃午饭，胃就还没预备好接受新的任务。它既没有处理完上一餐吃进的食物，自然就没有精力从事新的工作。这样，身体就操劳过度了。{CD 179. 2}

我们也不可为迎合环境，或为完成一定的工作，而把餐食延迟一两个小时。胃在惯于进食之时，才会要求食物。若是延误了那个时间，身体的精力就会减退，终于达到低潮，以致胃口全失。到了此时才进食，胃就不能妥善处理，食物也就不能变成优质的血液了。{CD 179. 3}

如果大家饮食有定时，不在两餐之间吃零食，就必为正餐作好准备，并会在进食时感到舒服，以补偿他们所付出的努力。——MS 1, 1876 {CD 179. 4}

282. 按时进食十分重要。每一餐都要定时。在规定的时间内，每一个人都要按照身体的需要进食；到下一餐之前，不要再吃什么东西。许多人在两餐之间不规则地进食，其实身体并不需要，只是因为他们没有足够意志力抵抗食欲而已。在旅行时，一些人只要手头有食物，就吃个不停。这是非常有害的。人在旅行时若能定时吃清淡营养的食物，就不会感到很疲倦，身体也不大会生病了。——(1905) M. H. 303, 304 {CD 179.5}

283. 要谨慎遵守饮食的定时。在两餐之间，不要吃甜食、坚果、水果和任何食物。饮食不定时会破坏消化器官的正常运作，危害健康和快乐的心情。儿童吃饭时，就不喜欢吃健康的饮食，只想吃有害于他们的食物。——(1905) M. H. 384 {CD 180.1}

284. 这个家庭在饮食上一直管理不当，没有规律。每餐应有特定的时间，所预备的食物应当简单清淡，禁用油脂。但需下点功夫，使其富于营养，有益健康，美味可口。这个家庭和许多其它的家庭一样，为招待客人而特别预备，菜品繁多，而且往往过于油腻，以致那些坐在桌前的人会受引诱吃得过多。没有客人的时候，家中的餐桌便大不相同。上桌的饭菜，都是未经好好烹饪的。食物既单调，又没什么营养。他们认为不要紧，“只是给自己吃的。”往往随便吃了，并不重视规定的进餐时间。家里的每一个人，都因这种管理而受害。我们的任何一位姐妹若是为客人大事忙碌，而以不能营养身体系统的菲薄的饮食来应付自己的家人，都是一种罪过。——(1870) 2T 485 {CD 180.2}

285. 这地方的人得了这一切的亮光之后，你们许多人仍然在两餐之间吃零食，我知道了此事，不胜惊奇之至！在两餐之间，你们切不可让任何食物进口。要吃你应该吃的，但要在一餐吃，然后直等到下一餐再吃。——(1869) 2T 373 {CD 180.3}

286. 许多人转离亮光和知识，牺牲原则去满足口味。他们在身体系统并不需要食物时吃东西，因为他们没有道德毅力去抗拒爱好。结果，受虐待的胃造反了，痛苦便随之而来。在饮食上有规律对于身体的健康和内心的平静是非常

重要的。在两餐之间绝不要吃一口零食。——[C. T. B. H. 50] (1890) C. H. 118 {CD 180. 4}

287. 使人消化不良的病，可以说是以这种方式咎由自取的。他不但没有遵守饮食应有定时之律，反而让食欲控制自己，又在两餐之间吃零食。——(1869) 2T 374 {CD 181. 1}

288. 儿童们一般没有受到教导，认识何时吃、如何吃、以及吃什么的重要性。他们得到放纵食欲的允许，整天乱吃，除了眼前的水果之外，还要吃糕饼面包，黄油蜜饯之类，几乎吃个不停，成了暴食和消化不良的人。消化器官，就象不停工作的磨白，变得虚弱，必须向大脑支取精力，帮助胃进行过度的工作，以致脑力也削弱了。这种反常的刺激和精力的耗损，使他们变得神经质，不耐约束、任性易怒。——《健康改革者》，1877年5月

(见第343至346，以及348段，儿童饮食有规律的重要性。) {CD 181. 2}

289. 许多父母规避耐心训练儿女养成克己的习惯和教导他们如何正确利用上帝所赐一切福惠的任务，反而放任他们随时随地吃吃喝喝。食欲和自私的放纵若不予以积极约束，就必随年龄增长而加强。(参第347段)——(1875) 3T 564 {CD 181. 3}

290. 世人一般的风俗，是每日三餐，在两餐之间还不规则地吃一些零食。多数的人都把一天最后一顿吃得十分丰富，而且往往是在睡前进食。这是与自然的规律相反的。在一日之中的那么晚的时间，切不可进食丰厚的餐食。这些人若改变自己的习惯，每天只吃两餐，并在两餐之间不吃零食，甚至一只苹果，一粒硬壳果，或任何水果也不吃，结果就必食欲大振，健康也大大增进了。——R. & H., 1884年7月29日 {CD 181. 4}

291. 在旅行时，一些人几乎不停地吃手头的任何食物。这是一种极坏的习惯。动物没有理性，不知道操心，这样做也许没有害处，但它们不能作为有理性之人的榜样。我们是有智力的，应该为上帝和同胞服务。——R. & H., 1884年7月29日 {CD 182. 1}

292. 佳肴盛宴，在不适当的时候将食物纳进胃中，危及身体的每一根纤维。
——《健康改革者》1878年6月{CD 182.2}

293. 许多人不顾健康的定律，吃个不停，致使头昏脑胀。这样放纵恶习，不注意上帝相关亮光的人，又怎么能盼望蒙上帝的光照呢？弟兄们，现在不正是你们悔改这些自私放纵行为的时候吗？——(1892) G. W. 174 (旧版) {CD 182. 3}

294. 每日三餐以及不在两餐之间吃零食，连一只苹果也不行，应当是人在饮食方面的最后界限。那些越界的人违犯了健康律，必受到惩罚。——R. & H., 1883年5月8日

(见第 227 段，忽视这条规律的传道人)

(见第 124 段，帐篷大会餐间的零食)

(见第 344 段，儿童不要在两餐之间吃糖果、水果、坚果或任何食物)

(见第 348, 355, 361 段，不可让孩童随时乱吃)

(见第 246 段，对学生的影响) {CD 182. 4}

第十章 禁食

基督藉着克制食欲而取得胜利——295. 对于基督，如同对于伊甸园中那对圣洁夫妇的一样，第一个大试探乃是以食欲为出发点。破坏从何处开始，救赎我们的工作也必从何处开始。亚当既因放纵食欲而堕落，基督就必须藉着克服食欲而得胜。“祂禁食四十昼夜，后来就饿了。那试探人的进前来，对祂说：你若是上帝的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。耶稣却回答说：经上記着说，‘人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话’”（太 4:2-4）。{CD 185. 1}

从亚当的日子直到基督的时代，因着自我放纵，食欲和情欲的力量不断加强，直至几乎完全控制了人类。于是世人就败坏多病，靠自己无法得胜。基督藉着忍受最严峻的考验为人类取得了胜利。祂为我们的缘故运用了自制之力，比饥饿或死亡更为坚强。这第一场的胜利也涉及我们与黑暗势力作斗争时的一切其他问题。185. 2}

耶稣进入旷野的时候被天父的荣光所笼罩。祂全神贯注于与上帝的交通，便超脱了肉体的软弱。但后来荣光消退了，就留下祂与试探搏斗。试探时时向祂进逼。祂的血肉之体实在不愿去应付前面的斗争。祂禁食祷告四十天之久，因饥饿而软弱憔悴，因精神痛苦而消瘦枯槁。“祂的面貌比别人憔悴，祂的形容比世人枯槁”（赛 52:14）。现在正是撒但的机会。他以为可以战胜基督了。——（1898）D. A. 117, 118 {CD 185. 3}

296. 基督曾在食欲这方面受过试探。祂为人类的缘故抵挡试探几乎达六周之久。祂在旷野的长久禁食，乃是给历代堕落人类的一个好教训。基督未被仇敌的强烈试探所胜，这使每位现今正与试探抗争的人得到鼓励。基督使每一个人都能抵挡试探。凡愿敬虔度日的人，都可藉着羔羊的血和自己所见证的道，胜过试探象基督胜过了试探一样。救主的长时间禁食，加强了祂忍受的能力。祂向人类表明自己是在人类当初堕落之处，也就是口腹之欲这方面，开始其得胜的工作。——Letter 158, 1909 {CD 186. 1}

297. 基督在受最强烈的试探之时，禁食并把自己交托给上帝，藉着迫切祈祷及完全顺从祂父的旨意，而终为得胜者。凡自称相信末世真理，而超乎一般口头基督徒之上的人，都应当在祷告上效法这伟大的模范。——（1869）2T 202, 203

（参阅第 70 段）{CD 186. 2}

298. 世界的救赎主深知放纵食欲会使人体力虚弱，感官麻木，以致不能明辨圣洁永生的事物。基督知道世人暴食暴饮；这种放纵的生活，败坏了道德力，对人类有很大的影响。为打破这种势力，上帝的圣子为世人禁食约达六周之久。基督徒若要象基督那样得胜，摆在他面前的，是何等艰巨的工作！放纵败坏的食

欲，这种试探的强烈，只能从基督在旷野长期禁食的难言苦痛上，得以测度。——(1875) 3T 486 {CD 186.3}

为查经作准备——299. 圣经上有些事是难以明白的，正如彼得所说，那些无学问不坚固的人加以强解，就自取沉沦。今生我们也许不能清楚解说圣经上的每一段话，然而那生命攸关的切实真理，却没有隐藏在奥秘中。{CD 187.1}

在上帝的安排之下，到了一个时期，世人就要在该时代的真理上经受试验，圣灵要激动人心去查考圣经，甚至于禁食祷告，直到各个环节都找出来，连成一根完整的真理之链。{CD 187.2}

那与人得救密切相关的每一事实，都要十分清楚地显明出来，以致无人能有错误或行在暗中。——(1870) 2T 692 {CD 187.3}

300. 现代真理的难点已经被少数献身圣工的人认真努力研究出来了。他们通过禁食和热切地向上帝祈祷，已经感动主向他们的悟性开启了祂真理的宝藏。——(1870) 2T 650, 651 {CD 187.4}

301. 诚心渴慕真理的人，必不避讳公开自己的立场供人查问和批评，也不会因为他们的观点和想法受到质疑而烦恼。这是我们四十年前所怀的精神。我们会心情沉重地走到一起，求主使我们在信仰和道理上合而为一；因为我们知道基督不是分开的。一次提出一点来作为研究的题目。这些研究的会议很严肃。大家存敬畏的心打开圣经。我们常常禁食，以便更能明白真理。——[R. & H., 1892年7月6日] L. & T. 47 {CD 187.5}

在需要上帝的特别帮助时——302. 有时需要禁食祷告。在上帝的手中禁食祷告成为洁净心灵、产生敏悟心情的工具。我们因在上帝面前谦卑己心而使我们的祷告得到应允。——Letter 73, 1896 {CD 187.6}

303. 上帝的旨意是凡担负责任的人应当常常聚集彼此商议，并要迫切祈求那只有主能赐下的智慧。应当合而为一，将你们的困难向上帝陈明。要少讲话；

许多宝贵的光阴，已经浪费在没有意义的讲话上。弟兄们应当同心禁食祈祷，祈求上帝所应许慷慨供应的智慧。——(1892) G. W. 236 (旧版) {CD 188. 1}

304. 每当为了推进真理的圣工和上帝的荣耀而必须面对反对者时，他们应当谨慎而谦卑地投入战斗。他们应当用省察己心、认罪和恳切的祈祷，及常常暂时的禁食来恳求上帝特别帮助他们，使祂救人的宝贵真理获得光荣的胜利，使错谬显出其丑陋残缺的真相，并使拥护错谬的人完全挫败。——(1867) 1T 624

(见第 238 段，救主的禁食给生活在可怕时代的我们一个教训。) {CD 188. 2}

真正的禁食——305. 应当向大家介绍的真正的禁食，乃是禁戒各种刺激性的食品，并善用上帝所丰富供应，对健康有益的简单清淡的食物。人应当少思念今生的饮食，而要多多思想从天上来的粮食，以便给整个宗教经验带来健康及活力。—— [LETTER 73, 1896] MM. 283 {CD 188. 3}

306. 从今以后直到世界末日，上帝的子民应当更加真诚警醒，不依靠自己的聪明，而是依靠他们领袖的智慧。他们要安排日子禁食祷告。禁绝不必要的食物，只进少量最清淡的食物。——R. & H., 1904 年 2 月 11 日 {CD 188. 4}

307. 全世界的禁食也取代不了对上帝圣言的单纯信靠。祂说：“你们祈求，就必得到。”……没有要求你们禁食四十天。在试探的旷野，主已经为你们禁食了。这样的禁食没有功劳；功劳在基督的宝血。——Letter 206, 1908 {CD 189. 1}

308. 真实禁食祈祷的精神，是将身、心和意志都奉献给上帝。——MS 28, 1900 {CD 189. 2}

作为一种治病的方法——309. 饮食不节制往往是致病的原因。自然所最需要的，就是解除加在她身上的过重负担。许多疾病最有效的疗法，就是让病人禁食一两餐，使工作过度的消化器官有休息的机会。脑力劳动者吃几天水果往往会带来很大的缓解。很多时候短时间的完全禁食，继之以简单适量的饮食，会使病

人藉着自然的修复力而痊愈。节制饮食一两个月，会使许多病人认识到克己的道路乃是健康的道路。——(1905) M. H. 235 {CD 189. 3}

310. 有些人如果在一周之中节食一两天，则所得的效益，较比任何治疗或延医诊察更变显著。一周之中禁食一天，对于他们亦将有莫大的助益。——(1902) 7T 134 {CD 189. 4}

311. 吃得太多，太勤，会使消化器官疲劳，而使身体处在发烧状态，血液变成不洁，接着各种疾病发生了。……{CD 189. 5}

得了上述病症的人，能为自己作成别人所不能作得那么好的工作。他们应当着手解除强加于自然身上的重担，他们应当消除病因。短期禁食，让胃有休息的机会。藉着小心而聪明地运用水疗法，使身体减低热度，这些努力都会帮助自然清除身体的杂质。——(1864) Sp. Gifts IV, 133, 134 {CD 190. 1}

312. 那些放纵食欲，吃惯了肉食、调味浓烈的肉汁，及各种丰腻的糕饼糖果之类的人们，对于简单健康而营养的饮食，是不能马上有胃口的。他们的口味十分反常，以致对于水果、平常的面包，及蔬菜之类的健康食品，没有食欲。他们不必指望自己一开始就会喜爱与他们素常放任自己去吃的东西非常不同的食物。如果他们在开始时不喜欢吃平常的食物，就当禁食，直到对之发生兴趣。这种禁食对于他们会比药物更有益处，因为那曾被滥用的胃会得到久已需要的休息。而且这种真实的饥饿，会因一餐平常的饮食得到满足。要经过一段时间，才能使口味从所受的虐待恢复天然。人若能在饮食上克己自制，持之以恒，不久后就会觉得平常而健康的食物十分可口，而且很快就会吃得津津有味，比那些丰腻的珍馐美味更感满足。—— [SP. GIFTS IV, 130, 131] C. H. 148 {CD 190. 2}

谨防令人衰弱的节食——313. 关于高烧，短期禁食可以降烧，并使水疗更有效果。但主治医生需要了解病人的实际状况，不可让他长期禁食，以致身体虚弱。高烧的时候，食物就会刺激和兴奋血液。但当体温降低时，就当谨慎、明智地给病人补充营养。如果禁食太久，胃因渴望食物，反而会产生热量，这时只有采用适量而良好的食物方可降低其热度。这可以供给身体一些运转的能量。如果病人明显想吃东西，即便是在发烧时，也当以适量的、简单的食物来满足他的欲

望，这会比禁止他吃饭效果好些。当他的心情不再因食欲而焦灼时，他身心的机能就不会因少量简单的食物而过劳了。——(1870) 2T 384, 385 {CD 190.3}

对一位年长传道人的劝勉——314.我听说你每天只吃一顿饭有一段时间了，但我知道这不利于你的身体，因为我蒙指示：你需要营养的饮食，你有过分节食的危险。你的体力不容你实行严格的训练。……{CD 191.1}

我想你禁食两天是一种错误。上帝没有要求你那么做。我请求你小心，并要每天两餐放心吃良好而有益健康的食物。你如果不改变缺乏营养的饮食，必体力降低，思想不稳定。——Letter 2, 1872 {CD 191.2}

第十一章 饮食的极端

言行一致的价值——315.安息日复临信徒有许多的见解与一般的世人大不相同。那些拥护不流行真理的人们，应当比一切其他的人，更加追求在自己的生活上言行一致。他们不应设法使自己如何与别人不同，而是应使自己能如何接近所要感化的那些人，以便能帮助他们达到自己所尊崇宝贵的地位。这种做法必向人推荐他们所信仰的真理。{CD 195.1}

倡导在饮食上改良的人，应当藉着自己餐桌上的食品，最佳地提出卫生的好处。他们应当例证健康改良的原则，使心地坦诚的人对它作出有利的判断。{CD 195.2}

任何形式的改良运动，无论多么合理，若是对食欲定下限制，大批的人就会予以拒绝。他们考虑口味而不是理智和健康律。这等人会反对所有离开习俗的惯例并且提倡改良的人，认为他们是激进分子，尽管他们的行为始终如一。然而谁也不应容许反对或嘲笑使自己转离改革工作或轻视它。那被曾激励但以理的精神所充满的人，不会狭隘自负，而会坚定坚决地支持正义。他无论是与弟兄或他人交往，都不会偏离原则，同时他也不会不表现出一种高贵的基督化忍耐。提

倡卫生改良的人若是走了极端，就别怪人们会起反感了。我们虔诚的信仰常常因此名誉扫地，许多时候，那些目睹这种言行不一表现的人，后来就决不会再认为改良有什么好处了。这些极端分子在几个月内造成的损害，过于他们一生所能消除的。他们从事的是撒但喜欢看到它进行下去的工作。{CD 195. 3}

我蒙指示见到两等人；第一等人不照上帝所赐的亮光生活；第二等人过分严格地实行片面的改良计划，并强加于人。当他们采取一种立场时，便顽固地坚持到底，几乎什么事都做得过分。{CD 196. 1}

第一等人接受健康改良，因为别人也这么做。他们自己对改良的原则并不清楚明白。许多自称信奉真理的人，是因为效仿别人而接受的，一辈子也说不出自己信仰的缘由，所以他们这么不稳定。他们没有以永恒的亮光来估量自己的动机，没有实际了解原则作为他们一切行动的依据，也没有深挖到底而为自己建立正确的基础。他们行在别人的火炬中，必然失败。{CD 196. 2}

另一等人误解了健康改良。他们采用过于粗劣的饮食，以质量不佳的食物为生，也不顾身体的营养来烹饪。其实食物必须小心烹饪，使未经扭曲的食欲能以享受。{CD 196. 3}

我们决不可因出于原则而放弃那些刺激胃且摧毁健康的东西，就让人以为我们吃什么都不要紧。我不推荐菲薄的饮食。许多需要健康生活的益处、并且出于尽责的动机采纳了他们所认为是健康生活的人，竟受欺骗以为菲薄的饮食，没有经过精心预备，主要由软糊糊的粥和发得不好、又没有烤透的所谓粗面松饼构成的，就算是改良的饮食。许多人在粥里加牛奶和大量的粮，以为自己是在实行健康改良。但是糖和牛奶一起吃容易在胃里引起发酵，因而是有害的。随意使用任何形式的糖都容易阻塞身体系统，常常引发疾病。有些人以为自己必须只吃某种数量和某种质量的食物，限定自己只吃两到三样食物，却因吃得太少、质量又不是最好而没有得到足够的营养。……{CD 196. 4}

偏狭的观念，和过分注意小节，已使卫生改良工作蒙受重大的损害。可能有人努力在预备食物上省钱，以致没有做成有益健康的饮食，反而成了非常菲薄的饮食。结果怎样呢？就是贫血。我见过几个极难治愈的病例，就是由于菲薄

的饮食造成的。因此受苦的人并非被迫采用菲薄的饮食，而是为了执行他们自己错误的饮食改良观念才这么做的。日复一日，餐复一餐，他们做的食物一成不变，直到导致了消化不良和全身衰弱。—— [C. T. B. H. 55] (1890) C. H. 153-155 {CD 197. 1}

错误的改良观念——316. 自称相信饮食改良的人不都是真正的改革家。许多人的改良只是戒除某些不卫生的食物。他们没有充分理解健康的原则，桌上仍堆满了有害的美味，远远没有示范基督徒的节制之道。{CD 197. 2}

还有一等人为了树立正确的榜样而走了相反的极端。一些人得不到最适合的饮食，非但没有寻找最佳的替代品，反而吃没有营养的食物，以致无法供应制造良好的血液所需要的原料，健康受损，效用降低。他们的榜样为饮食改良作了负面的见证，而不是有利的见证。{CD 197. 3}

还有一等人以为健康既需简单的饮食，就不必在意食物的选择和烹饪。一些人过分刻苦，吃没有营养的食物，也没有足够的品种来供应人体的需要，结果健康受到了亏损。{CD 197. 4}

强行推广个人的观点—— 那些对改革的原则一知半解的人，往往最为固执。他们不但实行自己的主张，还向家人和邻舍推广。然而他们的病弱显示了错误改革的结果。他们勉强别人接受他们主张的种种做法，使人对饮食改良产生误解，以致完全拒绝。{CD 198. 1}

凡明白健康律，受原则所指导的人，不会走放纵或过度克制的极端。他们挑选饮食，不单为满足食欲，也为身体的健康。他们设法将每一机能保持在最佳状态，以期为上帝和人类作出最好的服务。他们的食欲受良心和理智的管束。他们所得的报酬，就是身心的健康。他们虽然没有将自己的主张强加于人，但他们的榜样却成了正确原则的有利见证。这种人具有广泛的好影响。{CD 198. 2}

饮食改良中含有真正的常识。要广泛深入地研究这个题目。任何人都不要因别人的做法没有样样与他们相同就横加批评。我们无法定出一条不变的规则，来约束所有人的习惯。任何人都不要以自己为众人的规范。人的口味各有不

同。一个人觉得美味滋养的食物，对另一个人也许乏味甚至有害。有人不能喝牛奶，有人却靠喝牛奶长壮。有人不能消化豌豆和黄豆，有人却能得到豆类的滋养。粗粮对于有些人是极好的食物，但是有些人却吃不了。——(1905) M. H.

318-320 {CD 198. 3}

避免营养不足的饮食——317. 或问营养菲薄的食物怎样呢？我已说过食物的质与量应切合健康规律的重要性。但我们不会推荐营养菲薄的食物。我蒙指示看到，许多人对健康改良有错误的看法，采用了太差的饮食。他们靠赖便宜的、品质不佳的食物度日，又不照着身体所需的营养小心预备。小心预备食物是很重要的，使我们在食欲正常的情况下能喜欢它们。我们因为顺从健康原理，废弃了肉类，奶油，肉馅饼，香料，猪油，及其他刺激胃、败坏健康的食物，但也不可给人一种观念，以为我们吃什么没什么要紧的。{CD 198. 4}

有些人已趋于极端。他们认为饮食必须照一定的分量，一定的性质，并且限制自己只吃两样东西。他们在桌上和家人之前，只放少数的食物。他们吃的分量既少，素质又不是最好的，送下胃的东西不能给身体良好的营养。恶劣的食物是不能变成良好血液的。营养菲薄的饮食会使血液贫弱。——(1870) 2T 366, 367 {CD 199. 1}

318. 我们不应因为仅仅为了满足堕落的口味吃喝是错误的，就对我们的食物漠不关心。这是一件具有最高重要性的事。谁也不应采用菲薄的饮食。许多人因疾病而衰弱，需要有营养的烹饪良好的食物。健康改革者们应该比其它一切人都更小心地避免极端。身体必须得到足够的营养。——[C. T. B. H. 49, 50] (1890) C. H. 118 {CD 199. 2}

319. 亲爱的某弟兄：你过去实行的健康改良太为偏激，不利于你的健康。有一次你病很重的时候，主给我一道救你性命的信息。你太过严格地约束某些饮食。当我为你祷告之时，有话临到我，要你行在正确的道路上。信息提到要你采用一些更富营养的饮食。肉食不足取。主指示你当吃什么食物。你顺从这指示，得了康复，至今仍与我们同在。{CD 199. 3}

我常常想起主给你的指示。我蒙主指示许多宝贵的信息，要给患病受苦的人。为此我很是感激，并赞美主。——MS 59, 1912 {CD 200.1}

不同的菜单——320. 我们建议你们改变生活习惯，然而当你们这样做的时候，我们告诫你们要行事聪明。我知道有些家庭抛弃肉食后，却采用了营养不佳的食物。他们的饭菜做得很差，以致倒胃厌食；这样的人告诉我说，健康改良不适合他们，因为他们的体力正在减弱。这就是有些人一直没能成功简化饮食的一个原因。他们的饮食太菲薄了。他们预备食物没有下工夫，而且常常一成不变。每一餐的食物种类不应太多，但也不应餐餐都做一样的，没有变化。食物应当做得简单，也应美好而增加食欲。你们的食物中应当不用动物油脂，因为它必污秽你们所预备的一切食物。应当大量采用水果及菜蔬。——(1868) 2T 63 {CD 200. 2}

321. 许多人误解了健康改良的道理，对于正确生活的内容抱有错误的观念。有些人诚心以为正确的饮食应当以粥为主。其实大量的粥食不利于消化器官的健康，因为它水分太多了。——Y. I., 1894 年 5 月 31 日 {CD 200. 3}

考虑个人的需要——322. 你犯了错误，以为是骄傲诱使你妻子希望使她周围的事更舒适充裕。她向来节俭，且受到你吝啬的对待。她需要更为丰富的饮食，她的餐桌上需要更为充足的食物供应；她家中需要你使之舒适便利的东西，使她的工作尽可能轻松的物件。但你竟从一个错误的立场看问题。你以为几乎任何能吃的东西只要能使你活着和保持体力，就足够好了。你已向你虚弱的妻子辩称节食的必要性。但她无法以你能限制自己而仍保兴旺的那种饮食来制造良好的血肉。同样的食物，同样的烹饪方式，一些人可以很好地消化吸收，另一些人却无法以之维生。{CD 200. 4}

你有变成极端主义者的危险。你的身体系统可以将非常粗糙、营养菲薄的食物变成良好的血液，因为你的造血器官运转良好。但你妻子的食物却需要加以斟酌选择。让她和你吃同一种食物，你的身体可以造出良好的血液，但她的身体就无法适应。她缺乏活力，需要丰富的、能增强体力的食物。她的膳食应当有大量的水果，而且不应局限于每天都吃同样的东西。她的生命力很微弱。她患有疾病，她身体的需要与健康的人大不相同。——(1869) 2T 254 {CD 201.1}

不要成为艰难时期的原因——323. 我看到你们怀有错误的观念，苦待己身，不让自己吃有营养的食物。这种做法使得教会中的一些人以为上帝必定与你们同在，否则你们就不会这样舍己牺牲了。但我看到这些事没有一件会使你们更加圣洁。外邦人也能做到这一切，但得不到任何奖赏。忧伤痛悔的心在上帝面前才是极宝贵的。我看到你们对这些事的看法是错误的。你们正在观察教会，窥视教会，关注琐事，其实你们的注意力应该转向你们自己灵魂的利益。上帝并没有把祂羊群的担子放在你们身上。你们以为教会落后了，因为他们不能象你们那样看问题，没有遵循你们以为自己必须遵循的严格做法。我看到你们在自己的本分和别人的本分上受了欺骗。有些人在饮食上走了极端。他们采取了严格苛刻的做法，过得特别简朴，以致损害了健康，身体的疾病加重了，上帝的殿也被削弱了。……{CD 201. 2}

我看到上帝并没有要任何人采取如此严格节约的做法，以致削弱或伤害了上帝的殿。在祂的圣言中有责任和要求，要使教会谦卑并刻苦己心，没有必要自制十字架和义务苦待己身以达到谦卑。这一切都不符合上帝的圣言。{CD 202. 1}

大艰难时期就在我们面前；那时严峻的危难将要求上帝的子民舍己，只吃足够维持生命的食物；但上帝必为那个时期预备我们。在那个可怕的时辰，我们的需要将使上帝乘机赐下增强我们的能力，维持祂的子民。……{CD 202. 2}

那些从事体力劳动的人必须补充能力来履行职责。那些劳苦传道教导人的人也必须补充能力；因为撒但和他的恶天使正在与他们争战，要摧毁他们的力量。他们应当在有机会的时候就放下辛劳的工作，使身心得到休息，也应当吃有营养，补力气食物，好增强他们的体力；因为他们将不得不运用他们所有的力量。我看到上帝的子民自制艰难时期是一点也不荣耀上帝的。一个大艰难时期正摆在上帝的子民面前。祂必为那场可怕的斗争预备他们。——（1859）1T 205, 206 {CD 202. 3}

别把健康改良变成健康不良——324. 关于健康改良的极端看法，我有话要说。健康改良若是趋入极端，就会变成健康不良，使健康遭到了破坏。在医治病

人的疗养院里，若供应病人象你给自己和妻子吃的饮食，你在疗养院里是不会成功的。我敢保证说，你对于病人饮食方面的主张是不足取的。因为这种改良是太激进了。我虽然戒除有害的肉食，但我却用一些较少非议的食物，例如鸡蛋之类。在餐桌之上，或在烹饪食物之时，不必禁用牛奶。所用的牛奶，应当是来自健康的母牛，而且要经过消毒。{CD 202. 4}

对于健康改良采取极端看法的人，所烹饪的餐食有淡而无味之虞。这种情况曾一再发生。食物淡而无味，到了难以下咽发地步。供应病人的饮食应当时有变化，不应每餐都是一样。……{CD 203. 1}

我已对你说过我的话，因为我曾接到亮光，知道你采用粗劣的饮食害及身体。我必须对你说，你最好不要把自己饮食问题的观点传授给学生，因为你禁用某些食物的主张，对于需要帮助的人是没有帮助的。{CD 203. 2}

某某弟兄与姊妹啊，我对你们十分信任，极盼望你们有健康的身体，以便得到健全美满的灵性。由于缺乏适当的食物，你们到了这么衰弱的地步。你们没有采用滋补虚亏的体力所必需的食物。你们不应剥夺自己优质而有益健康的食物。{CD 203. 3}

在一段时期中，某某医生试图教导我们的家庭按照他所理解的健康改良来烹饪食物，不用盐和任何调味品。好吧，我决定试试看，不料我的体力大减，到了非改变不可的地步。后来改用不同的办法，才大有成效。我告诉你们此事，是因我知道你们正处在真正危险的境地。预备食物，当采用对身体有营养的方法。不可剥夺身体的需要。{CD 203. 4}

主呼召某某弟兄和姊妹要改良，要有休息的时间。你们象以往那样背起重担，这是不对的。你们若不听从，就要牺牲主眼中看为十分宝贵的生命。“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上帝”（林前 6:19, 20）。……{CD 203. 5}

关于健康改良之事，不可步入极端。我们有些信徒，对于健康改良十分粗心。切切不可认为某些人太落后，为了给他们作榜样而自己成为一个极端份子。

你不可牺牲自己，不吃那能制造良好血液的食物。你对真原则的热忱，正使你采用一种不利于健康改良的饮食。这就是你的危险了。当你见到自己的体力日见衰弱之时，你就当立刻加以改变。应当吃些你已停吃的食物。这是你当行的本分。取健康家禽的蛋，熟食或生吃均可。也可将生蛋打进你能得到的最好的无酵葡萄汁中吃。这会供应你身体所需要的养料。不必片刻犹疑，以为这样行会有什么不对。……{CD 204. 1}

我们尊重你作为医师的经验，可是我说你应当吃牛奶和鸡蛋，这些东西现在还不能不吃，不要教人吃牛奶和鸡蛋的道理。{CD 204. 2}

你的危险是在健康改良上采取了过于激进的观点，你给自己规定的饮食不足以维持你的身体。……{CD 204. 3}

我十分希望你能留意听我对你们讲的话。我蒙指示：你如果不在某些事上对自己和别人更开明一些，就不能对健康改良产生最有成效的感化力。将来到了一个时候，牛奶不能像现在那样随便饮用，但现在还不是放弃牛奶的时候。鸡蛋中含有抵抗毒素的成分。我们一方面一直警告在家庭中不要吃会令孩子们上瘾、甚至养成手淫恶习的食物，同时不应把食用精心饲养之母鸡的蛋看作违背原则的。……{CD 204. 4}

上帝呼召基督为之舍命的人适当地照料自己，并为别人树立正确的榜样。弟兄啊！你不可以饮食问题作为试验上帝子民的标准，因为他们会对牵强附会的教训失去信心。上帝希望祂的子民坚持健康改良的每一个要点，可是我们不可走向极端。……{CD 205. 1}

某医师身体衰弱是因为他过多支取他健康银行里的储备，又没有用卫生营养可口的食品来补充提走的部分。弟兄啊，你要完全献身给那一位为你钉十字架的主。可是不要吃没有营养的食物，因为这样做，你就误表了健康改良的工作。{CD 205. 2}

我们一方面反对暴食和不节制，一方面也要注意运用传福音真理的方法和手段，让有明智判断力的人自然会理解。为了正确而顺利地开展工作，

我们必须设身处地体谅人类家庭所处的状况。上帝已为生活在世界不同国家的人，作了妥善的安排。凡希望与上帝同工的人，必须小心思考，如何能在上帝的大葡萄园中，教导人健康改良的道理。他们必须小心进行，指明何种食物是当吃或不当吃的。人类的使者，必须与神圣的“帮助者”合作，传扬慈悲的信息给上帝所要拯救的群众。{CD 205.3}

我们应当与群众接触。如果以极端的方式教导他们健康改良的道理，就会造成危害。我们要求他们不吃肉，不喝茶与咖啡，这是对的。但有人说牛奶也不能喝。这是一个需要谨慎处理的问题。有些贫苦的家庭只能食用面包与牛奶，以及所能得到的一点水果。一切肉食都应放弃，可是应当预备可口的蔬菜，加一点牛奶，乳酪之类的东西。当我们倡导健康改良时，穷人可能会说：“我们将吃什么呢？我们买不起坚果。”当我向穷人传福音时，我蒙指示要告诉他们吃最有营养的食物。我不能对他们说：“你不可吃鸡蛋、乳酪、牛奶。在制作食物时不可用奶油。”福音必须传给穷人，实行最严格之饮食的时间还没有到。{CD 205.4}

到了一个时候，我们将放弃现在所吃的一些东西，像牛奶、乳酪和鸡蛋。可是我的信息是你不要把艰难的时期提前，让自己受死亡的威胁。要等候主为你预备前面的道路。{CD 206.1}

那些引起极端紧张的改革，对于某一等人也许合适，因为他们能得到自己所需要的一切，来代替所戒除的食物。但这等人为数甚少，似乎不必为他们立这样的标准。有人设法戒除被宣布为有害的食物，但又没有使身体得到合适的营养，结果衰弱而无力工作。健康改良就这样遭到非议。我们所努力坚立的工作，因不出于上帝要求的奇怪做法而产生混乱。教会的力量遭到了摧残。{CD 206.2}

但上帝必从中干预，防止这些出格观念的后果。福音是要使有罪的人类和谐，把富贵贫贱各等人都召集到耶稣脚前。……{CD 206.3}

然而我要说，到了时候，上帝将要启示，采用牛奶、乳酪、黄油和鸡蛋不再安全。倡导健康改良，不要趋入极端。关于采用牛奶、黄油和鸡蛋的问题，到时会自动解决。但现在我们不必为此担忧。“当叫众人知道你们谦让的心”（腓 4:5）。——Letter 37, 1901 {CD 206.4}

325. 昨晚我在梦中同某某医生谈话。我对他说，你仍须小心处理饮食上的极端问题。无论是你自己的饮食，或是供应给疗养院的雇员及病人的饮食上，切不可趋入极端。病人们付出不菲的住院费用，他们应当有优良的餐食供应。也许有些人入院时的病况，需要最简单清淡的食物及严行节制食欲，但一到他们的健康进步之后，就当充分地供应他们营养良好的食物。——Letter 37, 1904

（见第 427 至 429 段，疗养院要避免饮食的极端）{CD 206.5}

食物应当做得可口——326. 实行健康改良的人，应当比众人更加注意避免趋入极端。身体必须得到足够的营养。我们不能单靠空气生存，若没有多营养的食物，我们谁也不能保持健康。食物应当善予调制，做得美味可口。——(1867) 2T 538 {CD 207.1}

327. 食品若缺少适当的营养成分，就足以使健康改良的运动受人非难。我们都是血肉之人，所以必须用食物来供给身体适当的营养。{CD 207.2}

我们有些人在本着良心戒除不适当的食物时，忽略了维持身体所必不可少的营养。人若对于健康改良采取一种极端的观点，则所预备的食物，恐怕就会淡而无味不令人满意了。预备食物不但应使之富有营养，同时也须使之味美可口。决不可剥夺身体所需要的营养。我用一些盐，并且向来使用，因为盐不但无害，而且确是血液所不可少的。菜蔬中也当加一点牛奶或乳酪或相等的东西以增加滋味。{CD 207.3}

虽然我们得到警告，说奶油有传染疾病的危险，小孩多吃鸡蛋也有害处。然而在适当条件下饲养的鸡所生的蛋，吃一吃不应被认为是违背原则的。蛋里面含有抵抗某些毒质的成分。{CD 207.4}

有的人因为拒用牛奶，鸡蛋和奶油，以致不能使身体得到适当的营养，结果竟衰弱而无力工作。这样，健康改良就要遭受非议了。原为我们所竭力建树坚固的工作，就与上帝所没有吩咐的怪诞之事相混淆，致使教会的能力遭受摧残。但是上帝必从中干预，以防止这些过分想法的结果。福音乃要融和有罪的人类，要召集富贵贫贱的人都来聚集在基督的脚前。{CD 207.5}

时候将到，我们或须废除若干现在所采用的食品，例如牛奶，乳酪和鸡蛋等物；但我们却无需以过早与过分的限制来使自己为难。等到情势需要我们如此行时，主自会为这事开路的。{CD 208.1}

凡欲在宣传健康改良原则上成功的人，必须以上帝的话为指导和顾问。惟有如此行，教导健康改良原则的人才能处于优势。但愿我们绝不因没有采用有益健康而味美可口的食物替代那已弃绝的有害之物，而作了反对健康改良的见证。无论如何不要助长采用刺激品的食欲。只要吃素淡而有益于健康的食物，并要因这健康改良的原则而时常感谢上帝。要在凡事上忠诚正直，这样，你们就必获得宝贵的胜利。——(1909) 9T 161-163 {CD 208.2}

极端人士的有害影响——328. 我们虽警戒你们不可饮食过度，即便是最好的食物，也不可吃得太多。但我们也警戒那些趋于极端的人，不可擅立虚伪的标准然后尽力要人人都按那标准去做。——(1870) 2T 374, 375 {CD 208.3}

329. 我蒙指示看到 B 和 C 两位都已使上帝的圣工蒙羞。他们已使上帝的工作蒙受永远不能完全洗除的污点。我又蒙指示看到我们亲爱的 D 弟兄的家庭。如果这位弟兄适时接受恰当的帮助，他的家人原会活到今天。当地法律没有制止这例虐待事件，真是令人不解。这个家庭中的成员因为缺乏最普通、最简单的食物而死亡。他们竟在这个物产丰饶的地方饿死。一个新手在他们身上乱行其是。那青年人不是死于疾病，而是死于饥饿。他身体原本可以借着食物保持强壮并富于机能。……{CD 208.4}

现在应当设法阻止那些新手参加倡导健康改良的工作，必须终止他们的行为和言论。因为他们所发挥的影响和危害，即便是那些最聪明、最能干的人用其最佳的感化力，也难以抵消。现今最有资格倡导健康改良的人，也不能完全消除大众因这些极端者的错误行动而得的成见。他们无法使健康改良的真理在这些人所生活的社区内占有正当的地位。大部分门户已被关闭，以致关于安息日和我们的救主快来的现代真理无法达于那些不信的人。那最宝贵的真理已被人弃绝，人们对其不屑一顾。这些人一般被称为是守安息日和健康改良者的代表。那些成

为不信之人绊脚石的人，真是应负严重的责任。——(1870) 2T 384-387 {CD 209. 1}

强行推广个人的见解和个人的标准——330. 时候已到，许多住在大街小巷的人必接受健康改良的道理，予以十分重视。但我们切不可让自己所传与第一、第二天使的信息相结合的第三天使信息，受到任何的遮蔽。我们不可在一个小圈子里，让小事束缚我们，以致不能接触广大的群众。{CD 209. 2}

教会和世界需要上帝所赐给我们的全部才能和感化力。我们所有的一切都应合乎主用。在介绍福音时，要把你自己的一切意见排除在外。我们有一道普世的信息，主希望祂的仆人们严肃地看守祂所托付给他们的东西。上帝已经给每一个人他的工作。不可传扬虚假的信息。不要把健康改良的伟大亮光带到自相矛盾的为难境地。一个人的矛盾观念会影响及全体信徒；因此，一个人趋入极端，就会使上帝的圣工蒙受重大的损害。{CD 209. 3}

让事情趋入极端是一件可怕的事。结果我总是不得不说一些话，防止事情被人误解，免得世人有理由认为基督复临安息日会是一个极端分子的团体。我们一方面要把人从火中抢救出来，另一方面却把本应说出来纠正错误的话，用来赞成放纵。但愿上帝保守我们避开人为的标准和极端。{CD 210. 1}

但愿谁也不要对我们当吃什么当喝什么持极端的见解。主已赐下亮光。但愿我们的信徒能接受这亮光，并行在其中。在认识上帝和耶稣基督方面，需要大有长进。这种认识乃是永生。在敬虔上，在良好、谦卑和属灵的信仰上长进，会使我们的信徒站在能向大教师学习的立场上。{CD 210. 2}

也许时候会到，连喝牛奶也不安全。但若是母牛健康，牛奶也完全煮熟，那就不必让艰难的时期提前了。但愿谁也不要以为自己必须传一种信息，详细规定我们的信徒应当把什么食物摆在餐桌上。采取极端立场的人至终必查明后果并不象他们所预期的那样。如果我们愿被引导，主是会用祂的右手引导我们的。仁爱 and 纯洁是好树所结的果子。凡有爱心的，都是上帝所生并认识上帝的。{CD 210. 3}

某区会的人大力提倡健康改良的道理，把他们的观念强加于别人。我蒙指示对他们说：上帝没有赐给他们信息。我告诉他们：他们如果肯软化和制服自己先天与后天的固执精神，就会看出自己需要悔改。“我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，爱祂的心在我们里面得以完全了。……上帝就是爱；凡住在爱里面的，就是住在上帝里面，上帝也住在他里面”（约壹 4:12, 16）。……{CD 210. 4}

人的智慧要与上帝的智慧和怜悯相结合。让我们藏身在基督之内，殷勤工作达到上帝为我们所树立的崇高标准，就是让福音来成就道德的变化。上帝呼召我们按正确的路线前进，为自己的脚修直道路，“使跛子不至于歪脚。”这就会使基督心满意足了。——Letter 39, 1901 {CD 211.1}

即使错了，也不可脱离群众，趋向极端——331. 某某弟兄与姊妹放纵饮食至极端，致使机构士气低落。现今仇敌若有可能，就把你们推向另一极端，倡导一种没有营养的饮食。你们要小心保持公正的头脑和理性的观念，寻求从天而来的智慧，通情达理地行动。你们若采取极端过激的立场，就必被迫后退，以致不论你们有多真诚，也会不信任自己健全的判断，弟兄和非信徒们也会对你们失去信心。要确保不跑到上帝所赐的正确亮光前头。不可采取人的意见，而当存敬畏主的心，聪明行事。{CD 211.2}

你们若是犯错，也要尽可能不脱离群众，切断与他们的联系，不给他们带来好处。宁可跟大家一起错，也不要离开他们，因为如此就有希望带领他们，不需要两边都错。{CD 211.3}

你们不必走入水中，也不必走入火中，而要取中庸之道，避免一切极端。不要显出你们是偏向一边，很不稳定的管理人。不可采用没有营养的粗劣饮食；不可让任何人影响你们，使饮食没有营养。要把食物烹饪得有益健康，美味可口，能在细微之处正确地表现健康改良。{CD 211.4}

健康改良的最大障碍，是那些愚昧之人的不当处理，使之趋入极端，非但不能感动人悔改，反而令人生厌。我到过实行这些偏激观点的地方。他们只用白水煮菜，烹饪别的食物也是如此。这种烹饪是对健康改良的歪曲。有些人的心会通盘接受任何严格的饮食或各种的改良。{CD 212.1}

我的弟兄们，我希望你们凡事节制，但注意不可偏激于一点，或使我们的机构陷于狭隘的道路，只奉行那一点。你们不应听从每一个人的意见，而当稳健、镇定地信靠上帝。——Letter 57, 1886 {CD 212.2}

避免两种极端——332. 我知道我们中许多弟兄姊妹从心里和行动上反对健康改良。我倡议不要走极端。在我重温自己的手稿时，看到有坚定的见证和警告，告诉百姓有危险临到，因效法世界的风俗和行为来自我放纵，满足食欲，穿戴虚荣的衣服。因现存的情形，我的心难过而忧伤。有些人说我们的一些兄弟姐妹太过度强调这些问题。但因为个别人不谨慎，在各种场合都对健康改良表示出过度的个人情感，难道就该胆敢拦阻人不讲这真理的题目吗？世俗的人通常是走另一个极端，在吃喝上放纵和不节制；因此，纵欲的事情到处都有。{CD 212.3}

现在有许多人面临死亡的阴影，他们已准备好为主做工，但却未感到有神圣的责任要遵守健康律法。身体系统的法则确实是上帝的律法，但这事实似乎已被遗忘。一些人限制自己的饮食，不能维持自己的健康。他们没有提供有营养的食物来代替有害的东西；他们没有考虑到，在预备最健康的饮食时，必须要用智慧和心灵手巧。身体的系统必须加以适当的营养才能进行工作。在减除了各种不健康的菜肴后，走向了另一个极端，把食物的数量和质量降低到低下的标准，这与健康改良是唱反调。这不是健康改良而是健康失常。——(1900) 6T 373, 374

(参第 25 章《烹饪学校》，教导烹饪健康美味食物的重要性。) {CD 212.4}

第十二章 怀孕期的饮食

出生前的影响——333. 许多父母视自己的影响为无关紧要的事，但上天不是这样看的。上帝的天使所带来的信息，两次以极其严肃的方式传达，说明它值得我们非常认真地考虑。{CD 217.1}

上帝对那位希伯来母亲所说的话，也是对历代一切母亲说。天使说：“我告诉妇人的一切事，她都当谨慎。”母亲的习惯影响婴孩的幸福。她的食欲和情欲都要受原则的控制。如果她要实现上帝在赐她孩子的事上对她的旨意，有的事情她需要放弃，有的事情她必须抵制。如果孩子出生以前她自我放纵，自私，不耐烦，苛求，这些特性就会在孩子的性情上反映出来的。许多孩子就这样一生下来便承受了几乎无法克服的犯罪倾向。{CD 217.2}

但如果母亲能坚定不移地坚持正确的原则，节制克己，仁慈，温和而无私，她就会把这些宝贵的品性传给自己的子。禁止母亲饮酒的命令是非常明确的。她为满足食欲而喝的每一滴浓酒，都会危及她孩子的身体、心智和道德的健康，并直接得罪她的创造主。{CD 217.3}

许多人主张要满足孕妇的一切愿望。她要吃什么，不论多么有害，都要随便她吃。这种观点是错误和荒唐的。孕妇身体的需要的确不可忽略。她身上系有两条性命。她的愿望应当体谅。她的需要应当得到充分的满足。但她这时比其他时候更需要在饮食和其他方面避免削弱体力和智力的事情。上帝亲自吩咐她要履行自制的严肃职责。——(1905) M. H. 372, 373 {CD 217.4}

334. 当耶和华要兴起参孙作祂百姓的拯救者时，祂吩咐母亲在孩子出生前就要有正确的生活习惯。这条禁令还从一开始就下达给那孩子；因为他从一生下来就要奉献给上帝，作拿细耳人。{CD 218.1}

上帝的天使向玛挪亚的妻子显现，告诉她将要生一个儿子，并为此向她发出重要指示：“你当谨慎，清酒浓酒都不可喝，一切不洁之物，也不可吃”（士13:4,14）。{CD 218.2}

上帝有重要的工作要玛挪亚的应许之子去做，并保证他获得从事这项工作的资格，母亲和孩子的习惯都要小心控制。天使指示玛挪亚的妻子说：“清酒浓酒都不可喝，一切不洁之物也不可吃。凡我所吩咐的，她都当遵守。”母亲的习惯会影响孩子向善还是向恶。如果她想为自己的孩子寻求福利，她自己就必须受原则控制，而且必须实行节制和克己。——(1890) C. T. B. H. 37, 38 {CD 218.3}

“她都当谨慎”——335. 对玛挪亚的妻子所说的话，含有一项真理，是今日的母亲应当认真学习的。主对这位母亲所说的话，是对当时一切焦急忧愁的母亲说的，也是对后世所有的母亲说的。每一位母亲都应当明白自己的职责。她应当知道，孩子的品格在很大的程度上取决于她生育以前的习惯和生育以后个人的努力，而不是外界环境的优劣。{CD 218.4}

天使说：“她都当谨慎”。她应当挺身准备，抗拒试探。她的食欲和情欲要受原则的约束。对每一位母亲都可以说：“她都当谨慎。”她若要实现上帝赐他一个孩子的旨意，就当避免一些事情，抵制一些事情。……{CD 219.1}

一个适合教育儿女的母亲，必须在生育以前养成克己自制的习惯，因为她会将自己的素质，包括品格的优点或弱点遗传给儿女。人类的仇敌比许多父母更清楚这一点。他要对母亲进行试探。他知道母亲如果不抵制他，他就能藉着她影响她的孩子。母亲唯一的希望在于上帝。她可以投奔祂，以获取能力与恩典；她不会徒然寻求。上帝会使她将优良的品质遗传给儿女，帮助他们获得今生的成功和永恒的生命。——Signs, Feb. 26, 1902 {CD 219.2}

不容食欲放肆——336. 认为妇女在分娩前的生活与平时毫无二致，乃是常见的错误。在这重要的时期，应该竭力减轻母亲的操劳。她的体内正起着极大的变化。她需要更大量的血液，因此必须多吃那些富有营养的食物，好使其转化为血液。如果不充分地供给她营养丰富的食物，她就无法维持体力，而结果她儿女的精力便被剥夺了。她的衣着也必须加以注意。应该十分谨慎，免得身体受凉。她不可因穿着不够的衣服而无谓地将热量消耗在皮肤上面。母亲如果得不到充分增进健康而富有营养的食物，则她血液的质和量都必有所缺欠。她血脉的循环必欠佳，而且她的孩子也必有同样的情形。她的儿女必不能使所进用的食物变成良好的血液以保养身体系统。母子的健壮大半基于良好而暖和的衣服，以及富有营养的食物。应当体谅产妇身体比常人有更多的消耗，而予以供应和补充。{CD 219.3}

但是，从另一方面来说，如果因为孕妇的特殊情况，便让她放纵食欲，大吃大喝，这却是基于习俗、而与纯正理性无关的一种错误。妊娠期中的妇女，

食欲变化多端，没有定数，很难满足。照一般的习俗，便是让她想吃什么吃什么，不向理性请教这食物是否给她的身体和胎儿生长供应适当的营养。孕妇的食物应当富有营养，但却不应有刺激性。习俗的说法，如果她要肉食、腌渍品，或是香料浓烈的食物和肉饼，都当让她吃，只要她有胃口就行。这实在是一种大错，而且害处甚多，简直无法估计。若是有一个时期是需要简朴的饮食和特别注意食物的质量，那就是这个十分重要的妊娠时期了。{CD 220. 1}

凡是注重原则且受过良好指教的妇女，在这种时期绝不会稍离饮食简朴的习惯，正如在其他时期一样。她们必考虑到另有一条生命仰赖着她们，也必注意她们的一切生活习惯，特别是饮食习惯。她们不可进用那些虽然美味可口，却毫无营养而含有刺激性的食物。太多的顾问都准备劝她们去作那些理智告诉她们不该作的事。{CD 220. 2}

由于父母放纵食欲，许多孩子生来就患有疾病。我们的身体并不是你想吃什么，就需要什么。想吃什么就必须吃什么乃是基督徒女性们应当拒绝的一个大错误。不应让想象来控制身体的需要。凡让口味当家的人，必因干犯其生命律法之罪而受苦；而且其害不止于此，她们无辜的儿女也会同蒙其害。{CD 220. 3}

造血器官不能把香料、肉饼、腌渍品和病畜之肉变成良好的血液。母亲若吃了这么多的食物，以致消化器官被迫过劳来处理以使身体免遭刺激性食物之害，她不但对自己的身体不公道，也给儿女奠下了多病的基础。她若随意进食，吃自己所幻想的东西，不顾后果如何，她就一定要承受罪罚，而且受害的不只是她本人而已，她无辜的孩子，也必因她的糊涂不慎而受苦。——(1870) 2T 381-383 {CD 220. 4}

过劳及营养不足的后果——337. 作母亲的在许多情况下，在儿女出生前竟蒙允许早晚操劳，使自己的血液发热。……她的体力原应得到温柔的爱护。……她的担子和操劳很少会减轻，而她和所有其他人都应休息的那个时期，却成了一个疲乏、悲伤、阴郁的时期。她既过劳，便剥夺了自然机能提供给她腹中儿女的营养，又因她的血液发热，而把劣质的血液传给了自己的孩子。孩子被剥夺了活力，体力和智力。——(1865) H. to L., ch. 2, pp. 33, 34

338. 我蒙指示见到 B 在他家中的情形。他素来是严肃而傲慢的人。他因 C 弟兄的倡导而接受了健康改良的道理。他也象 C 弟兄一样，对这个问题持极端的观点；由于没有平衡稳健的心思，他犯了可怕的错误，其后果是时间所不能磨灭的。借着从书本上收集的材料，他开始实行曾听到的 C 弟兄所倡导的理论，并且像他一样，强调人人都要达到他所竖立的标准。他使自己的家人严守这些规则，却没能控制自己的兽性倾向。他自己没能达到那标准，没能攻克己身。他若对健康改良的体制有正确的知识，原会知道他妻子的状况是不可能生育健康子女的。他自己不驯的情欲已支配了一切，没有顾及因果的关系。{CD 221. 2}

在他儿女出生之前，他没有照他妻子作为一个女人在孕期所当得的照顾她。……对于滋养母子两命所必需的食物，他没有在质与量方面作充分的供应。在另一个生命依赖于她的生命之时，她的身体没有得到那支持其体力所必需的、富于营养、有益健康的食物。无论是质与量，都很缺乏。她的身体起变化，需要多种大量的更有营养的食物。她的儿女生来就缺少消化能力而且血液不良。母亲从被迫领受的食物不能供应良好的血液，因此她所生产的儿女体质不良。——(1870) 2T 378, 379 {CD 221. 3}

第十三章 儿童的飲食

基于上帝指示的勉言——339. 父母应扪心自问：“我们应该怎样养育这个即将出生的孩子呢？”我们曾告诉读者，上帝已经说明母亲在生育之前应当怎样做。但这不是全部的指示。天使迦百列奉天庭差遣来传达如何照顾出生后孩子的指示，使父母可以充分明白自己的责任。{CD 225. 1}

约在基督第一次降临之时，天使加百列来到撒迦利亚那里，传给他一道与当初给玛挪亚相似的信息。他对那年迈的祭司说：他的妻子将要生一个儿子，要给他起名叫做约翰。天使说：“你必欢喜快乐，有许多人因他出世也必喜乐。他在主面前将要为大，淡酒浓酒都不喝，从母腹里就被圣灵充满了”（路 1:14, 15）。

这个应许的孩子要养成严格节制的习惯。他将承担一项重要的改革工作，为基督预备道路。{CD 225. 2}

百姓中流行各种的不节制的行为。酗酒和暴食削弱了人的体力，败坏了人的道德，以致最恶心的罪在他们看来也不是罪了。约翰的声音要从旷野里发出，严厉斥责人们种种有罪的放纵，而他自己节制的习惯，也是对当时纵欲无度的一种谴责。{CD 225. 3}

改良的真实开始——我们节制工作者的努力还没有深入到消灭我国不节制祸害的地步。习惯一旦养成，是很难改掉的。改良应当从母亲生孩子之前开始；如果人们忠实地实行了上帝的教导，不节制的行为就不会存在。{CD 225. 4}

每一位母亲应当不断地努力，使自己的生活习惯符合上帝的旨意，与祂合作，保守儿女远离现今摧毁健康与生命的各种恶习。但愿母亲们毫不犹豫地摆正自己与创造主的关系，在祂的恩助下，在儿女周围建起防御放荡和不节制堡垒。母亲如果能这样做，就必见到她们的儿女象年轻的但以理一样，在道德和知识造诣上达到崇高的标准，造福社会，荣归创造主。——Signs, 1910年9月13日 {CD 226. 1}

婴儿——340. 婴孩最好的饮食是大自然所提供的。除非万不得已，不要用什么其他食品来代替。母亲为了方便和社交而放弃喂养婴孩的责任，乃是很残忍的事。{CD 226. 2}

凡把自己的孩子交给别人喂养的人，应该仔细考虑后果。婴孩吃别人的奶，多少会感染别人的性情和品格。——(1905) M. H. 383 {CD 226. 3}

341. 为了赶时尚，自然非但没有得到尊重，反而遭到虐待。母亲有时不亲自授乳，而是依赖奶妈，或用奶瓶来代替。这原是母亲为依赖她的儿女所能尽最优美最欢愉的本分之一，能使她的生命与儿女融为一体，并激发女人心中最神圣的感情，现今却因时尚残忍的愚蠢而牺牲了。{CD 226. 4}

一些母亲只因不愿被她们亲生的儿女所麻烦，就牺牲了喂乳的职责。舞厅和兴奋的娱乐场面产生了影响，麻木了心灵微妙的感觉。这些场面对于时尚母亲的吸引力，超过了喂养儿女的职责。她可能把孩子交给奶妈，让她代行那些本来只应属她的职责。她的错误习惯使本应成为她乐事的必要本分，成为难事，因为养育儿女的工作，势必干扰时尚生活的要求。于是一个外人来代行母亲的职责，由她的奶作为维持生命的食物。{CD 226. 5}

不仅如此，奶妈还把自己的脾气和性情传给了所喂养的婴儿。婴儿的生命与她联在一起。奶妈如果是一个粗暴、冲动和不讲理的人，她如果品行不端，她所喂养的婴儿就很有可能继承了她的秉性，将来变成她那样的人。奶妈血管中所流粗劣的血液，也流在婴儿的血管中。那些醉心时尚，视乳养为重负，拒绝母职，将婴儿交给别人的母亲，不配母亲的称号。她们侮辱了女人高贵的天性和圣洁的德行，宁可时尚逸乐，比不会说话的牲畜更少意识到抚养后代的责任。许多母亲们以奶瓶代替乳房，因为她们没有营养可以供应儿女。这十有八九是她们的着装和年轻时的不良饮食习惯所害，以致不能履行自然赋予她们当尽的职责。……{CD 227. 1}

我觉得那些能够乳养儿女的母亲竟用奶瓶来代替母乳，真是冷漠无情。在这种情况下，要特别注意从健康的母牛取乳，使奶瓶和牛奶完美可爱。人们往往忽略了这一点，结果婴孩不必要地受苦，肠胃容易出毛病。尤为遗憾的是，生来健康的婴儿竟变成了病孩。——《健康改革者》1871年9月{CD 227. 2}

342. 婴孩从母体吸收营养的时期是十分重要的。许多作母亲的在乳养婴孩的时期中操劳过度，或由于烹饪食物的缘故而使血液发热。以致她的婴孩受到了严重的影响，不但从母亲的奶汁中吸收了刺激性的成分，并且他的血液也因母亲不卫生的饮食而受到了毒害，这一类的饮食使母亲的整个身体系统发热，因此影响了婴孩的食料。婴孩也必受母亲的心境所影响。她若时常抑郁不乐，易受刺激，暴躁易怒，好发脾气，则婴孩从母体所吸收的养料中必含有发炎的质素，结果往往使婴孩患上了疝痛，抽筋等症，有时还会引起剧烈的痉挛。{CD 228. 1}

婴孩的性格多少必受那从母体吸收的养料的品质所影响。这样看来，在乳养婴儿时母亲必须维持愉快的心情，并完全控制自己的意气，乃是何等重要的事啊！如此作，婴儿的食物不致遭受损害，而且母亲在照料婴儿时所采用的平静而镇定的方式，对于陶冶他的心志也有非常的助益。倘若婴儿生来神经过敏或易受刺激，母亲细心而从容的态度必有安抚纠正的作用，可以大大地增进婴儿的健康。{CD 228.2}

婴孩往往因不适宜的照顾而受到了极大的伤害。他们有时显得急躁不安，往往就喂之以食物而求其安静，殊不知在多数的实例中，他们的急躁都是由于饮食过度而起，并且因为母亲错误的习惯往往造成了许多的伤害。加添食物不过使情况更加恶化而已，因为他们的胃部已经充塞过度了。—— (1865) H. to L., ch. 2, pp. 39, 40 {CD 228.3}

饮食定时——343. 孩童在襁褓时代应从母亲领受的初步教育，当是身体健康方面。应当只让他们吃清淡的食物，其素质以能保持他们最佳的健康状态为宜，而且饮食也当有定时，每日不超过三餐，若是可能两餐更好。如果训练得法，孩童不久就会明白，哭闹或发脾气是不能得到什么东西的。贤明的母亲必善于训练其孩童，这不但使她自己眼前方便，也是为他们将来的好处。为达此目的，她就要教导孩童约束食欲和克己自制的重要教训，使他们应当为健康着想而饮食、穿衣。——(1865) H. to L., ch. 2, p. 47 {CD 228.4}

344. 不可让你们的孩子在两餐之间乱吃糖饼、水果、硬壳果或任何此类的食品。每日两餐比三餐更佳。父母若偏离原则，立下了坏榜样，儿女不久就会照样而行。饮食没有规律，会破坏消化器官的健康状况，及至儿女来到餐桌时，不再爱好有益健康的饮食；他们的食欲贪求那对他们最有害的食品。你们的儿女往往因为不适当的饮食，而受发烧及寒颤的痛苦，其实他们的父母是当为这些疾病负责的。父母的责任是照顾儿女养成能促进健康的习惯，以便省去许多的疾苦。——(1880) 4T 502 {CD 229.1}

345. 儿童进食还过于频繁，结果会引起发热和各种病痛。胃不应该持续工作，应当有休息的时间。否则儿童就会易怒、暴躁、经常生病。——《健康改革者》1866年9月

（见第288段，要教导儿童如何进食）

（见第241段，但以理的早年训练）

（见第九章《饮食要定时》）{CD 229.2}

食欲的早期训练——346. 教育儿童养成正确的饮食习惯，其重要性怎么估计也不过分。要让孩子知道，人吃饭是为了活着，但活着不是为了吃饭。这种教育必须从母亲的怀中开始。婴孩进食要定时。随着孩子的长大，进食的次数要逐渐减少。不要给他们吃糖果和不易消化的成人食品。饮食的谨慎和定时不仅有利于婴儿的健康，也有利于他们造就安静愉快的性情，为他们养成造福他们一生的习惯打下基础。{CD 229.3}

孩子脱离婴儿期之后，仍须十分注意培养他们的口味和爱好。父母往往让孩子吃他们想要吃的任何东西，不管是否对健康有害。化在不健康美味上的金钱和精力，往往使孩子以为人生的最高目的和最大乐趣就是放纵食欲。这种训练的结果就是贪食，然后是生病，再后就是服用有毒的药物。{CD 230.1}

父母应当培育儿童的食欲，杜绝不健康的食物。但我们在规范儿童饮食的时候，不要勉强他们吃没有滋味的食物，或让他们吃得太多。儿童有自己的权利，有自己的爱好。只要他们的爱好是合理的，就应得到尊重。……{CD 230.2}

纵容儿童的欲望，不替他们健康和愉快的脾气着想的母亲，是在播撒邪恶的种子，日后必生长结果。自我放纵的习惯会随着儿童的年龄一同成长，使智力和体力都遭到摧残。这样的母亲，必在痛苦中收获自己所播下的种子。她们会看见自己的孩子长大后，因思想品格而不适合在社会和家庭中发挥高尚有益的作用。不卫生的饮食，使德、智、体三方面的力量都受到影响。良心麻木了，感受良好印象的能力削弱了。{CD 230.3}

要教育儿童约束食欲，吃健康的食物。要告诉他们，他们只不过是克制不吃有害于健康的食物。他们舍弃有害的，就接受有益的。餐桌上应摆放色味俱佳的食物，就是上帝厚赐予世人的美物。要让吃饭成为快乐的时光。我们享受上帝的恩典时，应该存感谢的心，赞美赐恩的主。——(1905) M. H. 383-385 {CD 231. 1}

347. 许多父母规避耐心训练儿女养成克己的习惯和教导他们如何利用上帝所赐一切福惠的任务，反而放任他们随时随地吃吃喝喝。食欲和自私的放纵若不予以积极约束，就必随年龄增长而加强。及至儿女开始自己的生活，立足于社会之时，他们便无力抵抗试探。今日世上遍地有伤风败德的污秽和作奸犯科的罪恶。那诱人放纵口味和满足爱好的试探，并未随年龄的增长而减少，一般青年都是受冲动所管治，作食欲的奴隶。从沉迷烟酒和贪食无饜之徒的身上，我们可看出不良教育的恶果。——(1875) 3T 564 {CD 231. 2}

放纵与堕落——348. 饮食不当的儿童往往身体虚弱、面色苍白、发育不良、神经衰弱、容易激动、性情暴躁。所有高尚的事都牺牲于口腹之欲，而动物的本性却统治了一切。许多从五至十至十五岁的青年人，似乎是以堕落为特征的。他们拥有几乎各种邪恶的知识。父母们在这件事上也有很大的错误。他们不适当的行为，间接地诱使儿女犯罪，因此儿女的罪也归到他们的身上。他们把那些刺激人兽性欲情的肉食，及其他用香料烹饪的食物摆在餐桌之上，引诱儿女放纵食欲。他们以自己的榜样，教育儿女在饮食上不节制。他们几乎在每天的任何时候都放纵食欲，致使消化器官不停地操劳。母亲们没有时间教导儿女。她们宝贵的光阴，花费于烹饪各种无益于健康的食物，摆在餐桌之上。{CD 231. 3}

许多父母在尽力使自己的生活会合时尚之时，却让他们的儿女遭到了毁灭。如果有客人来访，他们就要款待一桌在朋友圈子里算得上最好的饭菜。许多光阴和金钱，都用在这种目的。为了表现气派，摆设丰肴盛饌，以快口腹之欲。甚至自称为基督徒的人，也这么铺张浪费。这等人互相来往，主要为了得享美食。基督徒们应当在这方面有所改革。他们虽然应当礼貌待客，却不该这样作时尚和食欲的奴隶。——(1864) Sp. Gifts IV, 132, 133 {CD 232. 1}

研究清淡——349. 饮食要便于烹饪，不致占用母亲的全部时间，我们的确要为餐桌提供健康可口的食物。不要以为随便把食品凑在一起，就算是给儿女足够好的饮食了。我们不要浪费时间烹饪无益于健康的饮食，以满足扭曲的口味，而要多化时间教育和训练儿女。但愿现今在不必要的计划，在应当吃什么、喝什么、穿什么上所化的力量，能用在保持家人和衣服的整洁上。——(1890) C. T. B. H. 141 {CD 232. 2}

350. 调味浓烈的肉食，继之以丰腻的糕饼，正在损耗儿童重要的消化器官。他们若是惯于健康有益的普通食物，他们的食欲就不会贪求不自然的丰肴盛饌，和混合食品了。……给儿女肉食，并非保证他们成功的最佳食品。……教导他们以肉食为生，是害了他们。培养不自然的食欲，要比纠正和改良已成为第二天性的胃口容易得多了。——Letter 72, 1896 {CD 232. 3}

养成不节制的习惯——351. 许多母亲惋惜世上各处所生的放荡，而没有深究其中的原因。她们每日预备各种花样和口味浓重的食物，引诱食欲，促使饮食过度。我们美国人所预备的饮食，一般都有使人成为醉汉的情形。大批的人受了口腹之欲的主宰。无论何人放纵食欲，饮食次数过多，及所用的食物质量不好，就是削弱自己抗拒食欲及情欲之骚动的能力；同时在其它方面，他们也相应地加强了自己养成不正确饮食习惯的劣性。母亲们应当感悟自己对上帝及对世人的义务，而向社会供给有良好发展品格的儿女。男女登上人生行动的舞台而有坚定的原则，就配在这道德污浊的腐败世代中纤尘不染了。……{CD 233. 1}

许多自命为基督徒的妇女，每日在餐桌上所摆的各种食品，是刺激人的胃并使身体生热病的。在有些家庭的餐桌上，常以肉类为主食，直到后来他们的血液中充满了癌症和瘰疬病的毒质。他们的身体是由所吃进的食物组成的。可是到了疾病痛苦临身之日，他们却认为这是天意如此。{CD 233. 2}

我们再说一次：不节制开始于我们的餐桌。人们一直放纵食欲，直到这成了他们的第二天性。藉着饮用茶和咖啡，产生了对烟的欲望，而这又鼓励了对酒的欲望。——(1875) 3T 563 {CD 233. 3}

352. 但愿父母在家庭中开展对不节制行为的斗争, 教导儿童从小就坚持原则。这样他们就有成功的希望了。——(1905) M. H. 334 {CD 234. 1}

353. 父母应当以此为自己的首要目标: 在对待儿女的正确方式上变得聪明起来, 以便使他们得到健全的心智和身体。应当在家庭生活的一切细节上实行节制的原则。应当教导儿女克己自制, 只要相符, 就从婴儿时期坚持在他们身上实行。—— [C. T. B. H. 46] (1890) C. H. 113

(见第 558 段, 刺激性食物会引起水不能止的渴。) {CD 234. 2}

354. 许多父母培育了儿女的口味, 形成了他们的食欲。他们纵容儿女吃肉, 喝茶与咖啡。有些母亲鼓励儿女吃口味很浓的肉类, 喝茶和咖啡, 这就给他们开辟了道路, 渴求烟草等更强的刺激品。抽烟会诱发喝酒的欲望。吸烟与喝酒都会导致神经衰弱。{CD 234. 3}

如果基督徒激发了道德的观念, 意识到需要在凡事上实行节制, 他们就能以身作则, 先从餐桌开始, 帮助软弱不能自制, 几乎无力抗拒口腹之欲的人。我们如果认识到今生所养成的习惯会影响到永生的福利, 我们永恒的命运有赖于严格节制的习惯, 那么, 我们就要在饮食上严格节制了。{CD 234. 4}

藉着我们的榜样和个人的努力, 我们可以拯救许多人脱离不节制的堕落, 犯罪和死亡。我们的姊妹们, 藉着在餐桌上摆放健康营养的食物, 能成许多救人的大工。她们也可以用宝贵的光阴, 培养儿女的口味和食欲, 使他们在凡事上养成节制的习惯, 鼓励他们克己并为他人行善。{CD 234. 5}

虽然基督在旷野受试探时克制食欲, 战胜食欲的势力, 为我们留下了榜样, 但是有许多基督徒母亲, 却藉着自己的榜样和给儿女的教育, 使他们成为贪食滥饮的人。儿童往往受到纵容, 想吃什么就吃什么, 不管其是否有益于健康。有许多儿童从婴儿时期就养成了大吃大喝的习惯。他们因放纵食欲, 在很小的时候就有了胃病。这种饮食不节制, 自我放纵的习惯, 随着年龄而成长和加强。父母的放纵牺牲了他们的智力和体力。他们所养成的口味是想吃某些无益而有害的食物, 身体既受残害, 体质就衰弱了。——(1875) 3T 488, 489

(见第 203 段，不节制的根基。) {CD 235. 1}

教导儿童厌恶刺激品——355. 要教导你的儿女讨厌兴奋剂。有多少人正在无知地培养对这些东西的爱好啊！我在欧洲曾看见护士们把葡萄酒或啤酒递给无辜小孩喝，从而养成他们对兴奋剂的口味。及至他们长大，就学会越来越依赖这些东西，直至他们逐渐为这种恶习所胜，到了无可救药的地步，最终进入酒徒的坟墓。{CD 235. 2}

然而食欲扭曲成为网罗，不仅是这个原因。食物常常会引起对刺激性饮料的欲望。摆在孩子们面前的，是珍馐美味——加了香料的食物，油腻的肉汤和糕饼点心。这种重味的食物会刺激胃，引起对更强烈刺激品的欲望。孩子们不仅可以随便吃不合适的食物，以引诱他们的食欲，并且允许他们在两餐之间吃零食。这样，到了十二或十四岁的时候，他们往往就患上了严重的消化不良。{CD 235. 3}

你们也许看过一张嗜酒者肠胃的照片。在辛辣香料的刺激下，也会产生类似的状况。胃在这种情况下会渴求更多刺激性更强的东西，来满足食欲的要求。接下来你就会发现自己的孩子出去到街上学习抽烟了——(1890) C. T. B. H. 17 {CD 236. 1}

对儿童特别有害的食物——356. 那些放纵食欲的人是不可能达到基督徒的完全的。你们若不慎选择自己儿女的食物，就不容易唤起他们的道德敏感性。许多母亲摆设的餐桌是自己家人的网罗。老老少少都随意地吃肉食、黄油、奶酪、丰腻的糕饼、香辛的食物和调味品。这些东西使胃错乱，刺激神经，削弱智力。造血器官不能将这种东西转化成良好的血液。用油脂烹饪食物使它难以消化。奶酪的作用是有害的。用精面粉制作的面包不能象全麦面包那样给身体系统提供营养。常吃白面包不能使身体系统处在最佳状态。香料先是刺激柔嫩的胃膜，但最终摧毁这个精细隔膜的自然敏感性。血液变得发热，唤起了动物性倾向，而道德和理智的能力却被削弱，成了低级情欲的奴仆。母亲应当研究把简单然而营养的饮食摆在家人面前。—— [C. T. B. H. 46, 47] (1890) C. H. 114 {CD 236. 2}

对抗不良的倾向——357. 这一代的母亲们，肯否觉悟自己的神圣使命，不在外表虚荣上与邻居富人争胜，而设法在教导儿女以更佳之生命上忠心尽职，超

过他们呢？孩童和青年们，若被教育并训练以克己自制的生活习惯，若受教明白，饮食是为生存，生存不是为饮食，世上就会有更少的疾病与更少的道德污化。若是那组成社会及造成风习的青年们，能培养节制的正确原则，现今社会就无需有那么多收效甚微的节制运动了。因为他们会有道德的价值和道德的坚贞，靠耶稣的力量，来抗拒末世的腐化污染。……父母们也许已遗传给儿女以食欲与情欲，那么在教导和训练他们严守节制之道、培养纯全善良习惯的工作上，就会更加困难。若是这贪图无益健康的食物、刺激品和麻醉品的食欲，已被遗传给儿女犹如一份遗产，则父母们在对抗那由自己传给他们的恶倾向上，将负有何等可怕而严肃的责任啊！父母们应当多么殷勤而迫切地，本着信心与希望，来向自己不幸的儿女尽其本分啊！ {CD 236.3}

父母们应当以明白生命与健康之律为首要之务，不容自己烹饪任何食物或因其他任何习惯，而在儿女身上形成不良的倾向。母亲们更当小心研究，为儿女预备最清淡，最有益健康的食物，使消化器官不致削弱，神经系统不致失衡；她们给儿女的教导，不致因摆在面前的食物而抵消。这种食物要么削弱，要么加强儿女的肠胃器官，与控制身体和道德健康有很大的关系。儿女是上帝的宝血所买来的产业。父母们所接受的，是多么神圣的委托啊！他们应当保护儿女的身体组织和道德品质，使神经系统保持稳定，心灵不至受到危害。那些放纵儿女的食欲及不控制其情欲的人们，必在爱烟嗜酒的奴隶身上看到自己所犯的可怕错误，他们的感官麻木、口吐谎言秽语。—— (1875) 3T 567, 568 {CD 237.1}

残忍的放纵之爱——358. 我蒙指示，造成这种悲剧的一个很大的原因，就是父母没有认识到自己有责任，要帮助孩子遵从自然的定律。母亲溺爱自己的儿女，把他们当作小偶像服侍，明知不利于健康，仍让他们放纵食欲，以致给他们带来疾病和痛苦。这种残忍的爱心，在现代到处流行。母亲们觉得，立时满足孩子的欲望，要比听他们叫嚷容易得多。他们的愿望是满足了，但他们的健康和愉快的性情，却受到了损害。 {CD 238.1}

母亲们如此所撒出的种子，一定会生长结实。由于人们没有教育孩子们克服食欲、克制私欲，他们就变得自私、苛刻、悖逆、忘恩负义，心不圣洁。这

样，作母亲的必痛苦地收割自己所栽种的。她们得罪了天，也得罪了自己的儿女，上帝必要与她们算账。—— (1873) 3T 141 {CD 238. 2}

359. 当末日审判之时，父母们要与儿女们相遇，那将是一场什么样的情景啊！成千上万的儿女，曾作食欲及卑鄙邪恶之奴隶，过道德败坏的生活，这时将与那造成他们这种状况的父母们面面相遇。除父母们之外，还有谁要负起此可怕的责任呢？难道是上帝使这些青年堕落吗？断乎不是！那么是谁做了这种可怕的工作呢？父母的罪岂不是在败坏的食欲和情欲上传给了儿女吗？这工作岂不是那些疏于按照上帝所赐模范训练儿女的人做成的吗？这些父母怎样确实存在，也必怎样确实要在上帝面前受检查。—— (1890) C. T. B. H. 76, 77 {CD 238. 3}

旅途见闻——360. 上了车之后，我听到父母们谈到自己儿女的食欲问题很是麻烦，若是没有肉类及糕饼，他们就不肯吃。到了进午餐时，我观察这些孩子们所吃的食物。那是精白面包，夹以涂上黑胡椒的火腿切片，香味浓重的酸菜、糕饼、蜜饯。这些孩子们苍白蜡黄的肤色，清楚地表明他们的胃正在受苦。这些儿童中有两个，见到别家的孩子们进食时有乳酪，便对自己面前的食物没有了胃口。直到纵容的母亲讨到一块乳酪给他们吃，因为她怕自己宝贝的孩子们会吃不下饭。那位母亲补充说，我的孩子们十分爱吃这吃那，我都随其所愿；因为他们的食欲所求的，正是他们身体所需要的食物。 {CD 239. 1}

如果食欲没有扭曲的话，这也许是对的。然而食欲有两种：一种是天然的，一种是堕落的。父母们若教导儿女吃无益健康的刺激性食物，一生如此，直到口味扭曲了，要求吃泥块、粉笔、烧焦的咖啡、茶叶渣、肉桂、丁香、及辛辣的香料，他们就不能说，这种食欲之所求，正是身体之所需了。因为这种食欲已受了错误的教导，堕落变质了。胃的幼嫩器官，受了刺激及烧灼，终于失去了灵敏的感应性。清淡而有益健康的食物，对于他们似味同嚼蜡。那受虐待的胃，若非以最强烈的刺激品来驱策，便不进行交给它的工作。如果这些儿童从襁褓时代就受训练，只吃那用最简单的方式烹饪而尽量保持其天然素质的有益健康的食物，戒用肉类、动物油脂、及各种香料，他们的口味及食欲，就不至于败坏了。食物在天然的状态中大都最适合身体的需要。 {CD 239. 2}

当那些父母和儿女们吃他们的丰餐美味时，我的丈夫和我在平常吃饭的中午一点钟时，吃自己清淡的食物，没有黄油的粗面包，及大量的水果。我们吃得津津有味，而且满心感谢，不必为反复无常的食欲而随身携带一间“食品店”。我们吃得很饱，毫无饥饿之感，直到次日早晨。那个不停地吃桔子、坚果、爆米花和糖果的孩子却觉得我们是穷旅客。{CD 239.3}

那些父母和儿女所吃食物的素质，不能变成良好的血液和悦人的性情。儿童们肤色苍白。一些人手和脸上生出难看的疮。其他则眼肿得几乎象盲人，大大破坏了容貌的美。还有一些孩子，虽然皮肤上没有疮疹，但却患有咳嗽、黏膜炎、或肺与喉有毛病。我注意到一个三岁的男孩，患有泄泻，还有发热，但似乎觉得他所需要的只是食物。每隔几分钟，他就叫着要吃糕饼、鸡肉、酸菜。母亲对他有求必应，象是一个顺命的丫头。若是他所要求的食品没有立刻拿到，他就哭叫得又凶又狠，妈妈赶忙回答说，“好了，好了，乖乖，马上就来了。”及至食品拿到他面前，他却又发脾气将食物泼撒在车厢的地板上、因为没有马上拿来。还有一个小女孩在吃煮好的火腿、酸菜、涂黄油的面包时，远远地见到我吃东西的盘子，发现了她所没有的东西，便拒绝进食。这六岁大的小孩说，她也要一个盘子。我以为她想要我吃的漂亮红苹果，虽然我们没有很多，但因可怜其父母，便拿一个好苹果给她。不料她却从我手上抢了过去，满脸瞧不起地把它迅速丢在地板上。我后来认为，这个孩子，若这样容其任性长大，将来一定会使母亲蒙羞的。{CD 240.1}

这种脾气的发作，乃是母亲放纵的结果。母亲提供给孩子的食品，是消化器官不断的负担。这孩子的血液不洁，不健康又暴躁，她每天所吃的食物，刺激她低级的欲望，压抑了她的品德和智慧。父母正在养成孩子的习惯。他们使她变成自私自利、令人生厌。他们没有约束她的欲望，控制她的脾气。这样的孩子长大了，他们还能有什么希望呢？许多人不明白头脑与身体的关系。若是身体因不良的食物而损害了，大脑和神经也必受害，而容易动怒。{CD 240.2}

有一个约十岁的孩子，患有发冷发热之的病，不思饮食。母亲劝她说：“吃一点松糕吧！这里有好吃的鸡肉，还有蜜饯，尝一尝好吗？”那孩子最后吃进了一份无病之人所吃的大餐。这孩子被劝吃进的食物，对于人在健康之时的胃

已是不宜了。对于有病之时的胃，更不用说了。在不到两个钟头之内，母亲给她洗头，说自己真不明白为什么孩子会有这么高的热度。她火上加油了，还说不知道火从何来。若是让自然去调理这孩子，并让胃有必要的休息，她的痛苦或可大大减轻。这等母亲是没有预备好养育儿女的。今日人类痛苦的最大原因，就是对于如何照顾自己身体的题目蒙昧无知。{CD 241.1}

许多人问：我要吃什么？我要怎样生活？如何能对当前作最佳的享受？为了眼前的满足，他们将本分和原则放在一边。我们若要健康，就当为健康而生活。我们若要完善基督徒的品格，就当为此而生活。父母对于儿女的身体健康和道德负有很大的责任。他们应当教导儿女，督促他们为自己的缘故而顺从健康律，免得不快乐和痛苦。母亲放纵儿女，让他们毁坏自己德、智、体的健康，这是多么奇怪啊！这种宠爱是什么性质呢！这些母亲使儿女今生得不到幸福，来生的希望渺茫。——《健康改革者》1870年12月 {CD 241.2}

暴躁和神经质的原因——361. 有规律应该成为孩子们一切习惯的准则。母亲们让孩子在两餐之间吃零食，乃是犯了一个大错误。胃因此而变得紊乱，且为将来的病苦打下了基础。他们的烦躁可能是因还没消化的不健康的食物引起的；作母亲的却认为自己不能花时间思考这事并且纠正她不明智的管理。她也不能停下来去安抚他们不耐烦的焦虑。她给那小小的受害者一块蛋糕或别的什么好吃的东西，要使他们安静下来，但这只会助长罪恶。有些母亲急着去做大量工作，神经紧张而匆忙，以致她们比孩子更急躁易怒，便用责骂甚至殴打设法吓唬孩子安静下来。{CD 242.1}

母亲们常常抱怨孩子脆弱的健康状况，并且去请教医生，其实她们若是运用一点常识，就会看出麻烦是由错误的饮食引起的。{CD 242.2}

我们生活在一个暴饮贪食的时代，年轻人受教形成的习惯是直接违背自然律的，甚至许多安息日复临信徒也是如此。我有一次曾坐在一个有几个孩子在十二岁以下的餐桌旁。桌上摆着大量肉食，然后一个纤弱的、神经质的女孩要吃腌菜。便有一瓶因芥末和香料而火辣的腌什锦菜递给她，她就畅快地随便吃起来。那孩子的神经过敏和兴奋易怒的脾气是众所周知的，而这些火辣的调味品正好助

长这种脾气。最大的那个孩子以为自己如果没肉就吃不了饭，如果没给他肉吃，他就表现出极其不满，甚至不敬。作母亲的在他的好恶上一直纵容他，直到她变得差不多成了他任性的奴隶。那个少年没有活干，他便花许多时间在阅读无用或比无用更糟的东西上。他几乎总是抱怨头痛，对清淡的食物没有一点胃口。{CD 242. 3}

父母应当给儿女活计干。那会成为罪恶之源的，莫过于懒惰了。使肌肉产生有益健康的疲劳的体力劳动，会使人对有益健康的清淡食物有胃口，而适当操劳的青年不会因没有看到一盘肉食和各种诱人的美味摆在面前而喃喃不平地起身离开餐桌。{CD 243. 1}

上帝的儿子耶稣用自己的双手在木匠行业的操劳，给全体青年树立了一个榜样。那些不屑于负起人生普通责任的人要记得，耶稣顺从了祂的父母，分担了供养家庭的责任。在约瑟和马利亚的餐桌上很少看到奢侈品，因为他们是贫穷卑微的人。—— [C. T. B. H. 61, 62] (1890) F. E. 150, 151 {CD 243. 2}

饮食与道德培养的关系——362. 撒但控制现代青年的能力是可怕的。如果没有宗教的原则坚固我们儿女的心，他们的品行就会因友伴的坏榜样而败坏。青年人最大的危险是缺乏自制。纵容的父母没有教导儿女自制。摆在他们面前的食物都是刺激肠胃的。由此引起的刺激，传到了大脑，结果激发了情欲。人无论什么东西吃进胃里，不但影响身体，最终也影响头脑。这句话虽一再强调，亦不为过。粗劣刺激性的食物会使血液发热，刺激神经系统，并往往麻痹道德感官，使理智和良心都被情欲的冲动所压倒。一个在饮食上不节制的人，很难而且往往几乎不可能实行忍耐和自制。因此对于品性尚未定型的儿童，只让他们食用健康无刺激性的食物，是特别重要的。天父本着爱心赐给我们健康改良的亮光，要我们严防那由不受约束的食欲放纵而来的诸般罪恶。{CD 243. 3}

“所以你们或吃或喝，无论作什么都要为荣耀上帝而行”（林前 10:31）。父母在预备食物上桌叫家人来吃时是否这样做了呢？他们摆在儿女面前的饮食，是他们所知道能制造最好的血液，保持身体在最不易发热的状态，并最有利于生

命与健康呢？还是不顾儿女将来的利益，供应他们不利于健康、刺激性、使人暴躁的呢？——(1890) C. T. B. H. 134 {CD 244. 1}

363. 甚至提倡健康改良的人，也会在食物的分量上犯错误。对于有益健康的良好食物，他们会不节制地吃得过量。在场的有些人在食物的品质上犯了错误。他们从未采取健康改良的立场。他们随时随地吃喝。他们这样正是伤害自己的身体。不但如此，他们也在伤害家人的身体，在餐桌上摆上使人发热的食物，这些食物会增加他们儿女的兽性情欲，导致他们对天上的事漠不关心。父母们这样增强儿女的兽性，弱化儿女属灵的力量，到头来他们必将受到何等惨重的处罚啊！他们竟然还感到惊讶，为什么自己儿女的道德力会这么薄弱！——(1870) 2T 365

在儿童中间的败坏——364. 我们是生活于一个败坏的时代中。在这时代中，撒但似乎完全控制了那些尚未充分献身与上帝之人的心思。因此，一番重大的责任便落在那些养育儿女的父母及监护人的身上。父母既然把儿女生到世间，如今他们有何本分呢？难道就这样听任自然，让他们自己长大吗？让我告诉你们，这些父母担负着重大的责任。…… {CD 244. 3}

我说过你们有些人是自私的。你们还不明白我的意思。你们已研究过，什么样的食物味道最好。你们让口味和宴乐作主，没有荣耀上帝，没有切望在神圣的生活中长进，也没有敬畏上帝，得以全然成圣。你们考虑的是自己的宴乐和食欲。当你们这样行之时，撒但便在你们的身上得寸进尺，一般来说，他每次都挫败了你们的努力。。 {CD 244. 4}

你们有些作父亲的曾带儿女去看医生，检查他们有了什么毛病。我原可以在两分钟内说出是什么毛病。你们的儿女败坏了。撒但已经控制了他们。撒但来到你们那里，就在你们面前经过，见到你们这应当代表上帝监护儿女之人，竟然沉迷于安逸和享乐，睡着了。上帝曾吩咐你们，要存敬畏主的心，并用主的法度来教养儿女。可是撒但经过你们面前，并在你们儿女周围布下了严密的罗网，而你们却继续沉睡。但愿上天可怜你们和你们的儿女吧，因为你们每个人实在需要祂的可怜。 {CD 245. 1}

情形原可改观——要是你们采取了健康改良的立场，要是你们有了信心又加上德行，有了德行又加上知识，有了知识又加上节制，情况原会大为不同。但你们只是被自己家中的罪孽和败坏稍为惊醒。……{CD 245. 2}

你们应当教导儿女。你们应当指导他们，如何逃避这个世代的邪恶和败坏。许多人不但没有如此行，反而在研究怎样满足自己的食欲。你们在餐桌上摆着奶油、鸡蛋、和肉食，你们的儿女便任意食用。你们以这些会刺激兽性情欲的食物来喂养儿女，然后又去聚会求上帝赐福并拯救他们。你们的祷告能升到多高呢？你们要先下一番工夫。及至你们已为儿女们作了上帝已留给你们去做的一切工作之后，你们方可存着信心，来求上帝所应许的特别帮助。{CD 245. 3}

你们应当研究凡事节制。你们必须在吃什么喝什么上研究凡事节制。可是你们却说：“我吃什么，喝什么，我在餐桌上摆什么，这和别人没有任何关系。”然而，这和别人是有关系的，除非你们能把儿女关起来，或是到人迹罕至、你们不会成为别人重担的旷野，或者到你们邪恶不驯的儿女不会对所处的社会产生败坏影响的地方。——(1870) 2T 359-362 {CD 245. 4}

教导儿女如何应付试探——365. 要看住食欲；藉着言传身教教导你们的儿女采用清淡的饮食。要教导他们勤劳，不仅仅是忙碌，而是从事有益的劳动。要设法唤醒道德敏感性。甚至从幼年时期就要教他们知道，上帝对他们有要求。要告诉他们：在各方面都会遭遇道德败坏，所以他们需要来到耶稣面前，并且把自己的身体和心灵献祂，他们必在祂里面得到力量抵挡每一个试探。要使他们始终谨记：他们受造不仅仅是为取悦自己，而是要为了高尚的目的作主的代理人。要教导他们知道：当试探敦促他们踏入自私放纵的道路时，当撒但谋求使他们看不到上帝时，要仰望耶稣，恳求说：“主啊，救我，使我不致被胜过。”天使会集结在他们周围，回应他们的祈祷，领他们到安全之途。{CD 246. 1}

基督为祂的门徒祷告，不是要他们脱离世界，而是要他们脱离罪恶——以便他们得蒙保守，不致屈服于会在各方面遇到的试探。这是每一位父亲和母亲都应该献上的祷告。但是他们在这样为自己的孩子向上帝恳求之后，就该撇下他们去任意而行吗？他们应该纵容食欲直到它掌了权，然后又指望去约束自己的儿

女吗？——不应该！应该自幼就教导他们实行节制和自制。这项工作大部分要由母亲来负责。母亲和自己的孩子之间有最温柔的现世关系。由于这种更强更温柔的连结，孩子更容易受母亲的而非父亲的生活和榜样所影响。但母亲的责任是沉重的，应该得到父亲不断的帮助。—— [C. T. B. H. 63, 64] (1890) F. E. 152, 153 {CD 246. 2}

366. 母亲们，把上帝赐给你们的宝贵时间用在陶冶你们儿女的品格上，教导他们在饮食上严格遵守节制的原则，是很值得的。…… {CD 247. 1}

撒但明白自己无法有力地支配那些节制食欲的人，象他控制放纵食欲的人那样。因此他不断地作工，要引人放纵。在不健康食物的影响下，人的良心变得麻木，思想变得暗昧，对于各种印象的敏感性也迟钝了。但他的罪不会因他违背良心导致麻木而得以减轻。—— [C. T. B. H. 79, 80] (1890) F. E. 143 {CD 247. 2}

367. 作父母的人啊，你们要警醒祷告。要严格谨防各种不节制。要将真实的健康改良的原则教导儿女，使他们知道应当避免什么，以保持身体的健康。上帝的忿怒已开始临到那悖逆之子了。何等的罪行，何等的罪恶，以及何等为非作歹的事，正在各方面显出来！我们这班子民当十分谨慎地保守我们的子女，以免他们结交堕落的友伴。—— (1909) 9T 160, 161

(见第 711 段，乡村家庭；其与饮食和品行的关系。) {CD 247. 3}

第十四章 有益健康的烹饪技术

不良烹饪是一种罪——368. 将粗制滥造的食物摆上餐桌，这乃是一种罪恶，因为饮食关系到全身的健康，主希望祂的子民重视食物由于必要的烹饪而不致使胃酸苦，使性情乖戾。但愿我们记住，一块优质的面包寓含着很实际的信仰。 {CD 251. 1}

烹饪知识价逾千金—— 不要把烹饪看作是下等的工作。如果所有从事烹饪的人都以站不住脚的借口说这项工作不够体面而不干了，这个世界将会变成什么样子呢？烹饪也许比不上其他工作理想，可是实际上这门学科的价值超过其他所有的学科。上帝也是这样看健康食品的制备的。祂十分重视那些忠心制作健康可口食品的人。凡懂得如何适当制作食品，并运用这种知识的人，比从事其他工作的人更值得赞扬。这种才能是一当十的，因为正确运用这种才能与保持人体健康有很大的关系，且与生命和健康密不可分，所以在所有的天赋中是最有价值的。——MS 95, 1901 {CD 251.2}

尊重厨师——369. 我看重我的女裁缝，我看重我的秘书，可是我的厨师善知如何预备食物，维持生命，营养脑筋、骨骼和肌肉，在我家庭的各助手中，他真是居于最重要地位呢。——(1870) 2T 370 {CD 251.3}

370. 有些学做裁缝、排字、校对、记账或教师的人自视清高，不屑与厨师交往。{CD 252.1}

这种观念几乎遍及社会各阶层，使厨师觉得自己的职业处于社会生活的下层，不应指望以同等的身份与家中的人交往。怪不得有知识的姑娘要谋求其他的职业。你会奇怪受过教育的厨师如此之少吗？唯一奇怪的是有这么多人肯忍受如此的待遇。{CD 252.2}

厨师在家庭中处于重要的地位。她预备食物进入胃中，形成大脑、骨骼和肌肉。全家人的健康大都有赖于她的技术与智慧。只有当忠心履行家务职责的人受到适当的尊重时，家务的职责才会得到重视。——(1890) C. T. B. H. 74 {CD 252.3}

371. 有许多已婚成家的女子，对于作妻子作母亲的职务几乎没有什么实际的认识。她们能阅读、能奏乐，却不会烹调。她们不会做美味的餐食，而这对于家庭的健康又是很重要的。……熟练的烹调，将合乎卫生的美味食物摆在桌子上，需要知识和经验。一个预备食物给人食用，以致进入人的肠胃，转变为血液而滋养身体的人，乃是处在最重要最高尚的地位上。秘书、裁缝、音乐教师工作的重要性不如厨师。——(1873) 3T 156-158 {CD 252.4}

擅长烹饪是每一个妇女的本分——372. 我们的姐妹们往往不知道怎样烹饪。我要向这等人说：我真愿去国内最好的厨师那里请教，如果需要的话，我也愿意留在那里几周，直到我成为巧妇，成为一个聪明而有技巧的厨师。我现在若是四十岁，我还要去学习这一门本事。去学习怎样烹饪乃是你们的本分；教导你们的女儿学习烹饪也是你们的本分。你们教导她们烹饪之时，正是在她们的四围筑下一道篱笆，保守其脱离那试探她们的各种愚昧邪恶的事。 ——(1870) 2T 370 {CD 252.5}

373. 为了学会如何烹饪，妇女应当学习，然后耐心地学以致用。人们在受苦是因为他们怕麻烦不愿意这么做。我对这种人说，时候到了，你们要唤醒自己沉睡的活力，使自己精通烹饪。不要以为用来获得预备健康美味食物的全面知识和经验的时间是浪费。无论你在烹饪方面已经有了多么久的经验，你若仍有家庭责任，你的本分就是学会如何正确地照顾他们。 —— [C. T. B. H. 49] (1890) C. H. 117 {CD 253.1}

男女都要学习烹饪——374. 许多采纳健康改良的人抱怨说这对他们不合适；但是，我坐在他们桌前之后，便得出结论，并不是健康改良出了错，而是他们的食物做得太糟糕了。我呼吁已蒙上帝赐予理智的男男女女：要学习如何烹饪。我说男人时没有说错，因为他们也和女人一样需要明白怎么制作简单而有益健康的食物。他们的业务往往把他们带到吃不到健康食物的地方。他们可能要数日甚至数周留在这方面一无所知的家庭中。那时，他们若有这种知识，就能很有效地使用了。 ——[C. T. B. H. 56, 57] (1890) C. H. 155 {CD 253.2}

学习健康杂志——375. 凡不知道如何制作卫生食品的人，应当学习把富有营养的食物制成可口的佳肴。凡希望获得这方面知识的人可以订阅我们的健康刊物。……{CD 253.3}

若不时常运用智慧，人就不可能获得高明的健康烹调术。然而那些敞开心怀接受大教师的感化和指教的人会学到许多知识，并能教导别人；因为祂会赐给他们技术和悟性。 ——Letter 135, 1902 {CD 254.1}

鼓励发展个人的才干——376. 上帝的计划乃是要在各处都有男女受到鼓励，借着从自己本国本地的天然土产制造出健康食品的事，发展其才能。他们若仰望上帝，在祂圣灵的指导之下运用自己的技能与巧思，就必学得将自然产物制成健康食品的方法。这样，他们才能去教导穷人如何为自己预备那足以代替肉类的食品；而那些如此得到帮助的人，又可以去转教别人。象这样的工作，尚有待于人以委身从事的热忱与精力来完成。如果这种工作早经提倡，今日就必有更多的人相信真理，也必有更多的人能够去教别人了。我们应先学会明了自己的职责是什么，然后尽力而为；决不应专事依赖而无自助之力，等候着要别人来完成上帝所交托我们的工作。——(1902) 7T 133 {CD 254. 2}

有关烹饪学校的呼吁——377. 在我们的疗养院及学校中，应兼办烹饪学校，以便教授良好合宜的烹饪技术。在我们的一切学校中，应当有人适于教导男女学生烹饪的技术。尤其是妇女，更应学习如何烹饪。——MS 95, 1901 {CD 254. 3}

378. 教导人如何烹饪有益健康的食物，能作出良好的服务。这项工作和任何其他工作是一样重要的。我们应当开办更多的烹饪学校。要有人挨家拜访，教导人烹饪健康食品的技术。——R. & H., 1912年6月6日

(见第二十五章《烹饪学校》) {CD 254. 4}

健康改良与良好的烹饪——379. 许多人已经在健康改良上变得灰心的一个原因，乃是他们没有学会如何烹饪以便提供经过简单预备的适当食物，取代他们通常的饮食。他们先是对做得很差的食物变得厌烦，接下来我们便听到他们说他们已经尝试过健康改良，过不了那样的生活。许多人尝试执行健康改良方面很不足的指示，而且做得很差，以致损害了消化力，也使凡参与这种尝试的人灰心。你们自称是健康改良者，因此你们就应该成为好厨师。那些有机会到卫生烹饪学校学习正确烹饪的人，会发现这在他们自己的行为方面和教导他人方面都大有益处。—— [C. T. B. H. 119] (1890) {CD 255. 1}

戒除肉食——380. 我们建议你们改变生活习惯，然而当你们这样做的时候，我们告诫你们要行事聪明。我知道有些家庭抛弃肉食后，却采用了营养不佳的食物。他们的饭菜做得很差，以致倒胃厌食；这样的人告诉我说，健康改良不适合

他们，因为他们的体力正在减弱。这就是有些人一直没能成功简化饮食的一个原因。他们的饮食太菲薄了。他们预备食物没有下工夫，而且常常一成不变。每一餐的食物种类不应太多，但也不应餐餐都做一样的，没有变化。食物应当做得简单，也应美好而增加食欲。你们的食物中应当不用动物油脂，因为它必污秽你们所预备的一切食物。应当大量采用水果及菜蔬。——(1868) 2T 63 {CD 255.2}

381. 食物的合适烹饪乃是了不起的成就。尤其是在不以肉类为主食的地方，少不了良好的烹调技术。要预备一些肉类的代用品，善加烹调，使人不再想吃肉。——Letter 60a, 1896 {CD 256.1}

382. 医生们有明确的责任，用笔和口来教导、教导、教导一切负责烹饪的人。——Letter 73a, 1896 {CD 256.2}

383. 我们需要愿意教导自己进行有益健康之烹饪的人。许多人知道怎样把肉类和菜蔬做成不同花色的菜，却不知道如何配制清淡开口的饮食。——
Y. I., 1894 年 5 月 31 日

(见第 324, 327 段, 淡而无味的食物)

(见第 763 段, 帐棚聚会的示范)

(见第 720 段, 1884 年指出需要肉食的代用品)

(见第 710 段, 擅长烹饪各种食物, 有助于健康改良)

(见第 816 段, 在教导烹饪素食的工作上, 需要机警和有辨别力) {CD 256.3}

烹饪不良是一种致病的原因——384. 许多为妻为母的人因为缺乏烹饪的知识和技巧，每天给家人供应没有很好准备的食物。这肯定会损坏消化器官，制造质量很差的血液，结果往往引发炎症，有时甚至死亡。……

我们可以拥有多种良好而有益健康的食物，用有益健康的方式烹饪，使大家感到可口好吃。知道如何烹饪是很重要的。烹饪不良会诱发疾病和坏脾气，导致身体系统的紊乱，无法辨识属天的事物。在良好的烹饪中，含有超过你想象

的宗教成分。我有时离家出门，见到别人家里餐桌上的面包以及其它大部分食物，甚是难受，但又不得不吃一些，以维持生命。在上天看来，吃这样的食物真是一种罪过。——(1890) C. T. B. H. 156-158 {CD 256. 5}

合适的墓志铭——385. 烹制不良的食物会削弱造血器官，从而减少供血，扰乱人体系统，导致疾病，并伴随着神经过敏，急躁易怒。成千上万的人受烹饪不良的食物所害。许多人的墓碑上可以写着：“因烹饪不良而死”；“因肠胃受虐待而死。” {CD 257. 1}

许多生灵死于烹饪不良——从事烹饪的人负有神圣的责任，要学习怎样制作有益健康的食物。许多灵魂就是因食物烹饪不当而丧失的。做好面包需要用心思和技巧。一块好面包中所含的宗教，超过一般人的想象。真正的好厨师实在太少。青年女子一般都以为烹饪和其他家务是下贱的工作。因此许多女子出嫁以后，虽然负起了治家之责，却不知道做好妻子和母亲的责任。{CD 257. 2}

不是卑微的事——烹饪决非低微，而是实际生活中最重要的学科之一，是一切妇女都应该学习的。教学方法要有益于贫穷的阶层。使食物美味、清淡而又营养，是要有技术的，但也是能做到的。厨师要知道怎样用简单健康的方法烹饪清淡的食物，并因其清淡而更加营养可口。{CD 257. 3}

每一个不了解健康烹饪技术的家庭主妇，都要下决心学习这门关系到家人健康大事的技术。许多地方的卫生烹饪学校可提供这方面的课程。得不到这种便利的人，也可以向优秀的厨师请教，坚持提高自己，直到掌握精湛的烹饪技术。——(1905) M. H. 302, 303

(见第 817 段，烹饪是最有价值的艺术，因与生命密切相关) {CD 257. 4}

学习节约——386. 在各种烹饪中应当考虑的问题是：“如何以最自然最节约的方法来烹调食物？”要小心研究，怎样不浪费桌上剩余的食物。要研究如何利用这些剩饭剩菜。这种技术、节约和机智乃是一种财富。在暖和的季节，烹调的食物要少一点。要多用干粮。许多贫苦的家庭，虽然几乎食不果腹，也往往可以告诉他们为什么会贫穷。有许多零碎的食物被浪费了。——MS 3, 1897 {CD 258. 1}

时尚的饮食牺牲了生命——387. 对于许多人来说，人生全神贯注的目的，值得付出任何代价去追求的，就是表现最新的时尚。教育、健康和舒适都牺牲在时尚的神坛上。甚至在餐桌的饮食上，时尚和炫耀也在发挥其有害的影响。有益健康的食物烹饪，已成为次要。丰肴盛饌浪费了人的光阴、金钱和劳力，却毫无益处。也许是时尚所趋，一餐要有半打以上的菜肴，但这种风俗会危及健康。凡是明智的男女，都当言传身教谴责这种时尚。要关心一下你厨师的生命。“生命不善于饮食吗？身体不善于衣裳吗”（太 6:25）？ {CD 258.2}

现在家务几乎占用了持家者的全部光阴。餐桌上的食物如果预备得简单一些，家人的健康可能会好得多！每年有成千上万条性命牺牲在这个祭坛上，——要不是这永无休止的人为本分，这些生命也许会延长。许多进入坟墓的妇女，如果有简朴的生活习惯，也许还会活在世上造福家庭、教会和世界。——(1890) C. T. B. H. 73

（见第 218 段，多道菜肴的坏处） {CD 258.3}

食物的选择与烹调很重要——388. 许多烹饪工作是完全不必要的。无论在质和量上，食物都不应菲薄。——Letter 72, 1896 {CD 259.1}

389. 小心预备食物是很重要的，使我们在食欲正常的情况下能喜欢它们。我们因为顺从健康原理，废弃了肉类，奶油，肉馅饼，香料，猪油，及其他刺激胃、败坏健康的食物，但也不可给人一种观念，以为我们吃什么没什么要紧的。——(1870) 2T 367 {CD 259.2}

390. 饮食专为满足食欲，不讲究食物的质量和烹饪的方法是不对的。如果食物不好吃，身体就得不到很好的滋养。所以食物要小心选择，精心巧妙地烹饪。——(1905) M. H. 300 {CD 259.3}

刻板的早餐——391. 我宁愿付给厨师更高的薪水，高过帮我做其他工作的人。……如果那个人不善烹饪，没有技术，你将会看出老套刻板的早餐，正如我们所经历的那样——粥、面包，一些调味汁、还有少许的牛奶。人若长年累月吃这些东西，知道每餐要吃的是什，就会视本来应该高兴的吃饭时间为一天中可

怕的时间。我想你如果没有这样的经历，就不会明白这一点。但我对这件事实在很困惑。如果我有机会应付这种局面的话，我会说，给我一个有经验的厨师吧。他应当有创新能力，会烹饪对健康有益的清淡饮食，不使人倒胃。——Letter 19c, 1892 {CD 259. 4}

学习和实践——392. 许多人没有感觉到烹饪是一个本分的问题，因此他们并不设法适当地预备饮食。可以用一种简单、健康而且容易的方式预备适当的饮食，而不必使用猪油、黄油或肉食。烹饪的技巧必须与简朴相结合。要这么做，妇女就必须学习，然后耐心地实践她们所学来的知识。许多人的难处在于不愿意麻烦去学习这个。我对这样的人说：时候到了，你们要唤醒自己潜藏的精神力，通过阅读增长知识。学习如何用简单，而又能使食物最美味可口且有益健康的方法来烹饪。 {CD 260. 1}

单为满足口味或迎合食欲而去烹饪，这是不对的。可是谁也不应以为菲薄的饮食就是对的。现今许多人衰弱多病，需要丰富、滋养和妥善烹饪的饮食。…… {CD 260. 2}

一个重要的教育部门——负责烹饪的人，当学习如何用各种不同的方法，来烹调有益健康的食物，使人吃得开怀，这乃是一种宗教本分。母亲们应当教导儿女如何烹饪。青年女子所受的教育，有哪一部门会比此更重要呢？饮食对生命有大关系。菲薄、营养不足、烹饪不良的食物，会削弱制血的器官，以致常使血液败坏。烹饪的技能应被认为是教育最重要的部门之一，这是十分必要的。现今好的厨司很少。青年的女士们认为作一个厨司，乃是屈尊从事卑贱的职业。其实不然。她们未从正当的立场来看此行业。学习如何制备有益健康的食物，尤其是面包，这门学问不是下贱的科学。…… {CD 260. 3}

母亲们忽略了传授女儿们这方面的教育，她们自己费心及操劳，很快就心疲力竭了，而同时却让女儿去访友，去读自己喜欢的书报，或将所能的聪慧专事于闺房织绣花色上，这是错误的爱，错误的好心。母亲这样行，乃是对女儿有害，而且往往是害及终身。到了她应该负起人生责任之年，她却不胜任，这等人是负不起家务和家庭责任的。她们生活得很轻松，一点也不负责任。而母亲却操

劳负重，犹如满载之车。女儿虽无残忍之心，却是粗心疏忽、不注意的；否则，就会注意到母亲疲倦的神情和满面辛苦，并会设法尽自己的本分，去分担较重的责任，去减轻她的劳苦，使她可以无忧无虑，不必累倒卧床受苦，甚或致死了。{CD 261. 1}

母亲们为何那么盲目及忽略教育女儿们呢？我曾去拜望许多不同的家庭，见到母亲负起重担，而女儿显然是十分活泼，身强力壮的，反而不操心，不负责，这使我一直是很痛苦难过。在有客人很多，家人忙于招待之时，我见到母亲负着重担，操心照顾一切，而女儿们倒坐下跟年轻的朋友们聊天，有了一场快乐的社交访问。这些事情在我看来是那么错误，以致忍不住要向那些不懂事的青年们说话，告诉她们去帮忙，减轻母亲的辛苦，领她到客厅坐下并催促她休息，享受与其朋友们的交际之乐。{CD 261. 2}

然而这种情形，却也不能全怪女儿，母亲也是有错的，因为她未曾忍耐地教导女儿，如何作烹饪之工。她知道她们没有烹饪这门学问，便觉得自己是责无旁贷，必须担任每一需要操心、思想及照料的事。青年女子应当在烹饪这方面受彻底的教导。无论生活环境怎样，这种学问都是可派上实际用场的。这是对人类社会最有直接影响的一门教育，尤其是对于自己最亲爱之人的生活有关。{CD 261. 3}

许多主妇和母亲，对于烹饪这一门学问，还没有过正当的教育而缺少这种技能。她们每天给家人预备着不合适的食物，这些食物正在切实地破坏人的消化器官，制造不良的血液，往往引发炎病急症，并使人短寿夭亡。……{CD 262. 1}

鼓励学习的人——每一位基督教女子，应当立即学习怎样用未筛过的粗面粉制作良好、甘甜、蓬松的面包，这乃是一种宗教信仰上的本分。母亲们应当带女儿们进入厨房，趁她们年幼之时，就教以烹饪的技能。母亲不能希望女儿们未受教导，而能明白治家的窍道。她应当用和颜悦色的态度，说鼓励赞许的话，来忍耐而和蔼地教授此项工作，并尽力使之顺利合意。她们若是失败一次、两次、三次，也不可予以责难。灰心之念正在进行其工作，并引诱她们说这样的话：“这是无用的，我是做不来的。”这不是责难的时候。意志之力正在逐渐减弱。此时

需要用鼓励、乐观和希望的话来鞭策，例如：“你做错了，没关系。你不过是初学，免不了会做错的。再试试看。要留心自己所作的，要很小心，你一定会成功的。” {CD 262. 2}

许多母亲没有认识到这门学问的重要性，她们情愿自己包办了一切，而不肯麻烦费心去教导儿女，和忍受她们在学习时所犯的错误与失败。当女儿们在尽力工作时有了失败，她却用这种话把她们支使开：“真是没用，你这也不会那也不会，给我越帮越忙，添乱了。” {CD 262. 3}

这样，学者的初步努力受了拒绝，而初次的失败冰凉了她们的兴趣与热心，以致害怕再试，并且提议情愿作缝纫、针线，清洁屋子或其它的工，而不要下厨房。在此方面母亲是犯了大错啦，她应当耐心地教导她们，使她们借着实习而得经验，来消除笨拙，并补救那毫无经验之工人所有的笨手笨脚的麻烦。——(1868) IT 681-685

烹饪课程比音乐的更重要——393. 一些人蒙召从事被视为下等的工作，如烹饪。然而烹饪的技术决非无足轻重的。高明的烹饪是最重要的技术之一，比音乐和服装技术更加重要。我这里决非贬低音乐和服装技术，因为它们也是重要的。可是制作健康可口的食物是更加重要的技术。应当将它看作是一切技术中最重要，因为它与生命的关系十分密切，应予以更多的重视。为了制造优质的血液，人体需要优良的食品。传授烹饪好技术的医疗布道工作乃是维持人体健康的基础。 {CD 263. 1}

健康改革的工作往往因食品不可口而造成身体衰弱。只有弥补烹饪健康食品知识方面的缺乏，才能使健康改革的工作取得成功。 {CD 263.2}

优秀的厨师廖若晨星。许多母亲需要上烹饪课，以便能把精心调制美味可口的食物摆在家庭餐桌上。 {CD 263. 3}

孩子们学风琴、钢琴以前应先学习烹饪。学习烹饪决不是排斥音乐，可是学习音乐的重要性比不上学习制作健康可口的食品。——MS 95, 1901 {CD 263. 4}

394. 你们的女儿或许爱学音乐，这或许是完全正确的，也许音乐会增加家庭的快乐与幸福。可是有音乐的知识，而无烹饪的知识，其益处却是不大，以致当你们的女儿有了自己的家庭时，只有对于音乐和绣花的知识，却不能烹调一餐富有营养、色、香、味俱全的饭菜，摆在她们最尊敬的朋友们面前而不至羞愧。母亲们啊，你们的工作是一种圣洁的工作。唯愿上帝帮助你们，以祂的荣耀为念，负起此项工作，恳切、忍耐、亲切地为儿女现今与将来的福利而努力，一心仰望上帝的荣耀。——(1870) 2T 538, 539

(见第 284 段，只有家人时，饮食也不可无定时和随便) {CD 263. 5}

教导烹饪的窍门——395. 不可忽略教导你们的儿女如何作饭。你们如此行，便是将他们在宗教教育上应该具有的原则传授给他们。你们在给儿女们讲解生理学和教他们如何简单而又灵巧地烹饪时，正是为最实用的教育科目奠定基础。要想作出松脆可口的面包，那是需要技巧的。良好的烹饪中含有宗教的原理，对于那等太无知，太粗心，以致不学习烹饪的人，我很怀疑他们的宗教信仰。……{CD 264. 1}

不良的烹饪，正在渐渐消磨成千上万人的生命活力。在一些餐桌上吃没有发好的酸面包和其它如此烹调的食物，对于健康及生命是有危险的。母亲们啊，且慢设法给女儿们以音乐教育吧，应当教导她们与生命及健康有最密切关系的这些有用的学科才好。教导她们一切烹饪的窍门。向她们表明这是她们所受教育的一部分，且是要作基督徒所必不可少的。食物除非烹饪得有益健康而又美味可口，就不能变成良好的血液，来修补那些耗损的组织。——(1870) 2T 537, 538

(见第 527 段，不要试图用糖来代替良好的烹饪)

(见第 351, 354 段，餐桌对节制原则的影响)

(见第 445 段，若消化工作过劳，需要调查)

(见第 466, 546 段，多用天然食品，少下烹饪功夫) {CD 264. 2}

第十五章 健康食品与卫生餐馆

来自天上的供应者——396. 从圣经上所记，主在婚姻筵席上供给酒，和在给众人食物的两件神迹上，我们可得到一个极其重要的教训，健康食品事业乃是主自己的工具之一，为供应人的需要。在任何时候，任何情形下，在如何预备最好食物的事上，那位在天上供应一切食物的主，必不令其子民蒙昧无知。——(1902) 7T 114 {CD 267.1}

要象吗哪一样——397 昨天夜里，许多事情曾经显示在我面前。关于制造并发售卫生食品的事，实在需要借着祷告而予以缜密的考虑。{CD 267.2}

主必在许多地方，确切地将如何制备那合乎卫生而又味美可口之食物的知识指示许多人；只要祂看出他们会正当地运用这种知识，祂就必如此行。禽畜是越来越多病患了，再过不久，不但安息日复临信徒，连许多别的人，也要摒弃肉食了。因此要制造那足以维持营养而又合乎卫生的食品，以便无论男女都不再需要吃肉。{CD 267.3}

主要在世界各处教导多人，使之采用那维持生命而又免致疾患的瓜果，谷类和菜蔬，配合作为食物。一班从未见过目前市上所制卫生食品之食谱的人，将要对这些土产的食物加以精心地研究实验，得到关于如何使用这些食品的亮光。主必指示他们当行的道。{CD 267.4}

那位在世上某一地区将技能和悟性赐给祂百姓的主，也必同样在别的地区将技能和悟性赐给祂的百姓。按照上帝的旨意，各国所出产的种种食物，都应经过一番制作，以适合该出产国家之用。上帝怎样从天赐下吗哪来养活以色列人，祂现今也必照样在各不同地区，将如何利用当地出产的技能与智慧赐给祂的百姓，使他们能制成食品，用以代替肉类。——(1902) 7T 124, 126 {CD 267.5}

398. 那位从天上降下吗哪给以色列民的上帝，现今仍活着掌权。祂会赐给人技能和智慧配制健康的食品。祂必引导祂的子民预备健康的食品。祂希望他们看到自己在预备这样的食品上能做什么。这不仅对他们第一责任所在的家庭有

益，也能帮助贫苦的人。他们应当表显基督化的慷慨，认识到自己是代表上帝的，他们的一切都是出于祂的恩赐。——Letter 25, 1902 {CD 268. 1}

上帝所赐的知识——399. 上帝愿意将健康改良的知识赐给祂的子民。这是我们学校教育的一个重要部分。当真理传到新区的时候，要传播卫生烹饪的功课。要教导人如何不用肉食而生活，教导他们过简朴的生活。{CD 268. 2}

上帝一直在工作，现在仍然在工作，引导人采取水果与五谷，用较清淡和比现今所能得到的许多食物更加便宜的食物。许多人虽然买不起昂贵的食品，但也不必以粗劣而无营养的饮食为生。那位在旷野用天粮喂养几百万人的上帝，必赐给祂今日的子民如何用简单的方法预备食物的知识。——MS 96, 1905 {CD 268. 3}

400. 当信息传给那些尚未听到现代真理的人时，他们就看出需要在自己的饮食上有很大的改良。他们也看出自己必须戒除肉食，因为吃肉会引起喝酒的欲望，使身体充满疾病。由于吃肉，人的体力、智力和道德力被削弱了。人是靠自己的饮食建立的。兽欲占了上风是吃肉、抽烟及喝酒的结果。上帝要赐给祂的子民智慧，用大地的出产预备食物来代替肉食。坚果、五谷和水果的简单搭配，用技巧烹饪得开口，会受到非信徒的欢迎。但在一般情况下，配制食物时坚果太多。——MS 156, 1901 {CD 268. 4}

简单，易于配制，有益健康——401. 我现在必须对弟兄们传达主所赐给我有关健康食品的指示。许多人视健康食品为人所发明，其实乃是上帝的创作，是给祂子民的一种福气。健康食品工作是上帝的产业，决不能成为替个人牟利的经济投机。上帝已经赐给，并将继续赐给人有关食物问题的亮光，这对于祂现代的子民来说就象古时赐吗哪给以色列人一样。吗哪从天而降，百姓奉命收取，并准备好食用。照样，在世上各国中，主的子民也要得到亮光，知道怎样做出合乎各国之用的健康食品。{CD 269. 1}

每一位教会的信徒，都应培养上帝要赐给他们的机智与天才。上帝要将技巧与聪明赐给人，使努力学习的人，知道如何配合大地的出产，烹饪简单、易

制，及有益健康的食品，以代替肉食，使主的子民没有采用肉食的借口。{CD 269. 2}

凡蒙指示得知如何制作这种食品的人，必须无私地运用他们的知识。他们应当帮助贫苦的弟兄。他们既是消费者，也是生产者。{CD 269. 3}

上帝的旨意是在许多地方生产健康食品。接受真理的人应当学习如何预备这种清淡的食物。主的计划不是让穷人受生活困难之苦。祂要祂各国的子民向祂求智慧，并善用祂所赐的智慧。我们无需坐困愁城，束手待毙，而应竭尽全力开导他人。——MS 78, 1902 {CD 269. 4}

更简易、更廉价——402. 我们的工厂所出产的健康食品在许多方面都可予以改进。主必教导祂的仆人们如何预备更简易、更廉价的食物。许多人若愿遵从祂的劝勉，并与他们的弟兄和睦，祂就会在这方面教导他们。——(1902) 7T 127, 128 {CD 270. 1}

403. 经营价格便宜得多、用合乎营养的方法烹饪的食品，有多方面的好处。……要竭力生产比较便宜的五谷和水果食品。这一切都是上帝慷慨赐予我们的养生食品。健康并不是靠昂贵的食品来保障的。我们采用水果、五谷和蔬菜的简单食品，可以获得健康的身体。——MS 75, 1906 {CD 270. 2}

404. 聪明的办法，莫过于由我们自行制备简单，经济，而又合乎卫生的食品。我们的信徒大都并非富有之人，因此卫生食品的供应，其定价应使贫民亦足堪担负。主的计划乃是要各地贫苦的人，也能得到价廉物美之卫生食品的供应；故此当在许多地方设立制造这一类食品的工厂。这种事业既然能加惠于一处的工作，则对于另一处极难获得款项的地方，自然也是能造福的。{CD 270. 3}

上帝仍在为祂的百姓工作。祂不愿他们有资源缺乏之虞。祂正在引导他们转回采用那原先赐给人类的食物，他们的食物乃是那由祂所预备的材料所制成的食品。这些食品主要的材料该是水果，五谷和坚果，但各类的根菜也可采用。——(1902) 7T 125, 126 {CD 270. 4}

饥荒增多时饮食应从简——405. 饮食问题还没有达到尽善尽美。在这方面还有许多需要学习。主希望祂世界各地的子民有开明的头脑，接受祂的感动，生产出一些必要而尚未生产的食品来。{CD 271. 1}

由于世上的饥荒、贫乏和灾难越来越严重，健康食品的生产应大为简化。凡从事这项工作的人，必须不断向大教师学习。祂爱祂的子民，时时关心他们的福利。——MS 14, 1901

（见第 583 段，健康食品代替肉食，以及牛奶与黄油）{CD 271. 2}

基督关于节约的教训——406. 这项工作处于重要关头。要对地上有益健康的产品进行实验，努力生产出便宜而营养的食品。{CD 271. 3}

要为食品工作恳切地祷告。信徒们应当向上帝求预备健康食品的智慧。那位用五饼二鱼让五千群众吃饱的主，必供应祂今日子民的需要。基督行了这个神迹之后，发表了一个关于节约的教训。在饥饿的群众吃饱满足后，祂说：“把剩下的零碎，收拾起来，免得有糟塌的。”“他们就把剩下的零碎收拾起来，装满了十二个篮子”（约 6:12; 太 14:20）。—— Letter 27, 1902 {CD 271. 4}

来自各地产品的食物——407. 主将赐给各地的许多人健康食品的智慧。祂能在旷野摆开餐桌。现今努力实行健康改良的我们教会，应当预备健康的食品。但在他们真的如此行的时候，有人也许会说，这侵犯了他们权利。然而是谁给他们预备这些食品的智慧呢？——是天上的上帝。这一位上帝也要赐智慧给祂各国的子民利用本地的出产预备健康的食品。我们的信徒应当用简单廉价的方法，对他们所住国家的水果、五谷和根菜进行实验。为了穷人和我们信徒家庭的利益，我们应当在各国生产便宜的健康食品。{CD 271. 5}

上帝给我的信息是，祂在国外的子民不可依赖从美国进口健康食品。运输和课税会使这些食品的成本太高，以致那些在上帝眼中与富人同样宝贵的穷人不能受惠。{CD 272. 1}

健康食品乃是上帝的产品。祂必在传道的园地教导祂的子民把土地的出产调制成清淡、廉价和有益健康的食品。他们如果向上帝求智慧，祂就会教导他们如何计划筹谋利用这些产品。我蒙指示说，不可禁止他们。——MS 40, 1902 {CD 272. 2}

健康食品走在健康改良的先进道路之前——408. 在你工作的园地，关于预备健康的食品，有许多需要学习。应当生产完全健康又廉价的食品。健康的福音应传给穷人。生产这些食品可以打开门路，让那些因接受真理而失业的人们可以谋生。上帝所赐的土产，应当制成健康的食品，这是信徒们能自己配制的。然后我们才能适当地传扬健康改良的原则。听见的人就会信服这些原则的一致性，并予以接受。然而我们如果不能提供美味可口、富有营养又价钱便宜的健康改良食品，就不能放手传扬饮食健康改良最先进的道理。——Letter 98, 1901

（见第 376 段，鼓励发展个人的才干） {CD 272. 3}

409. 凡是真理传布之处，就当在那里讲述关于预备健康食品的教训。上帝希望各地的人受教，知道如何善用那容易采购得到的出产。练达的教师应当指示人怎样去充分利用本国本地所能种植或购得的出产；这样，无论是贫民或是境遇较佳的人，都能学习健康的生活了。——(1902) 7T 132 {CD 273. 1}

少用坚果为配料——410. 主希望世界各地的子民聪明地利用当地的土产。要研究和仔细调查各地的土产，看看是否能简化食品的生产，降低制作和运输的成本。但愿大家在主的督导下完成这项工作。现今有许多昂贵的食品是由有才华的人可以配制的。然而实际上并不需要使用最昂贵的材料。 {CD 273. 2}

三年前我曾收到过一封信说：“我不能吃坚果类食物；我的胃吃不消。”后来我见到几份食谱，有一份必是用其他材料与坚果配合。如果坚果不用得那么多，倒是很合适的。按照配方只用十分之一到六分之一的坚果就够了。我们这样尝试取得了成功。——Letter 188, 1901

（见第二十二章《坚果与坚果食品》） {CD 273. 3}

甜饼干—— 还提到别的东西，其中之一就是甜饼干，是因为有人喜欢才生产的，后来许多不应该吃的人也购买了。然而还有许多需要改进之处。上帝愿意与凡肯和祂同工的人合作。——Letter 188, 1901

(见第 507, 508 段, 甜面包、点心和饼干)

(见第 530 段, 有些所谓的“健康糖果”不是无害的) {CD 274. 1}

411. 为我们的卫生刊物预备食谱的人, 应当格外小心。有些目前特备的食品仍有改良的可能, 食用的方法亦须加以修正。有的人吃坚果制成的食物太多了。许多人已写信给我说: “我吃不惯坚果一类的食物; 请问我可用什么来代替肉类呢?” 有一天夜间, 我似乎是站在一班人面前, 告诉他们在所预备的食品中, 用的坚果太多了; 如果按照有些食谱所列的, 则身体的组织系统简直受用不了; 然而倘使加以节制, 结果必更圆满。——(1902) 7T 126 {CD 274. 2}

帐棚大会中的卫生餐馆服务——**412.** 在我们的帐棚聚会上, 应作出安排, 使贫苦的人可以得到配制良好而有益健康的食品, 价格尽可能便宜。还当设有餐厅, 烹饪有益健康的餐食, 以吸引人的方式服务大众。这将对许多与我们不同信仰者的一种教育。但愿此项工作不与帐棚聚会的其它工作分开。上帝各部门的工作应彼此密切联络。大家都要完全和谐地前进。——(1902) 7T 41 {CD 274. 3}

413. 我们关注城市工作的人会抓住各种布道的机会。要设立卫生餐馆。可是进行这项工作要多么小心啊! 在这些餐馆里工作的人应当不断实验, 了解如何烹制美味健康的食品。每一个卫生餐馆都应成为其中工人的学校。在大城市中这项工作的规模应当比小地方大。但是在每一个有教会和教会学校的地方, 都应当教导如何配制清淡健康的食品, 供愿意遵从健康改良原则生活的人采用。我们所有的布道园地, 都可以做同样的工作。——MS 79, 1900 {CD 274. 4}

我们的餐馆要坚持原则——**414.** 你们需要时刻提防形形色色表面上无害, 实际上却引人牺牲我们的餐馆所应坚持之原则的观念。……我们不要指望那些一生放纵食欲的人会明白如何烹饪健康、清淡和美味的食品。这是每一所疗养院和健康餐馆所应教导的科学。……{CD 275. 1}

如果我们的餐馆因我们拒绝背弃正确的原则而顾客减少，那就让它减少吧。我们必须坚持主的道，不理睬声名的毁誉。{CD 275. 2}

我在几封信中对你们提到了这些事，是要帮助你们坚持正义，放弃那些非牺牲原则就不能带进我们疗养院和餐馆的事物。—— Letter 201, 1902 {CD 275. 3}

避免复杂的配制——415. 我们城市所有的餐馆，在配制多种食物方面，有行之过分之虞。在一餐之中吃那么多种的食物，是会使胃受苦的。清淡是健康改良的一部分。我们的工作有损失所享之盛誉的危险。{CD 275. 4}

我们若要恢复健康，就必须约束食欲，慢慢地吃，每次只吃有限的几样菜。这种教训需要时常重复。在一餐中吃那么多不同的食品，违背健康改良的原理。我们切不可忘记工作的宗教部分。为心灵预备食物，比其他任何工作都更加重要。——Letter 271, 1905 {CD 275. 5}

卫生餐馆的使命——416. 我蒙指示，我们不当因为在布鲁克林有一家素食餐馆而感到满足，乃当在城市各个市区都要设立餐馆。在纽约这一大地区生活的人，不会知道在这大城市其它地区发生了什么事。那些在不同地区我们所设立的餐馆中进食的男女，将会感到在健康上有了进步。一旦得到了他们的信任心，他们就会更容易的接受上帝的特别真理信息了。{CD 276. 1}

医疗布道的工作，无论推展到哪个大城市，就当在那里开办烹饪学校。无论在何处兴起强大的教育布道工作，那里也应相继设立卫生餐馆这一类的企业，以便给人们实际的示范，知道怎样选择食物而加以有益健康的配制。——(1902) 7T 55 {CD 276. 2}

417. 主有一道信息要给我们的各大城市。我们要藉着帐棚聚会、各种公众布道会及我们的书刊传扬此信息。此外，我们也当在城市中设立卫生餐馆，藉此传扬节制的信息。应当安排与我们餐馆有关的聚会。无论何时若有可能的话，应当预备一个房间，请顾客来听健康科学及基督徒节制之道的演讲，教导他们配制健康食品及其它重要的道理，在这些聚会中，要有唱诗、祈祷、及演讲，不但

是健康及节制的题目，也兼有其它合适的圣经道理。当人们受教如何保养身体健康之时，也可得到许多的机会，撒布天国福音的种子。——(1902) 7T 115 {CD 276. 3}

健康食品事业的最终目的——418. 当采用这种方法传扬基督的福音而引起人们的注意时，健康食品的工作可以有利地介入。但我要扬声警告单单提倡生产食品以维肉体需要的种种努力。化那么多的光阴，那么多人的才干，来生产食品，同时却没有作出特别的努力来供应群众生命之粮，这是一种严重的错误。一项工作若不以向人启示永生之道为目标，就会有很大的危险。——MS 10, 1906

(关于健康食品和餐馆工作，详见《证言》卷七第 110-131 页；《健康勉言》第 471-496 页) {CD 277. 1}

第十六章 疗养院的饮食

合理的看护与良好的饮食——419. 要建立护理病人的机构，使患病的人能得到敬畏上帝的医疗布道士的照顾，不用药物治疗。那些因饮食习惯不良而生病的人，可以到这些机构来。这里要提供清淡、健康、可口的饮食。不要用缺乏营养的食物。要把健康的食物配制成美味可口的食品。——MS 50, 1905 {CD 281. 1}

420. 我们希望建立一所疗养院，使病人能得到自然疗法的医治，并获得指教，知道如何在患病时自我治疗。他们还可以学习节制，采用健康的食物，受教拒用一切麻醉品，包括茶、咖啡、发酵的酒，以及各种刺激品，并戒食死畜的肉。——MS 44, 1896 {CD 281. 2}

医生、营养学家和护士的责任——421. 医生有责任监督供应健康的食物，并用无碍于人体组织的方法烹饪。——Letter 112, 1909 {CD 281. 3}

422. 医生们应当警醒祈祷，意识到自己负有重大的责任。他们应当给病人安排最合适食物。负责烹饪食物的人，应当深明自己负有最重要的职责，因为制造良好的血液需要良好的食物。——MS 93, 1901 {CD 281. 4}

423. 护士的重要职责之一就是照顾病人的饮食。不可让病人因缺少营养而软弱无力，也不可让衰弱的消化机能操劳过度。给病人吃的东西应该美味可口。食物的数量和质量，应根据智慧的判断适应病人的需要。——(1905) M. H. 221 {CD 282. 1}

谋求病人的舒适和善意——424. 应当向病人提供有益健康而美味可口的食品，烹饪得那么令人开胃，以致他们不再会引起肉食的欲望。那些餐食可作为健康改革的一种教育工具。在配制食物供给病人时，应当特别小心，有关适当配制食品的知识，是大有价值的，并当视之为从上帝那里来的智慧。{CD 282. 2}

进餐的时间，应当妥善安排，使病人觉得管理机构的人是在为他们的舒适和健康着想。这样，他们到了出院的时候就不会带着成见而走了。在任何情况下，我们所采的行动都不要给病人以印象，觉得进餐的时间是按不能更改的规章而固定的。{CD 282. 3}

在疗养院取消了第三餐之后，你们如果看到其后果是驱使人离开了这所机构，你们的责任就很明显了。我们必须记住，虽然有些人以只吃两餐为宜。但也有些别的人，每餐吃得不多，而在傍晚时，却觉得需要吃些东西的。所吃的食物，以能使肌肉筋腱有力为足。我们也当记得，思维的力量来自所吃的食物。我们疗养院工作人员所从事的医疗布道工作，有一个责任，就是向人显明健康食品的价值。

我们的疗养院中不供应茶、咖啡，及肉食，这是对的。对于许多人来说，这是一种大改变，及一种严重的戒除。对于有些人再实施其他的改变，例如每天进餐的次数，可能是弊多于利的。——Letter 213, 1902

(见第九章《饮食要定时》中关于餐食次数的问题。) {CD 283. 1}

风俗习惯只作必要的改变——425. 疗养院的工作人员应当记住，上帝要他们就地接近病人。我们是上帝传扬现代真理伟大论题的助手。我们不可不必要地尝试干涉疗养院病人或客人的风俗习惯。许多这样的人来到此休养之地只逗留几个星期。若是强迫他们在这么短的时间里改变进食的时间，会使他们感到很不方便。你们若这样行，经过尝试之后，就必发觉自己作错了。应当尽力了解病人的生活习惯；改变若无特别益处时，不要强求他们改变这些习惯。{CD 283. 2}

机构的气氛应当是愉快舒适的，尽可能有社交之乐。要让前来求治的人有家的感觉。饮食的突然改变会使他们心里不安。习惯的变动会使病人感到不舒服。他们的思想受到了干扰，会导致不自然的状态，失去了本来可以得到的福气。在需要改变他们的生活习惯时，要十分小心而和愉快地进行，使他们觉得这种改变不是痛苦，而是快乐。……{CD 283. 3}

你们所制订的规则应当前后一致，使那些还没有看明一切问题的人也会觉得合理。当你们努力为那些来疗养院求医的人，在生活习惯上实施真理改变人生之原则的时候，应当让他们看出，你们没有为他们定下什么苛刻而不合理的规章。不要让他们有理由，以为自己是被迫实行自己所不愿做的事。——Letter 213, 1902 {CD 283. 4}

饮食改良循序渐进——426. 在夜间的异象中，我和你谈到一些饮食的问题。我很坦白地告诉你，对于外面来疗养院就医之人的饮食，你应当改变想法。这些人久以不良的丰腻食物为生。他们因放纵口腹之欲而受苦。他们需要在饮食习惯上作一番改革。可是这种改革不能一下子成功，所有的改变应当循序渐进。摆在他们面前的健康食品，应当美味可口。他们的一生，也许已惯于每日三餐的盛宴。要用健康改良的真理来感动这等人，乃是一件重要的事。但在引导他们接受一种合情合理的饮食时，你必须在他们面前陈列丰富的供应，有益健康及美味可口的食品。各种改变，都不可仓促施行，免得使他们离开健康改革的道理，而不是被引导来接受。供应他们的食品，应当经过精心的烹制，要比你我所吃的更加丰盛。……{CD 284. 1}

我写此信之目的，是深知上帝要你们用机警的态度，设身处地接触这些在黑暗及自私放纵之中的人们。就我个人而论，我是坚决赞成采用简单清淡之饮食的。但是对于一般世俗而惯于自私放纵的病人，若实行那么严格的饮食，就不很妥当，会使他们放弃健康改革。这样做不会使他们信服饮食习惯改革的必要性。应当将事实告诉他们。教导他们明白采用简单清淡的饮食的需要，并循序渐进地改变。要给他们一些时间，让他们对所得的医疗及指导起反应。你们要作工和祈祷，并尽可能地以温柔的态度来引导他们。{CD 284. 2}

记得有一次我访问某地的疗养院，被请去与病人同桌，以彼此认识。那时我看到餐食的烹制方法确实不对。食品不仅烧得淡而无味，而且分量只够三分之二。我觉得这一餐饭不能满足我的食欲。我尽力促成另一种局面，心想会有益处。{CD 285. 1}

教育协助改良——在对待我们疗养院病人的事上，我们必须考虑前因后果。我们必须记住一生形成的习惯和行为不可能一下子改变过来。藉着聪明的厨师和丰富的卫生食品，改革可以取得良好的效果。可是要使改革成功是需要时间的。如不是实际需要，就不要竭力推行。我们必须记住，卫生改革者所觉得可口的食物，那些习惯于吃浓味菜肴的人可能会觉得没有味道。应当举办讲座解释饮食改革的重要性，要说明食用浓味菜肴会造成娇柔的消化器官发炎。要说明我们教会为什么要改变饮食的习惯，为什么我们不用烟草和酒类。要清楚地阐明健康改革的原则，同时又把丰富的卫生可口食品摆在桌子上，主就会帮助你让人认识到改革的急迫性，引导他们看出改革符合他们的最高利益。他们会思念吃惯了的浓味菜肴，所以要努力向他们提供卫生可口的食物，使他们不再想念不利于健康的食品。要告诉他们，在饮食习惯上如果不作改变，实施的治疗就没有什么效果。

——Letter 331, 1904 {CD 285. 2}

427. 在我们所有的疗养院中，应当为病人的餐厅预备充足的食物。我还没有见过在我们的医疗机构中有什么奢侈的东西，但却看到一些餐桌上确实缺乏优质、美味、可口的食物。这些机构中的病人住了一段时间以后，常常认为自己付了大笔食宿和治疗的费用，却得不到足够的回报，于是就离开了。机构办理不良的怨言当然很快就传开了。{CD 286. 1}

两个极端——有两个极端是我们应当避免的。愿主帮助我们医疗机构的每一个人，不倡导营养不足的饮食。来到我们疗养院的男女世人，往往食欲已经扭曲。不能让这些人作出急剧的改变。有些人还不能立时明白健康改良饮食的益处，象一些私人家庭那样。在一个医疗机构里，要满足各种不同的口味。有些人需要精心烹饪的蔬菜，满足其特殊的需要，另有一些人吃蔬菜却会带来不良的后果。患有消化不良的可怜病人需要多加鼓励。但愿疗养院中弥漫着基督徒家庭的气氛。这对病人的健康是有益处的。所有这些事情都应当小心虔诚地处理。主看到了这些需要克服的困难。祂愿意帮助你们。……{CD 286. 2}

菜单应多样——昨天我写信给你们，提到了一些事情。我希望不会令你们困惑。关于我们疗养院应当有丰富食物供应的重要性，我可能已写得太多。我去过几所医疗机构，见到那里所供应的食品，不如所应有的那么丰盛。你们很清楚，供应病人饮食不能一成不变，而要经常变化，用不同的方法来烹调。我相信主会赐给你们预备食物的良好判断力。 ——Letter 45, 1903 {CD 286. 3}

428. 要为来到我们疗养院求治的人提供丰富而精心烹饪的饮食。摆在他们面前的食品，应与家常便饭不同，必须多有变化。我们的饮食，应当给客人一个好印象。这一点非常重要。如果所供应的是丰富美味的饮食，疗养院的顾客就会多起来。 {CD 287. 1}

我经常饿着肚子，很不满意地离开我们疗养院的餐桌。我对机构的负责人谈过，告诉他们需要更丰盛更可口的饮食。我告诉他们要开动脑筋用最佳的方式作出必要的改变。我告诉他们要记住，有些食物也许很合健康改良者的口味，却一点儿也不合吃惯了山珍海味之人的胃口。从一间成功的卫生餐馆所供应的餐饮上，可以学到许多东西。……{CD 287. 2}

避免极端——你们如果不关注这件事，顾客就会减少，而不是增加。在饮食改良上有走极端的危险。 {CD 287. 3}

昨晚我在梦中同某某医生谈话。我对他说：你仍须小心处理饮食上的极端问题。无论是你自己的饮食，或是供应给疗养院的雇员及病人的饮食上，切不可趋入极端。病人们付出不菲的住院费用，他们应当有优良的餐食供应。也许有些人

入院时的病况，需要最简单清淡的食物及严行节制食欲，但一到他们的健康进步之后，就当充分地供应他们营养良好的食物。{CD 287. 4}

你也许奇怪我为什么这样写；但我昨夜得到指示：饮食的变化会使你的顾客有很大的不同。现在需要更丰富的饮食。 ——Letter 37, 1904 {CD 288. 1}

429. 疗养院里的饮食要谨防走极端的危险。我们不能希望世俗的人马上接受我们信徒多年所领受的知识。即使现在，我们仍有许多传道人不顾已经得到的亮光，还没有实行健康改良。对于那些尚未明白饮食节制的必要性，在这个问题上还没有实际经验的人，我们不能指望他们一下子从自私地放纵食欲跨跃到健康改良最严格的饮食。{CD 288. 2}

必须为到疗养院来的人提供健康食品，是根据正确的原则用最可口的方法烹饪的。我们不能希望他们过我们所过的生活，这种改变太大了。在我们的队伍里，也只有极少人过某医生所认为智慧的节制生活。当病人还没有准备好接受时，不要仓促进行改变。{CD 288. 3}

摆在病人面前的食物，应当给他们留下良好的印象。鸡蛋可以用各种方法烹饪。柠檬馅饼也不要禁止。{CD 288. 4}

为使食物美味营养所化的心思和努力太少了。我们不愿见到疗养院门庭冷落的情况。我们如果不聪明地对待人们，就不能帮助他们离开错误的道路。{CD 288. 5}

要聘用最好的厨师，食物不要局限于满足一些严格的健康改良人士的口味。如果只给病人吃这种食物，他们就难以下咽，产生厌烦。在我们的疗养院中，不能用这种方法争取人接受真理。但愿主给某弟兄与姊妹有关饮食极端的劝告受到重视。我蒙指示，某医生必须改变他的饮食，吃更营养的食物。避免油腻的烹饪而又使食物可口是做得到的。我知道引进疗养院饮食的各种极端会损害它的名誉。……{CD 288. 6}

配制烹调食物既有益健康又味美可口是有方法的。在我们疗养院负责烹饪的人，应当明白如何做到这一点。要根据圣经的立场来处理这件事。剥夺身体的营养是有可能的。用最佳的方法烹调食物，应成为一门科学。——Letter 127, 1904

(关于疗养院饮食的极端，详见第 324, 331 段。) {CD 289.1}

不合理不可口食物的影响——430. 他们必须有质量最好的各种健康食物。那些习惯用丰肴盛馔来放纵食欲的人来到疗养院时，第一餐竟是粗劣的饮食，他们心中当场得到的印象，就是他们所听说复临信徒生活清苦饥饿至死的传闻是真的。一餐不合理的饮食给机构的名誉所带来的损失，是其它一切好的影响所无法抵消的。我们若希望就地接近人，引人领受合理的健康改良饮食，切不可一开始就给他们摆上变化太大的饮食。餐桌上应当摆出精心烹调，丰盛美味的食物，否则那些念念不忘饮食的人会以为自己真的要饿死了。我们需要精心烹饪的优质饭菜。——Letter 61, 1886 {CD 289.2}

肉类不要列入疗养院的饮食——431. 我蒙指示，关于我们的疗养院采用肉食的问题。肉类应从餐食中除去，以健康可口的食物取而代之，用促进食欲的方法烹饪。——Letter 37, 1904 {CD 289.3}

432. 某弟兄与姊妹：希望你们考虑我们医疗机构第一次取消肉食上桌引起麻烦之后，主指示我的几点。{CD 290.1}

我蒙主清楚地指示，在我们疗养院的餐厅中，不要给病人供应肉食。我得到亮光：如果病人在听了讲座以后，仍然坚持要吃肉，他们是可以吃的，不过，在这种情形之下，他们必须在自己的房间内吃。至于一切服务人员，那是应当戒除肉食的。但是，照前所述，如果少数病人知道在餐厅饭桌上不能有肉类之后，仍然坚持要吃肉，就当和颜悦色地让他们在自己房间吃。{CD 290.2}

许多人习惯采用肉食，怪不得他们希望疗养院的餐桌上也有肉食。你们可能觉得，公布菜单列出餐桌所供应的食品不太合适，因为不用肉食对于那些正在考虑光顾疗养院的人来说，可能是难以克服的阻碍。{CD 290.3}

食物应当烹饪得美味可口，服务周到。如果供应肉食的话，那就可能要烹调更多的饭菜来超过于实际的需要。应当供应其他的食品，以便取消肉食。有些人可以食用牛奶和乳酪——Letter 45, 1903 {CD 290. 4}

不要配给肉食——433. 我蒙指示，我们的机构不要聘用那些采用肉食和推荐病人吃肉的医生，因为他们没有坚决地教导病人放弃使他们生病的肉食。那自己采用肉食和推荐病人吃肉的医生没有考虑因果的关系。他没有帮助人恢复健康，反而用自己的榜样引导病人放纵扭曲的食欲。{CD 290. 5}

我们的机构所聘用的医生应当在这方面和其它各方面做改革者。许多病人因错误的饮食而受苦。应当向他们指出更好的生活方式。但是一个食肉的医生怎么能做到这一点呢？他的不良习惯妨碍了他的工作，削弱了他的用途。{CD 291. 1}

我们疗养院的许多病人已自行查明肉食的问题，为保障自己身心的机能不受损，他们愿意在饮食中取消肉食。他们就这样摆脱了折磨他们生命的疾病。许多与我们信仰不同的人已成为健康改良者，因为他们从个人的立场上，已看出改良的益处。许多人出于自觉地在饮食和服装上采取健康改良的立场。难道安息日复临信徒继续实行不健康做法吗？他们难道不愿意听从主的教导：“或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而行”（林前 10:31）吗？——MS 64, 1901 {CD 291. 2}

注意不要采用肉食——434. 上帝所赐关于疾病及其原因的亮光，应予以认真思考；因为放纵食欲，对身体粗心大意、满不在乎的错误习惯，会对人产生影响。要遵守清洁的习惯，注意入口的食物。{CD 291. 3}

你们不必告诉人永不可吃肉，但你们要教导人，让亮光照入。要唤醒每一个人的良心自行防护，自行清除各种扭曲的食欲。……{CD 291. 4}

在肉食问题上要谨慎。当一个人从刺激性肉食转到水果蔬菜的时候，开始往往会有虚弱无力的感觉，许多人就说这是必须吃肉的证明。然而这种后果正是应当戒除肉食的最好证据。{CD 291. 5}

不要催促人突然改变，尤其是那些持续劳动的人。要启迪人的良心，激发人的意志，然后人们就更加容易更加乐意进行改变了。{CD 292. 1}

那些正在慢慢走向坟墓的结核病患者，不应在这方面作特别的改变，但要小心选用健康牲畜的肉。{CD 292. 2}

那些患有肿瘤，生命即将耗尽的人，不要为是否戒除肉食的问题而操心。要注意不要就此事作出过激的决定。勉强的改变不但无益，反而会损害素食的原则。应当在客厅里举行讲座。对人心进行教育，不要勉强任何人；因为在压力下的改良是没有价值的。……{CD 292. 3}

要告诉所有的学生和医生，并通过他们告诉别人，一切动物多少都患有疾病。带病的肉食并不罕见，而是很普遍的。存在于死畜肉中的各种疾病，传到了人身上。戒除肉食而引起的虚弱疲劳之感，不久就会消除。医生们应当明白，自己切不可肉食的刺激为健康和体力所不可少的。凡聪明地戒除肉食的人，在适应了这种变化之后，就会有健康的肌肉和筋骨。 ——Letter 54, 1896 {CD 292. 4}

435. 某医生问我：如果一个人患病而吃不下任何东西，在这种情况下，我会不会建议他喝点鸡汤呢？我说：“一些垂死的结核病人若要喝鸡汤，就要让他们喝。但我会非常小心。”不可以此为榜样贻害疗养院，或成为别人的借口，以为他们的病情也需要同样的饮食。我问某医生，她的疗养院中是否有此病例。她说：“没有。不过我有一位姊妹如今在某疗养院中十分软弱，常常虚脱，只能喝鸡汤。”我说：“最好让她离开那间疗养院。……我所得的亮光是，如果你所提的那位姊妹能振作起来培养自己对于健康食品的口味，这一切虚脱的症状都会过去的。{CD 292. 5}

那位姊妹已经养成了幻想的习惯，仇敌利用了她的身体软弱；使她不能振作起精神来应付日常生活的重担。她所需要的医治，乃是良好而圣洁的思想，增加信心，而为基督作积极的服务。她还需要在户外切实劳动，锻炼肌肉。运用体力乃是她的人生最大的福惠之一。她不需要作一个病人，而应作一个心思健全，体格健康的人，预备完美地实行自己的本分。{CD 293. 1}

这位姊妹若不尽到自己的本分，一切的治疗对她都无济于事。她需要体力劳动，以增强其肌肉及神经。她无需作一个病人，她是可以从事重要的善工的。——Letter 231, 1905

（见第 699, 770 段，认可紧急情况。）{CD 293. 2}

不要让肉食出现——436. 我遇到医生们和某弟兄，与他们谈了约有两个小时，才如释重负。我对他们说，他们受了试探，正在屈从试探。为了招揽顾客，他们设了一桌肉食。他们还会受到试探进一步采用茶、咖啡和麻醉品。……我说：那些满足肉食食欲的人会成为一种试探，他们如果进入健康疗养院，就会提出牺牲原则的试探。决不要引进肉食。这样，以后就不需要戒肉了，因为肉类从来没有出现在餐桌上。……有人提出在教育人们停用肉食之前，桌上不妨先放一些肉食。可是新的病人不断进来之时，也会有同样的借口吃肉了。这是不行的；切不可让肉食出现在餐桌上，连一次也不行。如此，你们关于肉食问题的讲座，就会与你们所应当传扬的信息一致了。——Letter 84, 1898 {CD 293. 3}

在病房里不可供应茶、咖啡和肉食——437. 在我们的疗养院中……不可供应茶、咖啡和肉食，除非在特殊情况下病人特别要求。这些食物只能送到他的病房。——Letter 213, 1902 {CD 294. 1}

不要配给茶、咖啡和肉食——438. 医生被聘请来不是要给病人配给肉食的，因为这种食物已使他们生病了。应当寻求主。当你们寻到了祂，你们就会心里柔和谦卑。你们个人不也会以死畜的肉为生，不会拿一块肉放进儿女的口中。你们不会配给病人肉食、茶和咖啡，而要在客厅里演讲，说明清淡饮食的必要性。你们还会从餐桌上除去有害的食物。{CD 294. 2}

我们机构的医生虽经主多年的教导，若依然藉着言传身教让他们所照顾的人采用肉食，他们就不配作我们健康机构的负责人。主赐下健康改良的亮光，并不希望那些有权有势的人置之不理。主说的话是算数的。祂要藉着祂的话语得荣耀。祂赐亮光显明这些道理。饮食的问题需要认真研究。采用的治疗方法应当符合健康的原则。——(1896) E. from U. T. 4, 5

（见第 720 至 725 段，基督复临安息日会机构循序渐进的饮食改良。）{CD 294. 3}

不可供应酒类——439. 我们建立疗养院不是作旅馆用的。我们的疗养院只应接收那些愿意遵循正确的原则，接受我们按着良心摆在他们面前之食物的患者。我们如果让病人在房间里喝酒吃肉，他们就得不到他们前来我们疗养院所应得到的帮助。我们必须说明，根据健康的原则，我们疗养院和卫生餐馆中要杜绝这些饮食。难道我们不想看到自己的同胞解脱疾病和软弱，享受健康与活力吗？但愿我们忠于健康的原则，犹如磁针对准磁极一样。——(1902) 7T 95, {CD 294. 4}

美味可口的餐食——440. 我们不可能让世俗的人一下子接受健康改良的原则。所以我们对病人的饮食不应作过于严格的规定。当世俗的病人来到疗养院时，他们在饮食方面是要作重大改变的。我们应当提供精心烹饪的健康食物，既美味又可口，使他们尽可能少地感觉到变化。……{CD 295. 1}

要为支付了食宿治疗费用的人预备最可口的食物。理由很清楚。当病人失去了肉食时，他们的身体会感觉到一种变化，有一种失落感。他们会要求丰富的饮食。饭菜要烹饪得色味俱全。——Letter 54, 1907 {CD 295. 2}

病人的饮食——441. 要供应病人丰富的饮食，但在为病人烹调配制饮食的时候要十分小心。疗养院的餐食不能与餐馆完全一样。供应能消化各种食物的健康人士的食物，应当与供应病人的大不相同。{CD 295. 3}

对于那些平时饮食丰腻贪食无度的人，要当心供食太少之虞。饮食应当丰富，但同时要清淡。我知道食物可配制得很清淡，而又美味可口，连那些吃惯丰腻食物的人也喜欢。{CD 296. 1}

餐桌上应当供应丰富的水果。我很高兴你们疗养院的餐桌上能供应自己果园出产的水果。这实在是一种很好的优势。——Letter 171, 1903

（见第 516 段，不是每一个人都能吃蔬菜。）{CD 296. 2}

疗养院餐桌上的教育——442. 在配制食物时，要不断让真光照耀出来，指导餐桌旁的人如何生活。这种教育也应当提供给访问健康中心的客人，使他们的可以把改良的原则带回去。——Letter 71, 1896 {CD 296. 3}

443. 为疗养院的病人烹调食品应当非常小心。有些病人是来自天天山珍海味的家庭。应当千方百计给他们摆上健康可口的食物。{CD 296. 4}

介绍健康改良——主希望你服务的机构成为世上最美满最愉快的场所之一。我希望你在为病人配制饮食时要特别谨慎，不致危及健康，同时又介绍我们健康改良的原则。这是应该做到的。这样做会给病人心中留下良好的印象。这对于他们是一种教育，向他们显明健康生活的好处，超过他们自己的生活方式。到他们离院之时，他们带出去的消息会影响别人也来。——Letter 73, 1905 {CD 296. 5}

服务人员的餐食——444. 你们太少关心为自己的工作人员供应丰富卫生饮食的责任。他们正是需要丰富新鲜健康食物的人。他们不断地操劳，他们的精力必须予以保持，他们的原则应予以教育。应当给疗养院的全体员工充分供应最有益健康而补充精力的食物。你们服务人员的餐桌不应供应肉食，而要大量供应优质的水果、五谷和蔬菜，烹饪得可口又有益于健康。你们忽视了这一点而增加收入，却付出了牺牲员工精力和灵魂的重大代价，招惹主的不悦。全部饮食的影响，不能使坐在服务人员餐桌前的人欢迎你们的原则。——Letter 54, 1896 {CD 297. 1}

厨师是医疗布道士——445. 要尽力在烹饪方面找到最好的帮手。如果所预备的食物使消化器官疲劳，就要认真进行调查。食物是可以烹饪得健康可口的。——Letter 100, 1903 {CD 297. 2}

446. 疗养院里的厨师应当是一个彻底的健康改良者。人的食欲和食物若不与他所承认的信仰相符，就不算已经悔改。{CD 297. 3}

疗养院中的厨师应当是一个训练有素的医疗布道士。他应当是一个能干的人，会自己进行实验。他不应局限于食谱。主爱我们，祂不希望我们采用对健康无益的食谱来伤害自己。{CD 297. 4}

在每一所疗养院中，总有一些人会埋怨食品，说不适合于他们。他们应当接受教育，明白不健康饮食的害处。人的胃若受苦，怎么会有清晰的头脑呢？——MS 93, 1901 {CD 297.5}

447. 我们疗养院中的厨师应充分了解自己的工作。他应当有良好的判断力，能进行实验工作，不将应当避免的东西配入食物之中。——Letter 37, 1901 {CD 298.1}

448. 你们有没有一位厨师，能烹饪出食物来，使病人觉得比他们吃惯了的食物更好呢？在疗养院中担任厨师的人，应能烹饪健康可口的饭菜。这些食品一定比你我所吃惯了的更营养。——Letter 331, 1904 {CD 298.2}

449. 担任厨师工作的人，处在责任最重要的位置。他应当接受训练，养成节约的习惯，认识到不应让食物浪费。基督说：“把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的”（约 16:12）。但愿参加任何部门工作的人都听从这个指示。教育者要学习节约，并言传身教教导服务人员。——MS 88, 1901 {CD 298.3}

第十七章 饮食是一种合理的疗法

自然疗法——450. 我们应当了解饮食对于患病的人作用重大。每一个人都要明白该为自己做什么。——MS 86, 1897 {CD 301.1}

451. 行医之道甚多，但能得上天嘉许的只有一种。上帝的治法是采用简单的自然能力，利用其强有力的特性，既不使身体负担过重，也不容其趋于虚弱。纯净的空气及水，清洁，合适的食物，纯正的生活，及坚心信赖上帝，这些都是千万垂死之人所需要的治疗；但是这些治疗法现今已渐过时，其原因是由于巧妙应用此疗法所需之手续未蒙人们重视所致。新鲜的空气，运动，纯洁的水，以及清洁雅致的居室，这些都是费用甚少，而为人人力所能及的；至于药品，则不论

是金钱方面的付出,或是在身体上所生的后果,都可算是代价昂贵的。——(1885)

5T 443

452. 新鲜的空气,阳光,有节制的饮食,休息,锻炼,适宜的食物,水的应用,依靠上帝的能力——这一切都是真正的疗法。每一个人都要了解自然的疗法及其应用。我们必须明白医治病人的原则,并接受实际的训练,以致可以正确地运用这种知识。{CD 301.3}

运用自然疗法,需要许多人所不愿意付出的关怀和努力。自然的治疗和恢复,是一个逐渐的过程,在不耐烦的人看来似乎太慢。抛弃有害的放纵,需要作出牺牲。但最后我们会发现,自然若没有受到阻碍,就会巧妙地做成它的工作。凡坚持顺从自然定律的人,必收获身心健康的报酬。——(1905) M. H. 127 {CD 301.4}

453. 医生们经常劝病人到国外去,到有矿泉水的地方,或远渡重洋,以求康复。但十有八九,他们若是饮食有节制,怀着愉快的精神参加有益健康的运动,就定能重得健康,既省时又省钱。运动、自由而充分地利用空气和阳光——上天赐给众人的福惠——在许多情况下会给病弱的人带来生命和力量。——(1890) C. T. B. H. 160 {CD 302.1}

我们能为自己做的事——454. 关于我们能为自己而行的事,有一点是需要小心详加考虑的。{CD 302.2}

那就是我必须了解自己。我必须时刻学习如何照应这座灵宫,也就是上帝所赐给我的身体,以便保持其处于最佳的健康情况。我必须吃对身体最为有益的食物,也必须特别注意自己的衣着,以便有健康的血液循环。我不应剥夺自己的运动及空气。我必须尽力享受阳光之惠。我必须聪明地担任自己身体的忠心监护者。{CD 302.3}

我不应在出汗之时走进寒冷的房子里,因为这是很愚蠢的;我不应坐在有穿堂风的地方,让自己伤风着凉,因为这显明自己是不智的管家。我不应双臂双足寒冷地坐着,以致把血液由四肢驱回头脑及体内各器官。在潮湿的气候中,

我必须经常保护双足干燥温暖。我应当定时进食那最健康而能生产最好血液的食物。在我力能避免之时，我不应毫无节制地工作。我若干犯了上帝设立在我身上的律法，就当悔罪改良，并在上帝所安排的各位医生——清洁的空气，清洁的水，及能治病的宝贵阳光之下，置身于最有利的情况中。{CD 302. 4}

在解除痛苦上，水可作多方面的贡献。在进食之前喝清洁的热水(大约半夸脱即 500 毫升左右)总不会出毛病，反而是有益的。——Letter 35, 1890 {CD 303. 1}

信心和正确的饮食——455. 但愿那些患病的人能尽自己的一切力量，矫正饮食及服装的习惯，实行审慎的运动，以恢复健康。但愿来到我们疗养院的病人们，接受教导与上帝合作以谋健康。“你们是上帝所耕种的田地，所建造的房屋”（林前 3:9）。上帝创造神经及肌肉，是要让它们能被运用。人体的机器是因不活动才会有痛苦和疾病。——Letter 5, 1904 {CD 303. 2}

456. 医疗人员在推进这项重要的工作时，应当坚心信靠上帝赐福于祂所惠然预备的方法。祂慈怜地招请我们这班人，要特别注意纯净的空气，清洁，健康的饮食，合宜的劳动及休息，与水之用法。——(1867) 1T 561 {CD 303. 3}

疗养院中的合理治疗——457. 主赐给我的亮光是建立一所疗养院，不用药物，而用简单合理的方法来治病。在这个机构中，要教导人如何合宜地着装、呼吸和饮食——如何用正确的生活习惯来预防疾病。——Letter 79, 1905 {CD 303. 4}

458. 在我们的疗养院中，我们提倡采用简单的疗法。我们不鼓励使用药物，因为药物会毒害血液的流通。在这些机构中，要给人合理的指导，涉及如何饮食，如何着装，如何生活以保持健康。——MS 49, 1908 {CD 303. 5}

459. 健康改良的问题，现今还没有得到应有和将要有的推动。清淡的饮食，完全不用药物，让自然自由恢复身体所浪费的精力，会使我们的疗养院远为有效地帮助病人康复。——Letter 73a, 1896 {CD 304. 1}

饮食治疗——460.吃得太多，太勤，会使消化器官疲劳，而使身体处在兴奋状态，血液变成不洁，接着各种疾病发生了。请来了医生开了药，虽然解除了痛苦却治不了病。药物可能治了表面，可是真正的危害却增加了十倍。自然正在尽力排除身体中积累的杂质，如果让她自行工作，辅助以上天所赐普遍的福惠，如清洁的空气和纯净的水，就能迅速而安全地达到治疗的效果。{CD 304.2}

得了上述病症的人，能为自己作成别人所不能作得那么好的工作。他们应当着手解除强加于自然身上的重担，他们应当消除病因。短期禁食，让胃有休息的机会。藉着小心而聪明地运用水疗法，使身体减低热度，这些努力都会帮助自然清除身体的杂质。但患病受苦的人一般会变得不耐烦。他们不愿克己，忍受一点饥饿。……{CD 304.3}

病人如果不觉得也需要严格节制饮食，用水的功效就甚微。{CD 304.4}

许多人在生活中违犯健康的律法，不知道他们饮食和工作习惯与维护健康之间的关系。在自然抗议所受的虐待，使身体疼痛患病之前，他们不会认识到自己的真实状况。即使到了这种时候，病人只要肯开始纠正，采取他们所忽略的简单方法，运用水和合适的饮食，自然就会得到它所需要的帮助。这种帮助是她早就应该得到的。如果采用这种方法，病人一般就会复原而不致衰弱。——(1864) Sp. Gifts IV, 133-135 {CD 304.5}

461. 饮食不节制往往是致病的原因。自然所最需要的，就是解除加在她身上的过重负担。许多疾病最有效的疗法，就是让病人禁食一两餐，使工作过度的消化器官有休息的机会。脑力劳动者吃几天水果往往会带来很大的缓解。很多时候短时间的完全禁食，继之以简单适量的饮食，会使病人藉着自然的修复力而痊愈。节制饮食一两个月，会使许多病人认识到克己的道路乃是健康的道路。——(1905) M.H. 235 {CD 305.1}

严格节制能治疾病——462. 医生看见病人因饮食不当，或其他不良习惯而生病，却不对他说明，那就是在损害他的同胞了。酒徒，疯人和放荡的人，都需要医生明确地告诉他们，痛苦是犯罪的结果。凡明白生命原则的人，应当积极努力消除病根。医生眼见病人在痛苦中挣扎，竭力要解除病痛，他怎么能闭口不言

呢？他如果不教导严格的节制为治病的方法，能算得上与人为善？——(1905)
M. H. 114 {CD 305.2}

需要最好的食物——463. 医生们应当警醒祈祷，意识到自己负有重大的责任。他们应当给病人安排最合适食物。负责烹饪食物的人，应当深明自己负有最重要的职责，因为制造良好的血液需要良好的食物。——MS 93, 1901

（见第 614, 615 段，橄榄治便秘）

（见第 628, 629, 631 段，鸡蛋的治疗价值）{CD 305.3}

第十八章 水果、五谷和蔬菜

一，水果

新鲜水果的福气——464. 我十分感谢上帝在亚当失去伊甸家园之时，没有取消水果的供应。{CD 309.1}

465. 主希望一年大部分时间都能得到新鲜水果的人，认识到他们所享有的福气。我们越多食用树上摘来的新鲜水果，福气就越大。——Letter 157, 1900 {CD 309.2}

466. 最好的办法莫过于少吃烹调而多吃新鲜的水果。我们尽管教人多吃新鲜的葡萄，苹果，桃，梨，各种浆果，以及一切可能得到的果类。可以用罐头或玻璃瓶将这些水果贮存起来，以备过冬之用，不过在贮藏时，最好尽可能地不用锡罐。——(1902) 7T 134

（见第 546 段，水果是最好的食品，可省去许多烹饪之工）{CD 309.3}

467. 对有胃病的人，你们也许可在桌上供应一些不同样的水果，但也不可在一餐之中摆得太多。（1870）2T 373 {CD 309.4}

468. 我们特别推荐水果为赐健康的食品。然而即使是水果，也不要吃饱了其他食物之后才吃。MS 43, 1908 {CD 309. 5}

469. 精心预备的各季的蔬菜和水果，若是质量上乘的，丝毫没有腐烂的痕迹，而是完美的，未受任何疾病或腐烂的影响，那是很有益处的。吃了腐烂的蔬菜和水果，以致在胃里发酵，造成血液中毒而死亡的人数，超出了我们的意料。——Letter 12, 1887 {CD 309. 6}

470. 平凡、自然、大量供应的水果，是摆在预备参加上帝圣工之人面前最好的食物。——Letter 103, 1896

（见第 488，515 段，水果与五谷是预备变化升天之人的食物）{CD 310. 1}

合适饮食的一部分——471. 五谷、水果、坚果和菜蔬是创造主为我们所选择的食物。这些食物用简单自然的方法烹调，最有营养、最有益于健康，能提供体能，耐力与活泼的智力。这是复杂和刺激性食物所无法提供的。——(1905) M. H. 296

（见第 487 段，水果、五谷，蔬菜与牛奶和奶油合用，是最有益健康的食物）

（见附录一第 4，8，15 段，怀爱伦餐桌上的蔬菜）{CD 310. 2}

472. 从五谷、水果、蔬菜和坚果中，可以得到我们所需要的全部食物成分。我们如果怀着纯朴的心到主面前，祂就会教导我们如何预备健康的食物，免受肉食的污染。——MS 27, 1906

（见第 483，486，513 段，水果是合适饮食的一部分）

（见第 485 段，自然界大量供应水果、坚果和五谷）

（见第 399，400，403，404，407，810 段，水果是有益健康的食物）

短时间的水果饮食——473. 饮食不节制往往是致病的原因。自然所最需要的，就是解除加在她身上的过重负担。许多疾病最有效的疗法，就是让病人禁食一两餐，使工作过度的消化器官有休息的机会。脑力劳动者吃几天水果往往会带来很大的缓解。很多时候短时间的完全禁食，继之以简单适量的饮食，会使病人藉着自然的修复力而痊愈。节制饮食一两个月，会使许多病人认识到克己的道路乃是健康的道路。——(1905) M. H. 235 {CD 310.4}

替代有害的食物——474. 在我们的医疗机构中，应当明确教导节制的道理。要告诉病人酒的祸害和完全戒酒的福气。必须要求他们抛弃危害他们健康的东
西，用丰富的水果来代替。柑橘、柠檬、李、桃和其他许多水果都能够得到，因为只要人肯出力，主的大地都会出产。—— Letter 145, 1904 {CD 311.1}

475. 盐也不可用得太多。腌辣和香烈的食物，应当免用。水果要多吃，那么在进餐之时就不会喝过多的汤水了。——(1905) M. H. 305

(见第 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795 段，取代肉食)

(见第 546 段，取代甜食)

(见第 563 段，吃惯丰腻香辛食品的人没有滋味)

(见第 490, 499 段，取代大量吃粥) {CD 311.2}

装罐和晒干——476. 在盛产水果的地方，可以贮存起来，或装罐，或晒干，备作冬天之用。像红醋栗，醋栗，草莓，木莓，黑莓等小水果，吃的人不多，也没有什么人注意种植。但这些果子在许多地方都是可以种植的。{CD 311.3}

在家中罐装食物，最好不用白铁罐而用玻璃瓶。装罐的水果必须是最好的，糖要少用，煮的时间以确保水果的贮藏为度。这种罐装果子是新鲜水果绝妙的代替品。{CD 311.4}

葡萄干，梅干，苹果干，梨干，桃干，杏干等干果若是价钱不贵，可以打破习俗，用作主食。这些食物对于各种工人的健康与活力极有帮助。。——(1905) M. H. 299 {CD 311.5}

477. 装在玻璃罐中的苹果酱，既滋补又味美。梨子和樱桃若能得到，也可以精心蜜制，供冬天食用。——Letter 195, 1905 {CD 312.1}

478. 关于水果，你如果得不到别的，只能得到苹果，你的状况已经是不错的了。……我认为水果的种类不一定要多，但在生产的季节中要小心收集和保存，以备在没有苹果之时食用。苹果比任何备用的水果更好。——Letter 5, 1870 {CD 312.2}

果园和花园的新鲜水果——479. 我们的疗养院还有一个优势是可以种植水果。水果是新鲜的，从树上摘下来，绝无腐烂之虞，可供餐桌之用。——MS 114, 1902 {CD 312.3}

480. 家庭和机构要学习多做耕作和改良土地的工作。人们如果知道土地四季出产的价值，就会更加勤劳地耕耘土壤了。我们大家都应当了解果园和花园出产的新鲜水果和蔬菜的特别价值。随着病人和学生数目的增加，需要的土地就更多了。要种植葡萄树，使机构能够生产葡萄。就地开垦橘子园也是一个有利之举。——MS 13, 1911

（见第 519 段，生产水果和蔬菜以供食用的重要性）

（见第 188, 190, 722 段，水果与蔬菜同餐）

（见附录一第 4, 9, 15, 22, 23 段，怀爱伦餐桌上的水果）

（见第 441 段，疗养院餐食中的水果）

（见第 444, 651 段，服务人员的餐桌上当供应水果）

（见第 124, 765 段，帐篷聚会餐食中的水果）

（见第 129 段，来宾清淡餐食中的水果）

（见第 204, 503 段，健康美味餐食的一部分）

（见附录一第 16, 22, 23 段，怀爱伦推荐西红柿）{CD 312. 4}

二，五谷

创造主所选择的食物——481. 五谷、水果、坚果和菜蔬是创造主为我们所选择的食物。这些食物用简单自然的方法烹调，最有营养、最有益于健康，能提供体能，耐力与活泼的智力。这是复杂和刺激性食物所无法提供的。——(1905) M. H. 296

（参阅第 111 段）{CD 313. 1}

482. 吃肉的人只是在吃二手的五谷菜蔬，因为动物是靠五谷菜蔬的营养而生长的。五谷菜蔬的生命力进入食用者身上。我们再通过吃动物的肉而领受这生命力。既然这样，直接吃上帝所赐给我们的食物要好得多了！——(1905) M. H. 313

（见第 515 段，引导人恢复食用水果、蔬菜和五谷）{CD 313. 2}

合宜饮食的一部分——483. 以为肌肉的力量依靠肉食，这是错误的。不用肉食，人体的需要能得到更好的供应，享受更有活力的健康。五谷、水果、蔬菜和坚果中含有制造优良血液所需要的一切营养成分。——(1905) M. H. 316 {CD 313. 3}

484. 从五谷、水果、蔬菜和坚果中，可以得到我们所需要的全部食物成分。我们如果怀着纯朴的心到主面前，祂就会教导我们如何预备健康的食物，免受肉食的污染。——MS 27, 1906

（见第 513 段——含有必要的营养成分）{CD 313. 4}

丰富地供应——485. 自然界有丰富的谷类、水果和坚果。由于交通工具的发展,全地的产品得以更加广泛地运到各地。结果几年前被认为奢侈的许多食物,现在大家每天都可以吃到了。——(1905) M. H. 297 {CD 313.5}

486. 只要我们聪明地筹划,几乎到处都可以找到最有利于健康的食物。各种米麦五谷以及豆粒等类,在无论什么地方都能运到。这些食品再加上本地或别处运来的水果和蔬菜,提供了充分的选择余地,使我们完全可以不用肉食。——(1905) M.H. 299

(见 503 段,自然界丰富供应谷物)。{CD 314.1}

妥善预备——487. 水果、五谷和蔬菜,若以简单的方式预备,不用香料和各种油脂,与牛奶或奶油一起烹制,就是最有益健康的饮食。它们营养身体,且使人有耐力和理智的活力,是刺激性饮食所无法提供的。——[C. T. B. H. 47] (1890) C. H. 115

(参阅第 137 段) {CD 314.2}

488. 不用动物脂油烹调而尽可能保持自然本色的五谷水果,乃是凡宣称预备变化升天之人所应有的食物。——(1869) 2T 352

(见第 514 段,要教育自己以水果、五谷和蔬菜为生)

(见第 399, 400, 403, 404, 407, 810 段,五谷是健康食物的组成部分) {CD 314.3}

粥——用谷类熬粥,须煮数小时。然而流质的食物,比不上需要充分咀嚼的干粮那样有益健康。——(1905) M. H. 301 {CD 314.4}

490. 有些人诚心以为正确的饮食应当以粥为主。其实大量的粥食不利于消化器官的健康,因为它水分太多了。要鼓励人吃水果、蔬菜和面包。——Y. I., May 31, 1894

(见第 499 段,吃粥太多是错的) {CD 314.5}

麦糊——491. 你们可以煮全麦粉粥。如果全麦粉太粗了，可以先筛一筛，在粥很热时，加一些牛奶。这会成为营地最可口而最有益于健康的食物。——(1871) 2T 603

代替肉食——492. 取消肉食之后，应代之以各种营养美味的谷物、蔬菜、坚果和水果。……要用便宜而有益健康的食物来代替肉食。——(1905) M. H. 316, 317

(见第 765, 795 段，取代肉食)

(见第 138 段，在生产水果、五谷和坚果的地方不需要肉食)

(见第 129 段，包括在来宾的清淡饮食之中)

(见第 444, 651, 服务人员餐桌上的五谷)

(见附录一第 15 至 23 段，怀爱伦的餐桌上)

(见第 767 段，应当教育疗养院的病人采用) {CD 315. 2}

三，面包

维持生命之粮——493. 信仰会引导母亲们制作优质的面包。……面包应当里外完全烤透。健康的胃需要松而干的面包。面包是真正维持生命之物，因此每一位烹饪的人应当精心制作。——MS 34, 1899 {CD 315. 3}

好面包中的宗教——494. 有些人并不认为正确预备食物是一个宗教本分；因此他们就不设法去学习如何烹饪。他们让面包在烘烤之前就发酸了，于是就加上小苏打来补救厨师的粗心，使面包成了完全不适合吃到人胃里的东西。要用心思考才能做出好面包。在一条好面包里所含的信仰比许多人想到的都多。——[C. T. B. H. 49] (1890) C. H. 117 {CD 315. 4}

495. 每一位基督教女子，应当立即学习怎样用未筛过的粗面粉制作良好、甘甜、蓬松的面包，这乃是一种宗教信仰上的本分。母亲们应当带女儿们进入厨房，趁她们年幼之时，就教以烹饪的技能。——(1868) 1T 684

(见第 822 段，制作面包的知识不可缺少) {CD 316. 1}

在面包中用苏打粉——496. 做面包用苏打或发酵粉是有害和不必要的。苏打会使胃发炎，常常毒害整个人体。许多主妇以为不用苏打就做不出好面包，这是错的。如果她们肯费心学习更好的方法，所做的面包就必更有益于健康，更有自然的风味，更加好吃。

(见第 565, 569 段，用苏打粉和发酵粉制作面包的问题) {CD 316. 2}

做发酵面包用牛奶——做发酵面包不要用牛奶来代替水。牛奶增加面包的成本，并且大大降低它的营养。牛奶面包不像加水面包那样经久不坏，且更容易在胃里发酵。{CD 316. 3}

热的发酵面包——面包应该松软香甜，不带一点酸味。要做得小一点，尽量烘透，杀尽酵菌。刚出炉的发酵面包不易消化，不可立时就吃。但无酵的面包不在此例。热炉里烘烤的无酵麦饼，既美味又合乎健康。……{CD 316. 4}

烘干面包——烘干的面包，或烤过两次的面包，是一种最易消化最可口的食物。一般的发酵面包，最好切成片，在热炉里烘干一切水分，以内外稍微焦黄为度。这种面包放在干燥之处，比一般的面包保存的时间要长；食前重新烤过，就与新鲜的无异。

(见第 273 段，晚餐最好吃烤面包)

(见附录一第 23 段，怀爱伦餐食中的烤面包) ——(1905) M. H. 300-302 {CD 317. 1}

陈面包比新鲜面包好——497. 隔两三天的陈面包比新鲜的面包更有益于健康。在炉里烘干的面包是最有益于健康的食品。——Letter 142, 1900 {CD 317. 2}

酸面包的坏处——498. 我们经常发现全麦面包又重又酸而且没烤透。这是因为缺乏学习的兴趣，也不愿尽烹饪的重要本分。有时我们看到有小松糕或软饼干，干缩没有烤硬的，以其它类似的糕点。于是厨师就会告诉你他们按旧式的烹饪法能做得很好，但是，说实话，他们的家人不喜欢全麦面包；这样生活他们会饿死的。{CD 317.3}

我对自己说过：我对此一点儿不感到惊讶。正是你们预备食物的方式使它不好吃的。吃这样的食物肯定会使人消化不良的。这些拙劣的厨师和那些不得不吃他们所烹饪的食物的人，会严肃地告诉你健康改良不适合他们。{CD 317.4}

胃没有能力把劣等厚重的酸面包转变成有益的东西；但这种劣等的面包却会把一个健康的胃转变成一个有病的胃。那些吃这种食物的人知道自己的力量正日渐衰弱。这难道没有起因吗？这些人中有些称自己是健康改良者，但他们不是。他们不知道如何烹饪。他们预备糕饼、马铃薯和全麦面包，但千篇一律，很少有变化，身体系统也没有得到力量。他们似乎以为费心研究怎样预备健康可口的食物，获得一种彻底的经验，乃是浪费光阴。……{CD 317.5}

在许多的家庭中，我们遇到了消化不良的病人，其原因往往是由于不良的面包而起。主妇认为不可把它扔掉，于是他们便吃了。难道这是处置不良面包的方法吗？你们把它放进胃中，可变成血液吗？难道胃的能力会把酸面包变成甜的？把不易消化面包的变成容易消化的？把发霉的面包变成新鲜的？…… {CD 318.1}

许多主妇和母亲，对于烹饪这一门学问，还没有过正当的教育而缺少这种技能。她们每天给家人预备着不合适的食物，这些食物正在切实地破坏人的消化器官，制造不良的血液，往往引发炎病急症，并使人短寿夭亡。许多人因吃不易消化及酸的面包而致死。有人向我提及一例，曾有一女佣因制作了一炉不易消化的酸面包，后来她为要弃掉它和不愿被人知道起见，便丢给两条大猪去吃。可是第二天，那家的主人发现他的猪死了。经过检查之后，在食槽里找到了这种不易消化的面包的碎片。他调查此事，那女佣承认了自己所作的事。她先前一点也没想到，这种面包对于猪竟会有这么大的坏处。如果这种不易消化的酸面包可以

害死那能活吞响尾蛇及几乎什么脏东西都吃的猪，那么对于人的胃——柔嫩的器官，更会有何等的祸害呢？——(1868) 1T 681-684 {CD 318. 2}

食用面包和其他硬食的好处——499. 从肉食改为素食时，要非常注意把精心准备烹饪的食物摆在桌子上。吃太多粥是不对的。需要咀嚼的干粮要好得多了。预备健康的食物，乃是这方面的一种福惠。优质的全麦面包和面包卷，用简单而认真地预备，是有益于健康的。面包决不要有酸味。要完全烘透，这样就不会柔软黏腻了。{CD 318. 3}

对于能够进食的人，用健康的方法预备优质的蔬菜，比柔软的糊或粥要好。吃水果加烘透隔两三天的陈面包，要比新鲜的面包有益健康，通过慢慢充分的咀嚼，能提供人体所有的需要。——MS 3, 1897

(见第 312 段，用优质面包代替丰腻的食物) {CD 319. 1}

辣饼干——500. 辛辣的饼干和肉食完全不符合健康改良的原则。——(写于 1884) 摘自 U. T. 2 {CD 319. 2}

501. 人们常用黄油涂在辛辣的苏打饼干上，当作美食来吃；可是衰弱的消化器官只能感受到对它们的虐待。——Letter 72, 1896 {CD 319. 3}

502. 我们一直在返回埃及，而非走向迦南。难道我们不愿意改弦易辙？我们为何不在餐桌上供应清淡健康的食物呢？我们为何不弃绝只能引起消化不良的辛辣饼干呢？——Letter 3F, 1884

(见第 720 段，消化不良的原因) {CD 319. 4}

小面包和面包卷——503. 用苏打粉或发酵粉发酵制作的辛辣饼干，决不要出现在我们的餐桌上。这类食品不宜进入胃中。如此发酵的饼干很难消化。用未筛过面粉加上清水和牛奶所制成的全麦面包，既有益于健康又美味可口。可是教导我们的信徒过简朴的生活很困难。当我们提倡全麦面包时，我们的朋友却说：“哦，我们知道该怎么做的。”但后来做出来的，却是发酵粉、苏打粉和酸牛奶所发的，令我们大失所望。这些食品根本不是改良的证据。未筛过的粗面粉，调

和清洁的软水和牛奶所制成的，是我们所吃过最好的面包。如果用硬水，就多加些甜牛奶，或添一个蛋来调和。面包应当放在很热的炉中，用稳定的火力来烤透。
{CD 319.5}

制作面包卷可用软水和牛奶，或少量奶油，调成干团，揉之如揉饼干，放进炉中烘烤，做出来面包卷香甜可口，需要细细咀嚼，对于牙齿和胃都有好处。它们会制造良好的血液，供给人力量。有了这种面包，加上我国盛产的水果、蔬菜和五谷，人们就不会奢望珍馐美味了。——R. & H., 1883年5月8日 {CD 320.1}

全麦面包比白面包好——504. 精粉面包决不能给你们提供全麦面包中才有的营养。经常食用精粉面包无法让身体处于健康状态。你们都有呆滞的肺脏。采用精白面粉使你们的工作加倍辛苦困难。——(1868) 2T 68 {CD 320.2}

505. 制作面包用精白面粉并不是最好的。精白面粉既不经济，又不利于健康。精白面包缺乏全麦面包的营养成分，往往造成便秘和其他不健康症状。——(1905) M.H. 300

(见第 171, 495, 499, 503 段，未筛过的面粉或全麦面粉对身体最有益)

(见第 481 段，采用天然状态的五谷)

(见第 124 段，帐篷聚会餐食中的全麦面包)

(见第 392 段，学习如何用未筛过的面粉制作优质面包，乃是一种宗教本分)
{CD 320.3}

面包可由各种五谷制成——506. 长期食用小麦粉不是最好的。把小麦、燕麦和黑麦混合起来，比单靠小麦的营养成分更有营养。——Letter 91, 1898 {CD 321.1}

甜面包——507. 我们的餐桌上很少有甜面包和甜饼干。我们越少吃甜食就越好，因为甜食会引起肠胃不适，性情焦虑暴躁。——Letter 363, 1907 {CD 321.2}

508. 制作饼干最好不要用糖。有人最喜欢极甜的饼干，其实这种食物是对消化器官有害的。——Letter 37, 1901

（见第 410 段，甜饼干）

（见第 563 段，习惯丰腻和调味浓烈之食物的人，对面包不感兴趣）{CD 321. 3}

四，蔬 菜

简单烹饪的新鲜蔬菜——509. 我们大家都应当了解果园和菜园中新鲜水果和蔬菜的特殊价值。——MS 13, 1911

（见第 490 段，鼓励食用蔬菜）

（见第 503 段，无需珍馐美味）{CD 321. 4}

510. 水果、五谷和蔬菜，若以简单的方式预备，不用香料和各种油脂，与牛奶或奶油一起烹制，就是最有益健康的饮食。它们营养身体，且使人有耐力和理智的活力，是刺激性饮食所无法提供的。——[C. T. B. H. 47] (1890) C. H. 115

（见第 129 段，水果、五谷和蔬菜是招待客人的好食物）

（见第 469 段，食用腐烂蔬菜的危险）

（见第 320 段，烹饪时用动物油脂的害处）

（见第 471 段，创造主为人类选择的饮食）

（见第 403, 404, 407, 810 段，健康食物的构成）{CD 321. 5}

511.对于能够食用的人，用健康的方法烹饪的优质蔬菜，比软绵绵的糊或粥要好。——MS 3, 1897 {CD 322.1}

512. 菜蔬中也当加一点牛奶或奶酪或相等的东西以增加滋味。——(1909) 9T 162 {CD 322.2}

完美饮食的一部分——513. 谷物、水果、蔬菜这类简单的食物里含有制作优质血液所需要的所有营养成分，这是肉食所做不到的。——Letter 72, 1896

(见第 483, 484, 486 段，健康饮食的一部分) {CD 322.3}

多吃蔬菜——514.我们是由所吃的食物构成的。我们难道要藉着肉食来加强兽性的情欲吗？现在正是我们教育自己以五谷、水果和蔬菜为生的时候，而不要养成对那种粗劣食物的爱好。……在肉食之外，有许多完全有益于健康、富于营养的清淡食物。健壮的人一定吃了大量的蔬菜、水果和五谷。——Letter 3, 1884

(见第 444, 651 段，供应服务人员)

(见第 492, 649, 765, 795 段，取代肉食)

(见第 312 段，取代丰腻的食物)

(见第 204, 563 段，惯于干犯自然律法的人对蔬菜不感兴趣)

(见第 482 段，肉食是二手的蔬菜) {CD 322.4}

515. 上帝希望祂的子民恢复到采用水果、蔬菜和谷物等简单的食物。——Letter 72, 1896 {CD 322.5}

有人不能食用蔬菜——516. 在一个医疗机构里，要满足各种不同的口味。有些人需要精心烹饪的蔬菜满足其特殊的需要，另有一些人吃蔬菜却会带来不良的后果。—— Letter 45, 1903 {CD 322.6}

马铃薯和蕃薯——517.我们认为炸土豆无益于健康，因为在烹饪时多少要用油脂或奶油。烤熟或煮熟的土豆，加一点盐和奶油，是最有益于健康的。剩下的土豆和甘薯不要油炸，而要用少许奶油和盐再烤一次，便是最好的美食。—— Letter 322, 1905 {CD 323.1}

豆类是有益健康的食物——518. 另一种非常简单却有益健康的食物就是把豆子煮了或烤了。用水稀释一部分，加上牛奶或奶油，作成粥。—— (1871) 2T 603

种植和储藏蔬菜——519. 许多人没有认识到耕地，种植水果蔬菜，使自己的餐桌上摆上这些东西的重要性。我蒙指示对每一个家庭和教会说，要恐惧战兢作成自己得救的工夫。唯恐因不聪明地对待身体，破坏上帝对你的计划。这样，上帝就会祝福你。——Letter 5, 1904

(见第 480 段，大家都应了解果园和菜园中新鲜水果和蔬菜的价值) {CD 323.3}

520.要储备晒干的甜玉米。南瓜也可以晒干，留待冬季制作馅饼之用。——Letter 195, 1905 {CD 323.4}

怀爱伦餐食中的蔬菜和西红柿——521.你们提起了我的餐食。我素来不局限于一种食物，而不吃其他的食物。关于蔬菜，你们不必太担心，因为据我所知，你们所住的地方盛产多种蔬菜是我可以食用的。我还可以采摘酸模、嫩薄公英和芥菜的叶子。你们那里的蔬菜无论数量和质量都超过澳大利亚。即使没有别的，五谷总还是有的。——Letter 31, 1901 {CD 323.5}

522.我在东行之前，失去了胃口，但现在恢复了。到了用餐之时，便很饥饿。我把青莳菜煮好，拌以消过毒的奶油和柠檬汁，十分开胃。我一餐吃西红柿面条，下一餐便吃蔬菜。我又开始以土豆为餐。我觉得所有的食物味道都很好。我好像经过一场热病的人，肚子很饿，有吃得太多之虞。——Letter 10, 1902 {CD 324.1}

523.你们送来的西红柿很好且可口。我觉得西红柿是我餐食中最好的食品。——Letter 70, 1900

(见附录一第 16, 22, 23 段) {CD 324.2}

524.我们种了许多玉米和豌豆，够我们自己和邻居之用。我们把甜玉米晒干了供冬日之用。到了需要的时候只要将之磨碎烹饪，就能做出最可口的汤和其他餐食了。…{CD 324.3}

到了季节，我们有大量的葡萄、梅子和苹果；还有樱桃、桃子、梨和橄榄。我们亲手制作。我们还种了许多西红柿。我从不抱怨自己餐桌上的食物。我认为上帝不喜欢我们那样做。我们的客人和我们吃的一样，似乎也喜欢我们的饭菜。——Letter 363, 1907

(见附录一第 22, 23 段，怀爱伦食用玉米)

(见第 188, 190 段，食用水果也要小心)

(见第 189, 722 段，同食蔬菜和甜食应当小心)

(见附录一第 4, 8, 15 段，怀爱伦的餐食) {CD 324.4}

第十九章 甜食

一，糖

525. 糖对胃没有好处。它会引起发酵，使头脑糊涂、性情暴躁。——MS 93, 1901 {CD 327.1}

526. 在一般的食物中糖用得太多。蛋糕、布丁、糕饼、果冻、果酱都是消化不良的积极因素。特别有害的是以牛奶，鸡蛋和糖为主要成分的布丁和蛋奶糊。不要同时使用大量牛奶和糖。——(1905) M. H. 302

(见第 535, 536 段，牛奶和鸡蛋)

(见第 476 段，水果罐头少用糖)

(见第 550 段，可用少量的糖) {CD 327.2}

527. 糖能堵塞人体器官，也会妨害这部活机器的工作。

我所要提到的，是密歇根州蒙坎县的一宗病例。那个人身高 1.83 米，气宇轩昂，一表人才。他生了病，我被请去拜望他。我事先同他谈过关于他生活方式的话。我对他说：“我不喜欢你眼睛的神色。”他吃大量的糖，我问他为何如此。他说因为戒除了肉食，不知道有什么会比糖更能代替它。他不能从食物得到满足，只是因为他的妻子不知如何烹饪。{CD 327.4}

你们有些人，在女儿青春年少之时，送她们到学校去读各门学科，而在此前却没有教她们如何烹饪，其实应使这事成为头等重要的事。这里就有一位不知如何烹饪的女子。她从未学过如何配制有益健康的食物。这位为妻为母者，对于这重要学科的知识一窍不通，烹饪不良的食物不足以维持身体的需要，由于吃

糖无度，全身都有了病。这个人的生命不必要地牺牲在不良的烹饪上了。{CD 327. 5}

在我去拜望这位病人之时，我尽力将我知道的处置方法全都告诉他们。不久他就开始渐有进步。然而他在体力仍然衰弱之时，却仍不注意身体的恢复而滥用气力，进食少量素质不佳的食物，以致身体状况又见滑坡。此时他又没有得到什么帮助，以致身体成了行尸走肉。他成了不良烹饪的牺牲者。他曾尽力用糖来代替肉食，结果只是更加糟糕。{CD 328. 1}

我常常在弟兄姐妹家中，用饭时见他们吃大量的奶和糖。这些东西会堵塞身体系统，刺激消化器官，并影响大脑。凡足以妨害这活机器工作的食物，对于大脑都有很直接的影响。我得到亮光，大量吃糖，其危害比吃肉更大。在作这些改变时，应留心注意，在讨论这题目时的态度，也不可使我们所要教导和帮助的人，见而生厌及存有成见。——(1870) 2T 369, 370

(见第 410, 507, 508 段，甜面包和饼干) {CD 328. 2}

528. 我们不应该被说服把任何不利于身体健康的东西放进口中，不论我们是多么喜欢它。为什么？——因为我们是上帝的产业。你们有一顶冠冕要争取；有一个天国要获得；有一个地狱要躲避。因此为基督的缘故我问你们，在清明的真光照在你们面前之后，你们难道还要离开它说：“我爱这个，我爱那个”吗？上帝呼吁你们每一个人要开始计划，在祂伟大的看顾和爱之下与祂合作，使自己整个身体、心灵和精神得到升华、提高，以致成圣，与上帝同工。……{CD 328. 3}

最好不要用甜食。不要吃餐桌上的甜点。你们不需要这些。你们所需要的是清晰的头脑，好思考上帝的法度。——R. & H., 1902 年 1 月 7 日

(见本章第三部分——糕、饼、点心和布丁)

(见第 346 段，不要给婴孩吃糖果) {CD 328. 4}

在聚会营地销售点心——529 几年前我曾传达一个责备的证言，责备帐棚聚会的管理人员在聚会场所对我们的信徒销售乳酪和其他有害食品，并且在我努力

指教青年人和老年人把购买糖果的钱投入国外布道捐的奉献箱中，藉此教导他们儿女实行克己自制之时，竟有人拿出糖果来卖。——Letter 25a, 1889 {CD 329. 1}

530. 我得到关于我们帐棚聚会食品供应问题的亮光。有时带到聚会场所的食物，不符合健康改良的原则。{CD 329. 2}

我们如果行在上帝所赐的亮光中，就当教育我们的信徒，包括老年人和青年人，放弃那些单为放纵食欲而吃的食物。要教导我们的孩子不吃不必要的食物，如糖果、口香糖、冰淇淋和其他零食，把克己省下来的钱，投到每一个家庭都应设置的克己箱中，或多或少积蓄起来，支援上帝的圣工。{CD 329. 3}

我们不少信徒需要受到健康改良原则的教导。健康食品的生产者发明了各种糕点，说是完全无害的；可是对此我却有不同的见证。它们并非真的有益健康，不应鼓励人食用。我们必须更严格地食用水果、坚果、五谷和蔬菜等清淡的食物。{CD 329. 4}

不可将与我们所得健康改良的亮光相抵触的食物和糖果带到帐棚聚会的场所。但愿我们不要为放纵食欲的试探辩护，说销售所得是为了应付一项善工的开支。这一切自私放纵的试探都要坚决抵制。但愿我们不要说服自己在出于善意的借口之下，做对个人无益的事。但愿我们每一个人都学会怎样能成为克己自制，而又健康积极的布道士。——MS 87, 1908 {CD 329. 5}

怀爱伦餐食中的糖——531. 我们的餐桌上没有糖。各种食物清淡又有益健康，因为不是胡乱拼凑在一起的。我们所用的调味品乃是苹果，或烤或煮，在上桌之前按需要加甜。——Letter 5, 1870 {CD 330. 1}

532. 我们总是采用少量的牛奶和一点糖。在我们的著作和讲道中，从未谴责此事。我们相信牛将来会多患疾病，以致我们需要戒除这些食品。但现在从餐桌上完全取消糖和牛奶还不是时候。——Letter 1, 1873 {CD 330. 2}

二，牛奶与糖

533. 论到奶类和糖：我晓得有些人开始害怕健康改良的道理，说自己不愿跟它有什么关系，因为这道理是反对人尽量享用这些东西的。在改良食物时应当分外小心，我们在进行时应谨慎而聪明。我们采取的方针，应得到当地有知识男女的赞同。大量的奶类和糖一起食用，是有害的，会给人体带来杂质。那生产奶液的家畜，其身体并不总是健康的，它们也会患病。一头母牛在早晨看来也许很好，但不到晚上它就死了。这样它便是在早晨就有了病，它的奶也就有毛病了，但你却不知道此事。现今动物界有病，因此肉食也是有毛病的。如果我们晓得这些动物是完全健康，我就要劝人与其食用大量的奶和糖，倒不如食肉更好了。奶和糖的危害比吃肉还大。糖能堵塞人体器官，也会妨害这部活机器的工作。——(1870) 2T 368, 369 {CD 330.3}

534. 我常常在弟兄姐妹家中，用饭时见他们吃大量的奶和糖。这些东西会堵塞身体系统，刺激消化器官，并影响大脑。——(1870) 2T 370

(参阅第 527 段) {CD 331.1}

535. 许多人在粥里加牛奶和大量的粮，以为自己是在实行健康改良。但是糖和牛奶一起吃容易在胃里引起发酵，因而是有害的。——[C. T. B. H. 57] (1890) C. H. 154 {CD 331.2}

536. 特别有害的是以牛奶，鸡蛋和糖为主要成分的布丁和蛋奶糊。不要同时使用大量牛奶和糖。——(1905) M. H. 302

(见第 530, 540 段，冰淇淋)

(见第 552 段，蛋糕与牛奶和奶油同食) {CD 331.3}

三，糕、饼、布丁、点心

537. 化许多时间预备的甜点，许多都是有害健康的。——[关于教育的特别证言，1893年10月] F. E. 227

过度放纵的诱惑——538. 在太多的餐桌上，当胃接受了可供正常消化、滋养身体所需的一切食物之后，又摆上了一道馅饼布丁类香味浓郁的甜食。……许多人虽已吃饱，却越过界限，吃引人垂涎的甜食，尽管明知对自己没有益处。……若取消这些额外的点心，那真是一种福气。——Letter 73a, 1896 {CD 331.5}

539. 由于追随时尚气派及迎合病态的食欲，人们将丰腻的糕饼点心，布丁和各种对健康有害的食物塞满了胃中。餐桌上必须摆满各种各色的食品，否则不能满足败坏了的食欲。这等食欲的奴隶，在早晨往往舌苔厚积，气息奇臭。他们享受不到健康，却奇怪自己为何要受疼痛、头痛和各种疾病的痛苦。——(1864) Sp. Gifts IV, 130 {CD 332.1}

540. 人类家庭已放纵食欲，增强对丰腻食物的欲望，直到成了一种时尚风气，要把一切能得到的美味，尽量塞进胃中为止。尤其是在欢乐的宴会中，开怀饱食畅饮，放纵无度。丰富的大餐及很迟的晚餐，都是享用那些调味浓烈的肉食、油腻的羹汤、丰腻的糕饼、点心和冰淇淋之类。——(1865) H. to L., ch. 1, p. 53 {CD 332.2}

541. 由于追随这种时尚，许多贫苦而靠日常劳作为生的人们，竟要花费血汗所得的代价，来为宾客们预备各种丰腻的糕饼、点心、蜜饯和多种时尚的食品，其实这些东西对于吃的人只是有害无益，而同时他们也是需要这笔钱来为自己和儿女们购置衣物的。这种为满足口味而牺牲胃的饮食，所费的烹饪时间，原是应当用来向自己的儿女施授道德和宗教方面教育的。——(1865) H. to L., ch. 1, p. 54

(参阅第128段)

(见第203段，丰腻的食品引起对于刺激品的欲望) {CD 332.3}

点心不是健康营养的食品——542. 许多人知道如何制作各种蛋糕,但蛋糕不是可摆上餐桌的最好食品。甜的蛋糕,甜的布丁,甜的奶油蛋羹,会使消化器官紊乱,我们为什么要用这些东西来诱惑坐在餐桌旁的人呢?——Y. I., 1894年5月31日{CD 332.4}

543. 用各种香料烹制的肉食和丰腻的糕饼,并不是最健康而有营养的食物。——(1870) 2T 400 {CD 333.1}

544. 奶油蛋羹等甜食人害多益少。水果若能得到的话,乃是最佳的食物。——Letter 91, 1898 {CD 333.2}

545. 在一般的食物中糖用得太多。蛋糕、布丁、糕饼、果冻、果酱都是消化不良的积极因素。特别有害的是以牛奶,鸡蛋和糖为主要成分的布丁和蛋奶糊。不要同时使用大量牛奶和糖。—— (1905) M. H. 302 {CD 333.3}

546. 但愿凡提倡卫生改革的人们,都能竭尽全力照其所宣扬的去身体力行,弃绝一切有害健康的食物,采用简单清淡有益健康的饮食。水果最佳,而且可省许多烹饪之工,应当戒除丰腻的糕、饼、点心,及各种引起口腹之欲的餐食。每餐只吃较少的几样食品,并存感谢的心去享受。——Letter 135, 1902 {CD 333.4}

清淡的糕饼并不禁止——547. 清淡的糕饼可用作点心,但人若是只为满足过度的食欲而吃两三块,那就使自己无法适应为上帝服务了。有些人吃了大量其他食品之后还要吃甜食,不是因为他们需要,而只是贪其美味。若是有人请他们再吃一块,那诱惑真是太大,无法拒绝,于是两三块馅饼就加到已经过劳的胃中。这样做的人从来没有教育自己实行克己。食欲的牺牲者坚持自己的做法,看不清对自己的伤害。——Letter 17, 1895 {CD 333.5}

548. 当她需要特别的衣服和特别好的食物时,却不让她有简单清淡而又有营养的饮食。她的身体渴求那些能变成血液的材料;他却不供给她。其实,适量的牛奶与糖加少量的盐,用酵母发过的白面包来变换一下,有时也可请人用各种方法,以全麦面粉烹制素的葡萄干糕;用葡萄干、洋李干和无花果制的米布丁,

以及许多我可提出的别种餐食，都是可以应付人食欲要求的。如果他无法得到这些东西，他可以给他妻子准备一些葡萄汁。这比不给她要好。——(1870) 2T 383, 384 {CD 334. 1}

549. 摆在病人面前的食物，应当给他们留下良好的印象。鸡蛋可以用各种方法烹饪。柠檬馅饼也不要禁止。——Letter 127, 1904

(见附录一第 22 段，怀爱伦食用柠檬馅饼) {CD 334. 2}

550. 甜食应当与其他食品同时上桌食用；人们往往在胃里装满了可以装的食物之后，才把点心端上，这真是太多余了。——Letter 53, 1898 {CD 334. 3}

为清晰的头脑和强壮的身体——551. 我希望大家都作健康改良者。我反对食用糕点。这些合成的食品无益于健康。人大量食用糖果，奶油蛋糕和各种馅饼，并在一餐之中吃多种食物，不可能会有良好的消化能力和清晰的头脑。我们这样吃了，然后着了凉，全身系统就会堵塞和虚弱，失去抵抗力，无法抗拒疾病。我宁可吃肉也不愿吃那么多甜蛋糕和糕点。——Letter 10, 1891 {CD 334. 4}

552. 从事健康改良的人要记住，他们发表不符合健康改良原则的食谱会有害处的。提供奶油蛋羹和糕点的食谱要特别小心。如果甜蛋糕与牛奶或奶油同吃，在胃中就会发酵，接着人体的弱点就会暴露出来。头脑受肠胃紊乱的影响。如果人肯研究因果的关系，从饮食中排除那些会伤害消化器官及引起头痛的食物，这种病症是很容易治愈的。由于不智的饮食，许多人无法胜任他们本来可以做的工作。他们若是饮食清淡，就不会使自己蒙受伤害。——Letter 142, 1900 {CD 334. 5}

553. 我确信人若在烹饪时遵从健康的律法，谁也不必使自己在为帐棚聚会作预备时生病。他们若不制作蛋糕点心，而采用简单的全麦面包，多吃水果，不论是罐装的，还是晒干的，他们就不必为预备帐棚聚会而生病，也不会聚会期间生病。——(1871) 2T 602 {CD 335. 1}

554. 最好不要用甜食。不要吃餐桌上的甜点。你们不需要这些。你们所需要的是清晰的头脑，好思考上帝的法度。我们现在应当与健康改良的原则保持一致。——R. & H., 1902年1月7日

（见第 233 段，在丰盛的大餐和很迟的晚餐时食用蛋糕、馅饼和冰淇淋）

（见第 128 段，为时尚的宴会烹饪食物）

（见第 245 段，训练食欲接受清淡的饮食）

（见第 312 段，禁食有助于克服扭曲的食欲）

（见第 389 段，纵使戒除了肉饼、香料等，烹饪食物仍须小心）

（见第 57, 74 段，蛋糕和馅饼不要包括在帐篷聚会的饮食中）。

（见附录一第 4, 13 段，怀爱伦家中不用丰腻的食品和点心）

（见第 193 段，调味品和甜食越少越好）

（见第 722 段，丰腻的甜食与蔬菜同吃）

（见第 356 段，丰腻的糕饼使肠胃紊乱、神经兴奋）

（见第 228, 350, 355, 360 段，在儿童饮食中甜食的害处）

（见第 225 段，对于文案工作者，丰腻的食品不是最好的）

（见第 41 段，与上帝立约，放弃丰腻的食物）{CD 335.2}

第二十章 调味品之类

一，香料和调味品

555. 世人常用的调味品会损害消化。——Letter 142, 1900 {CD 339.1}

556. 归入兴奋剂和麻醉剂的，有一大批物品，都是用作食物或饮料的，会刺激肠胃，毒害血液，奋兴神经。服用这些物品是绝对有害的。人们追求兴奋剂所带来的刺激，因为这种刺激能产生暂时的欢愉。但它始终存在着不良的反作用。服用不自然的兴奋剂总是容易过量，成了体质恶化败坏积极因素。{CD 339.2}

在这个快节奏的时代，饮食越少刺激越好。调味品本质上是有害的。芥末、胡椒、香料、腌菜等都会刺激肠胃，使血液发热污浊。我们常常用酒徒肠胃的炎症来说明酒的危害。这些刺激性调味品也会引发同样的炎症。没多少时候，普通的食物就满足不了食欲。人体感到若有所失，渴望更刺激性的东西。——(1905) M. H. 325 {CD 339.3}

557. 在烹饪餐食时采用调味品和香料对于消化的作用，就象人以为用茶、咖啡和酒可以帮助工作的人完成任务一样。在短暂的影响过去之后，情绪就会下降到常人之下，就如这些刺激品使情绪上涨到常人之上一样。体质削弱了，血质污染了，结果就必然是炎症。——(1896) 摘自 U. T. 6 {CD 339.4}

香料刺激胃、引起反常的欲望——558. 我们的餐桌应当只摆上最有益健康的、绝无刺激性的食物。用调味品和香料所烹饪的食物，会激起饮酒的欲望。这些食物使身体发热，需要用酒来抑制刺激。我在国内各地经常旅行之时，不去光顾餐馆、餐车或饭店，只是因为我吃不了所供应的食物。那些用盐和辣椒烹饪的调味浓郁的餐食，会引起几乎无法忍受的干渴。……这些食物会刺激胃的嫩膜，使其发炎。……在时尚的餐桌上，通常供应这类食物，并给孩子们吃。后果是使人神经紧张，并引起水所不能解的干渴。……食物的烹饪应尽量简单，不用调味品和香料，盐也不可多用。——R. & H., 1883年11月6日

（见第 570 段，香料引起人吃饭时要饮酒的欲望）{CD 339. 5}

559. 有些人放纵食欲到了若吃不到所要的东西，饮食就没有口味的地步。把用调味品和香料烹饪的食物摆给人吃，就象用火辣辣的鞭子驱策着胃工作。经过这样的刺激，胃对清淡无刺激性的食物就毫无口味。—— Letter 53, 1898 {CD 340. 1}

560. 摆在孩子们面前的，是珍馐美味——加了香料的食物，油腻的肉汤和糕饼点心。这种重味的食物会刺激胃，引起对更强烈刺激品的欲望。孩子们不仅可以随便吃不合适的食物，以引诱他们的食欲，并且允许他们在两餐之间吃零食。这样，到了十二或十四岁的时候，他们往往就患上了严重的消化不良。{CD 340. 2}

你们也许看过一张嗜酒者肠胃的照片。在辛辣香料的刺激下，也会产生类似的状况。胃在这种情况下会渴求更多刺激性更强的东西，来满足食欲的要求。——(1890) C. T. B. H. 17

（参阅第 355 段）{CD 340. 3}

使用调味品会引起晕眩——561. 有一等人自称信奉真理，不用烟草、鼻烟、茶或咖啡，却以不同的方式犯了放纵食欲的罪。他们渴求调味浓郁的肉食，与油腻的汤同食，以致食欲扭曲了，到了非用最有害的方式来烹饪，连肉类也满足不了其食欲的地步。胃发热了，消化器官过劳了，但还是辛苦工作，以消化强加于它的重负。及至胃完成了任务，便精疲力竭，引起了晕眩。许多人这时又受了欺骗，以为是需要食物才会有这样的感觉。他们没有给胃休息的时间，以便消除晕眩，反而吃进更多的食物。人越放纵食欲，就越贪求更多的东西来满足。——(1864) Sp. Gifts IV, 129 {CD 341. 1}

562. 香料先是刺激柔嫩的胃膜，但最终摧毁这个精细隔膜的自然敏感性。血液变得发热，唤起了动物性倾向，而道德和理智的能力却被削弱，成了低级情欲的奴仆。母亲应当研究把简单然而营养的饮食摆在家人面前。—— [C. T. B. H. 47] (1890) C. H. 114 {CD 341. 2}

563. 那些放纵食欲，吃惯了肉食、调味浓烈的肉汁，及各种丰腻的糕饼糖果之类的人们，对于简单健康而营养的饮食，是不能马上有胃口的。他们的口味十分反常，以致对于水果、平常的面包，及蔬菜之类的健康食品，没有食欲。他们不必指望自己一开始就会喜爱与他们素常放任自己去吃的东西非常不同的食物。——(1864) Sp. Gifts IV, 130 {CD 341.3}

564. 有了在健康书刊中不断赐给我们的一切宝贵亮光，我们决不能粗心大意地生活，随意吃喝，纵情采用刺激品、麻醉品和调味品。我们应当考虑我们灵魂的得救或灭亡。我们与节制问题的关系，有着重大的影响。我们每一个人要尽自己的本分，对于吃什么喝什么，以及如何过保持健康的生活有聪明的见识。我们大家都要接受考验，看看我们是接受健康改良的原则，还是走自私放纵的道路。——MS 33, 1909

(见第 747 段，从事节制运动的人应当认识到用调味品的坏处)

(见第 389 段，纵即使戒除了肉饼和香料等，仍当小心烹饪食物)

(见第 234 段，用香料烹饪食物，不但浪费光阴，还会损害健康、使人脾气暴躁、理性变为糊涂)

(见第 348, 351, 354, 360 段，不要让儿童采用香料和调味品)

(见第 351 段，调味浓烈的食品，会刺激人饮食过量并引起发热)

(见第 574 段，神经质而性情暴躁的儿童滥用腌渍品及调味品)

(见第 576 段，不能转化成良好的血液)

(见第 227 段，拒用佳肴盛饌和浓烈的调味品等，证明工人是真实的健康改良者)

(见第 348 段，香辛食品会刺激人的兽性情欲)

(见第 124 段，带到帐棚聚会中的食品，应当不用香料和动物油脂)

（见附录一第 4 段，怀爱伦家不用香料）

（见第 356 段，香料及调味品所烹制的食物，会刺激神经、使智力衰弱）

（见第 119 段，不用香料之食品的益处）

（见第 487 段，清淡而不用香料的食品最好）

（见第 779 段，应当开导强烈想用调味品的人）{CD 341.4}

二，苏打和发酵粉

565. 做面包用苏打或发酵粉是有害和不必要的。苏打会使胃发炎，常常毒害整个人体。许多主妇以为不用苏打就做不出好面包，这是错的。如果她们肯费心学习更好的方法，所做的面包就必更有益于健康，更有自然的风味，更加好吃。——(1905) M. H. 300, 301 {CD 342.1}

566. 用苏打粉或发酵粉发酵制作的辛辣饼干，决不要出现在我们的餐桌上。这类食品不宜进入胃中。如此发酵的饼干很难消化。{CD 343.1}

用未筛过面粉加上清水和牛奶所制成的全麦面包，既有益于健康又美味可口。可是教导我们的信徒过简朴的生活很困难。当我们提倡全麦面包时，我们的朋友却说：“哦，我们知道该怎么做的。”但后来做出来的，却是发酵粉、苏打粉和酸牛奶所发的，令我们大失所望。这些食品根本不是改良的证据。未筛过的粗面粉，调和清洁的软水和牛奶所制成的，是我们所吃过最好的面包。如果用硬水，就多加些甜牛奶，或添一个蛋来调和。面包应当放在很热的炉中，用稳定的火力来烤透。——R. & H., 1883 年 5 月 8 日 {CD 343.2}

567. 我在旅行时，见到整家整家的人因烹饪不良而患病。在他们的餐桌上，很少见到香甜、美味、有益健康的面包。黄色的苏打饼干和不易消化的、黏

黏的面包，正在摧毁成千上万人的消化器官。——《健康改革者》1873年8月
{CD 343.3}

568. 有些人并不认为正确预备食物是一个宗教本分；因此他们就不设法去学习如何烹饪。他们让面包在烘烤之前就发酸了，于是就加上小苏打来补救厨师的粗心，使面包成了完全不适合吃到人胃里的东西。——[C. T. B. H. 49] (1890)
C. H. 117 {CD 343.4}

569. 无论何往，我们都可见到面如菜色，呻吟痛苦的消化不良者。当我们坐在餐桌前，吃那经年累月都用同一方式制作的食物时，我奇怪这些人竟然还能活着。面包与饼干都有酵粉苏打的黄色。这种采用酵粉苏打的办法，乃是要让自己更加省心。由于粗心忘记，面包在烤制之前往往已发酸了，以致要加入大量的酵粉苏打来中和，这只有使其完全不适合人的肠胃罢了。任何形式的酵粉苏打都不应吃进胃中；因其后果甚是可怕！它会腐蚀胃黏膜，引起胃部发炎，而且往往全身中毒。有些人请求说：“我若不用苏打或发酵粉，便制不出好的面包或小麦饼。”你们若愿作学生及肯学习，就一定能学会。难道你们全家人的健康，还没有足够的价值来使你们发出愿望，要学习如何烹饪和如何饮食吗？——(1870)
2T 537 {CD 343.5}

三，盐

570. 盐也不要用得太多。要戒用腌制和辛辣的食物。水果要多吃，吃饭时就不会要过多的汤水了。——(1905) M. H. 305 {CD 344.1}

571. 预备食物不但应使之富有营养，同时也须使之味美可口。决不可剥夺身体所需要的营养。我用一些盐，并且向来使用，因为盐不但无害，而且确是血液所不可少的。——(1909) 9T 162 {CD 344.2}

572. 在一段时期中，某某医生试图教导我们的家庭按照他所理解的健康改良来烹饪食物，不用盐 and 任何调味品。好吧，我决定试试看，不料我的体力大

减，到了非改变不可的地步。后来改用不同的办法，才大有成效。我告诉你们此事，是因我知道你们正处在真正危险的境地。预备食物，当采用对身体有营养的方法。不可剥夺身体的需要。……{CD 344. 3}

我用一点盐，素来如此，因为根据上帝赐给我的亮光，盐不但无害，而且还确是血液所不可少的。此事的缘由我不知道。我只是把我所得的指示告诉你们。——Letter 37, 1901

（见第 548 段，应当用一些盐）

（见第 558 段，避免用过量的盐）

（见附录一第 4 段，怀爱伦用一点盐）{CD 344. 4}

四，腌渍品和醋

573. 在这个快节奏的时代，饮食越少刺激越好。调味品本质上是有害的。芥末、胡椒、香料、腌菜等都会刺激肠胃，使血液发热污浊。——(1905) M. H. 325 {CD 345. 1}

574. 我有一次曾坐在一个有几个孩子在十二岁以下的餐桌旁。桌上摆着大量肉食，然后一个纤弱的、神经质的女孩要吃腌菜。便有一瓶因芥末和香料而火辣的腌什锦菜递给她，她就畅快地随便吃起来。那孩子的神经过敏和兴奋易怒的脾气是众所周知的，而这些火辣的调味品正好助长这种脾气。——[C. T. B. H. 61, 62] (1890) F. E. 150, 151 {CD 345. 2}

575. 肉饼和腌菜是决不应进入人胃中的。因为这些会使血液不良。——(1870) 2T 368 {CD 345. 3}

576. 造血器官不能把香料、肉饼、腌渍品和病畜之肉变成良好的血液。——(1870) 2T 383

(参阅第 336 段) {CD 345.4}

577. 盐也不要用得太多。要戒用腌制和辛辣的食物。水果要多吃，吃饭时就不会要过多的汤水了。——(1905) M. H. 305

(见第 556 段，腌渍品会刺激肠胃，使血液污染。) {CD 345.5}

醋——578. 用油和醋所拌的色拉，会在胃中发酵。这种食物不易消化，只能腐朽溃烂。结果血液非但得不到滋养，反而遭到污秽，于是发生了肝病和肾病。——Letter 9, 1887

(见附录一第 6 段，克服用醋习惯的个人经验) {CD 345.6}

第二十一章 脂肪

一，黄油

改良循序渐进——579. 饮食改良当循序渐进。要教导人怎样烹调不用牛奶或奶油的食物，告诉他们日子即将来到，那时食用鸡蛋，牛奶，奶油或黄油，也不安全，因为禽畜的疾病亦随世人的罪恶而增多了。日子近了，那时由于堕落之人类的罪过，整个动物界全都要在困扰全地的疾病之下呻吟着。{CD 349.1}

上帝必将才能和机智赐给祂的子民，使之不用这一类的东西也能制出来有益健康的食品，我们的信徒应禁绝凡不合卫生的食谱。——(1902) 7T 135

(见第 803 段，怀爱伦夫妇 1871 年间的健康教育工作，作了明确的见证反对“茶、咖啡、肉食、黄油和调味品等。”) {CD 349.2}

580. 把黄油涂在冷面包上吃，坏处比与食物同时加工要少，但完全不用则更好。——(1905) M.H. 302

(见第 501 段，辣苏打饼干与黄油) {CD 349.3}

用橄榄、奶油、坚果和健康食物来代替——581 橄榄若调制得宜，则每餐食用，也可能产生良好的效果。原来从奶油所得到的益处，也可于食用调制合宜的橄榄而获得。因为橄榄所含的油质可解除便秘；并且对于患肺病的人，以及对于患胃炎肠胃易受刺激的人，其效用更为任何药物所不及，作为食物，橄榄油的确是较比任何间接从动物得来的脂肪为佳。——(1902) 7T 134 {CD 349.4}

582. 橄榄若是调制得当，就和坚果一样，能代替黄油和肉食。橄榄油比动物油或脂肪要好得多，能润肠通便，有利于肺病患者，治疗发炎受刺激的胃。——(1905) M.H. 298 {CD 350.1}

583. 健康食品的事业需要资金和我们信徒的积极配合，这样才能取得应有的成就。它的目的是供应人取代肉食、牛奶和奶油的食品，因为牲畜的疾病越来越令人胆寒。——联合会记录（澳大拉西亚），1900 年 1 月 1 日

(见第 586, 610 段，取代奶油) {CD 350.2}

对儿童不是最好——584. 人们如今都允许孩子们吃肉食、香料、奶油、干酪、猪肉、丰腻的糕点，和一般调味品，并在不规则的时辰及二餐之间，吃不利于健康的零食。这些东西干扰肠胃，刺激神经发生反常举动，并使智力衰退。父母们没有认识到，他们正在播下那造成疾病和死亡的种子。——(1873) 3T 136

(见第 61 段，奶油是刺激品)

(见第 288, 356, 364 段，儿童大量食用奶油)

(见第 389 段，根据原则放弃奶油) {CD 350.3}

大量采用会妨碍消化——585. 奶油不要摆在餐桌上；否则有人会大量食用，妨碍消化。可是对你而论，你应当不时地用少许奶油涂在冷面包上，如果这样做

能使食物更美味的。它的害处远少于你将自己局限于预备不可口的食物。——
Letter 37, 1901 {CD 350.4}

在得不到最纯洁的奶油之时——586. 我每日只吃两餐，仍遵循三十五年前赐给我的亮光。我不用肉食。我自己已解决了黄油的问题。我不用黄油。凡得不到最纯洁食物的地方，这个问题应当很容易解决。我们有两头优质的奶牛，一条是泽西种的，一条是荷尔斯坦种的。我们用奶油，大家都很满意。——Letter 45, 1903

（见附录一第 20, 23 段，怀爱伦家用奶油代替黄油）

（见附录一第 4 段，怀爱伦家黄油的使用）

（见附录一第 14 段，怀爱伦的餐桌上没有黄油，但在烹饪时有用）

（见附录一第 5, 8, 9, 16, 20, 21 至 23 段，怀爱伦家的餐桌上没有奶油，怀爱伦不用奶油） {CD 351.1}

奶油不应列入肉食——587. 至于牛奶，鸡蛋，和奶油，却不应列入肉食一类。在有些情形之下，食用鸡蛋是有益的。现在还不到时候，说是牛奶和鸡蛋也当完全戒绝，不少穷苦人家的食物，大都只是有面包和牛奶两样。他们所吃的水果既少，而又无力去购买那坚果一类的食物。在教导人健康改良的道理上，也当如其他福音的工作一般，须适合人们的现状。在我们尚未教他们如何制备那味美价廉而又富于营养之健康改良食品以前，决不应贸然向其作关乎饮食健康改良最先进的建议。——(1902) 7T 135 {CD 351.2}

让各人本其良知而行——588. 我们必须记得，世上有许多不同的想法。我们不能希望每个人对于饮食的一切问题，都与我们有同样的看法。各人的想法不能纳于一轨。我不吃黄油，但我的家人都吃的。在我的餐桌上没有黄油，但我也不会因为有些家人的偶尔吃用，而感到困扰。我们许多深明大义的弟兄们，在其餐桌上有黄油，我以为自己并无义务要勉强他们将之取消。我们切不可让这些事

在弟兄之间引起纷争。我的看法是，在那些富产水果及消毒乳酪的地方，人是不需采用奶油的。{CD 351.3}

应当让那些敬爱而事奉上帝的子民，本其良知而行。我们也许觉得自己照他们所行的去行不很妥当，但我们却不应让不同的意见来引起不和睦的分裂。——[LETTER 331, 1904] M.M. 269 {CD 352.1}

589. 我看不出你们在尽力实行健康改良的原则。在凡事上要讲究节约，但对身体所需要的饮食，却不可吝啬。许多人不能吃坚果类食物。如果你的丈夫喜欢黄油，就让他吃吧，直至他认识到黄油对他的健康不是最有益处之时。——Letter 104, 1901 {CD 352.2}

警惕极端——590. 提倡健康改良的原则存在风险。有些人赞成改变，但没有改得更好，而改得更坏。健康改良不要用激进的方式来促成。在现今的情况下，我们不能说牛奶、鸡蛋和黄油应当完全放弃。我们必须小心，不要标新立异，因为在极端道理的影响下，有些诚心的人会走极端。他们的身体状态将会危及健康改良的工作；因为很少人有知道如何正确地取代所戒除的食物。——Letter 98, 1901 {CD 352.3}

591. 虽然我们得到警告，说奶油有传染疾病的危险，小孩多吃鸡蛋也有害处。然而在适当条件下饲养的鸡所生的蛋，吃一吃不应被认为是违背原则的。蛋里面含有抵抗某些毒质的成分。{CD 352.4}

有的人因为拒用牛奶，鸡蛋和奶油，以致不能使身体得到适当的营养，结果竟衰弱而无力工作。这样，健康改良就要遭受非议了。原为我们所竭力建树坚固的工作，就与上帝所没有吩咐的怪诞之事相混淆，致使教会的能力遭受摧残。但是上帝必从中干预，以防止这些过分想法的结果。福音乃要融和有罪的人类，要召集富贵贫贱的人都来聚集在基督的脚前。——(1909) 9T 162 {CD 353.1}

592. 当我们倡导卫生改革时，穷人可能会说：“我们将吃什么呢？我们买不起坚果。”当我向穷人传福音时，我蒙指示要告诉他们吃最有营养的食物。我

不能对他们说：“你不可吃鸡蛋、乳酪、牛奶。在制作食物时不可用奶油。”福音必须传给穷人，实行最严格之饮食的时间还没有到。……{CD 353.2}

上帝会引导——然而我要说，到了时候，上帝将要启示，采用牛奶、乳酪、黄油和鸡蛋不再安全。倡导健康改良，不要趋入极端。关于采用牛奶、黄油和鸡蛋的问题，到时会自行解决。但现在我们不必为此担忧。“当叫众人知道你们谦让的心”（腓 4:5）。——Letter 37, 1901 {CD 353.3}

二，动物油脂

据韦氏大词典，“指动物油脂，特别是处于油腻状态的。”怀爱伦说，每一餐食用正确调制的橄榄油很有益处。橄榄油可以代替动物油脂和黄油（见《服务真诠》298页，《证言》卷七134页），似乎表明限量的脂肪，特别是植物脂肪，是健康饮食的组成部分。

593. 许多人没有感觉到这是一个本分的问题，因此他们并不设法适当地预备饮食。可以用一种简单、健康而且容易的方式预备适当的饮食，而不必使用猪油、黄油或肉食。烹饪的技巧必须与简朴相结合。要这么做，妇女就必须学习，然后耐心地实践她们所学来的知识。——（1868）1T 681

（见第317段，根据原则应当放弃猪油。）{CD 353.4}

594. 水果、五谷和蔬菜，若以简单的方式预备，不用香料和各种油脂，与牛奶或奶油一起烹制，就是最有益健康的饮食。——[C. T. B. H. 47]（1890）C. H. 115 {CD 354.1}

595. 食物应当做得简单，也应美好而增加食欲。你们的食物中应当不用动物油脂，因为它必污秽你们所预备的一切食物。——（1868）2T 63 {CD 354.2}

596. 许多母亲摆设的餐桌是自己家人的网罗。老老少少都随意地吃肉食、黄油、奶酪、丰腻的糕饼、香辛的食物和调味品。这些东西使胃错乱，刺激

神经，削弱智力。造血器官不能将这种东西转化成良好的血液。用油脂烹饪食物使它难以消化。——[C. T. B. H. 46, 47] (1890) C. H. 114 {CD 354. 3}

597. 我们认为炸土豆无益于健康，因为在烹饪时多少要用油脂或奶油。烤熟或煮熟的土豆，加一点盐和奶油，是最有益于健康的。剩下的土豆和甘薯不要油炸，而要用少许奶油和盐再烤一次，便是最好的美食。——Letter 322, 1905 {CD 354. 4}

598. 但愿坐在你餐桌前的人都能看到烹饪良好、卫生可口的食物。某弟兄啊，你要十分注意自己的饮食，使身体不致长期抱病。饮食应有定时，并只吃不油腻的食物。——Letter 297, 1904 {CD 354. 5}

599. 简单的饮食，没有辛香料、肉食和各种油脂，这对你来说会证明是一种福气，也会救你妻子脱离极大的痛苦、忧伤和沮丧。——(1868) 2T 45 {CD 354. 6}

600. 不用动物脂油烹调而尽可能保持自然本色的五谷水果，乃是凡宣称预备变化升天之人所应有的食物。——(1869) 2T 352

(见附录一第 4 段，怀爱伦家中不用油脂)

(见第 124 段，帐棚聚会的饮食应当清淡而不用动物油脂)

(见附录一第 21 段，怀爱伦家中不吃油腻的食品) {CD 355. 1}

三，牛奶和奶油

营养可口的饮食——601. 上帝为人提供了丰富的方法来满足一种未堕落的食欲。祂在人面前展开了大地的出产——各种各样美味可口而且营养身体系统的食物。我们仁慈的天父说我们可以随意吃这些食物。水果、五谷和蔬菜，若以简单的方式预备，不用香料和各种油脂，与牛奶或奶油一起烹制，就是最有益健康

的饮食。它们营养身体，且使人有耐力和理智的活力，是刺激性饮食所无法提供的。——[C. T. B. H. 47] (1890) C. H. 114, 115 {CD 355. 2}

602. 预备食物不但应使之富有营养，同时也须使之味美可口。决不可剥夺身体所需要的营养。我用一些盐，并且向来使用，因为盐不但无害，而且确是血液所不可少的。菜蔬中也当加一点牛奶或乳酪或相等的东西以增加滋味。……{CD 355. 3}

有的人因为拒用牛奶，鸡蛋和奶油，以致不能使身体得到适当的营养，结果竟衰弱而无力工作。这样，健康改良就要遭受非议了。……{CD 355. 4}

时候将到，我们或须废除若干现在所采用的食品，例如牛奶，乳酪和鸡蛋等物；但我们却无需以过早与过分的限制来使自己为难。等到情势需要我们如此行时，主自会为这事开路的。——(1909) 9T 162 {CD 355. 5}

不安全牛奶的危险——603. 至于牛奶，鸡蛋，和奶油，却不应列入肉食一类。在有些情形之下，食用鸡蛋是有益的。现在还不到时候，说是牛奶和鸡蛋也当完全戒绝，不少穷苦人家的食物，大都只是有面包和牛奶两样。他们所吃的水果既少，而又无力去购买那坚果一类的食物。在教导人健康改良的道理上，也当如其他福音的工作一般，须适合人们的现状。在我们尚未教他们如何制备那味美价廉而又富于营养之健康改良食品以前，决不应贸然向其作关乎饮食健康改良最先进的建议。{CD 356. 1}

饮食改良当循序渐进。要教导人怎样烹调不用牛奶或奶油的食物，告诉他们日子即将来到，那时食用鸡蛋，牛奶，乳酪，或奶油，也不安全，因为禽畜的疾病亦随世人的罪恶而增多了。日子近了，那时由于堕落之人类的罪过，整个动物界全都要在困扰全地的疾病之下呻吟着。——(1902) 7T 135

(见第 625 段，特别需要牛奶的人不必完全戒除)

(见第 807 段，教导人如何不用牛奶烹调) {CD 356. 2}

604. 我们总是采用少量的牛奶和一点糖。在我们的著作和讲道中，从未谴责此事。我们相信牛将来会多患疾病，以致我们需要戒除这些食品。只但现在从餐桌上完全取消糖和牛奶还不是时候。——Letter 1, 1873

（见第十九章第二部分《牛奶与糖》，牛奶与糖合用。）{CD 356.3}

605. 那生产奶液的家畜，其身体并不总是健康的，它们也会患病。一头母牛在早晨看来也许很好，但不到晚上它就死了。这样它便是在早晨就有了病，它的奶也就有毛病了，但你却不知道此事。现今动物界有病。——(1870) 2T 369 {CD 356.4}

606. 赐给我的亮光是，不久我们将不得不放弃一切肉食，连牛奶也不再食用。疾病正在迅速增加；上帝的咒诅已临到地上，因为人使地受了咒诅。——联合会记录（澳大拉西亚）1899年7月28日 {CD 357.1}

牛奶消毒——607. 若是用牛奶，必须完全消毒，才不致有染病之虞。——(1905) M.H. 302 {CD 357.2}

608. 也许时候会到，连喝牛奶也不安全。但若是母牛健康，牛奶也完全煮熟，那就不必让艰难的时期提前了。—— Letter 39, 1901 {CD 357.3}

奶油的代替品——609. 我每日只吃两餐，仍遵循三十五年前赐给我的亮光。我不用肉食。我自己已解决了黄油的问题。我不用黄油。凡得不到最纯洁食物的地方，这个问题应当很容易解决。我们有两头优质的奶牛，一条是泽西种的，一条是荷尔斯坦种的。我们用奶油，大家都很满意。——Letter 45, 1903 {CD 357.4}

610. 我的看法是，在那些富产水果及消毒乳酪的地方，人是无需采用黄油的。——（这段的上下文请看 588）——[Letter 331, 1904] M.M. 269 {CD 357.5}

611. 我们的餐桌上没有摆黄油。我们的蔬菜通常是用牛奶或奶油煮的，十分可口。我们认为来自健康母牛的适量牛奶是无可非议的。—— Letter 5, 1870

（见附录一第 4, 13, 14, 16, 22 段，怀爱伦家中的牛奶和奶油）

（见第 517, 518, 522 段，用牛奶和奶油烹饪食物）

（见第 491 段，对于帐棚聚会饮食的建议）{CD 357.6}

最严格的饮食时候未到——612. 我们应当与群众接触。如果以极端的方式教导他们卫生改革的道理，就会造成危害。我们要求他们不吃肉，不喝茶与咖啡，这是对的。但有人说牛奶也不能喝。这是一个需要谨慎处理的问题。有些贫苦的家庭只能食用面包与牛奶，以及所能得到的一点水果。一切肉食都应放弃，可是应当预备可口的蔬菜，加一点牛奶，乳酪之类的东西。当我们倡导卫生改革时，穷人可能会说：“我们将吃什么呢？我们买不起坚果。”当我向穷人传福音时，我蒙指示要告诉他们吃最有营养的食物。我不能对他们说：“你不可吃鸡蛋、乳酪、牛奶。在制作食物时不可用奶油。”福音必须传给穷人，实行最严格之饮食的时间还没有到。 {CD 358.1}

到了那个时候，我们将放弃现在所吃的一些东西，像牛奶、乳酪和鸡蛋。可是我的信息是你不要把艰难的时期提前，让自己受死亡的威胁。要等候主为你预备前面的道路。……{CD 358.2}

我敢保证说，你对于病人饮食方面的主张是不足取的。因为这种改良是太激进了。我虽然戒除有害的肉食，但我却用一些较少非议的食物，例如鸡蛋之类。在餐桌之上，或在烹饪食物之时，不必禁用牛奶。所用的牛奶，应当是来自健康的母牛，而且要经过消毒。……{CD 358.3}

将来到了那个时候，牛奶不能像现在那样随便饮用，但现在还不是放弃牛奶的时候。……{CD 358.4}

然而我要说，到了时候，上帝将要启示，采用牛奶、乳酪、黄油和鸡蛋不再安全。倡导健康改良，不要趋入极端。关于采用牛奶、黄油和鸡蛋的问题，到时会自行解决。但现在我们不必为此担忧。“当叫众人知道你们谦让的心”（腓 4:5）——Letter 37, 1901

（见第 583 段，用健康食品取代牛奶和黄油）{CD 359.1}

上帝必供应——613. 我们见到大地日趋败坏，牲畜百病丛生，便知道时候将到，食用牛奶和鸡蛋也不是最有益的。不过那个时候还没有来到。我们知道，当那个日子来到之时，主必供应我们。有人问了一个大家都很关心的问题：难道上帝要在旷野摆设餐桌吗？我想答案可能会是：是的，上帝会为祂的子民供应食物的。{CD 359.2}

在世界各地，主必提供代替牛奶和鸡蛋的食物。祂会让我们知道何时要戒除这些东西。祂要大家都意识到，他们有一位仁慈的天父，会在凡事上教导他们。主必给祂世界各地的子民饮食的技术和窍门，教导他们如何采用大地的出产来维持生命。——Letter 151, 1901

（见第 496 段，做面包时用牛奶）

（见第 503 段，做全麦面包时用牛奶）{CD 359.3}

四，橄榄与橄榄油

614. 橄榄若是调制得当，就和坚果一样，能代替黄油和肉食。橄榄油比动物油或脂肪要好得多，能润肠通便，有利于肺病患者，治疗发炎受刺激的胃。——(1905) M.H. 298 {CD 359.4}

615. 橄榄若调制得宜，则每餐食用，也可能产生良好的效果。原来从奶油所得到的益处，也可于食用调制合宜的橄榄而获得。因为橄榄所含的油质可解除便秘；并且对于患肺病的人，以及对于患胃炎肠胃易受刺激的人，其效用更为任何药物所不及，作为食物，橄榄油的确是较比任何间接从动物得来的脂肪为佳。——(1902) 7T 134 {CD 359.5}

616. 橄榄油可以治疗便秘和肾病。——Letter 14, 1901 {CD 360.1}

第二十二章 蛋白质

一，坚果和坚果类食品

合适食物的一部分——617. 五谷、水果、坚果和菜蔬是创造主为我们所选择的食物。这些食物用简单自然的方法烹调，最有营养、最有益于健康，能提供体能，耐力与活泼的智力。这是复杂和刺激性食物所无法提供的。——(1905) M. H. 296 {CD 363. 1}

618. 从五谷、水果、蔬菜和坚果中，可以得到我们所需要的全部食物成分。我们如果怀着纯朴的心到主面前，祂就会教导我们如何预备健康的食物，免受肉食的污染。——MS 27, 1906

(见第 483 段，适当的饮食)

(见第 404 段，上帝所供应的饮食)

(见第 767 段，教导疗养院的病人采用) {CD 363. 2}

小心调制便宜的坚果——619. 上帝为我们预备了各种各样有益健康的食物。每一个人都可以凭经验和合理的判断来选择最适合自己的食物。{CD 363. 3}

自然界有丰富的谷类、水果和坚果。由于交通工具的发展，全地的产品得以更加广泛地运到各地。……{CD 363. 4}

现在许多人用坚果来代替肉食。坚果可以与五谷、水果及其他根须植物相结合，成为健康营养的食物。但我们也要小心，坚果不要吃得太多。这样做能消除那些认为坚果不利于身体之人的疑虑。——(1905) M. H. 297, 298

(见第 492 段，五谷、坚果、蔬菜和水果可用以代替肉食。) {CD 363. 5}

620. 要花大量时间学习如何制作坚果类食物。但要小心，不要让菜单只限于少数食品。除了坚果之外，还可用些别的。我们大多数信徒得不到坚果制品。即使买到了，也很少有人知道如何正确使用。——Letter 177, 1901 {CD 364. 1}

621. 所采用的食物应适合当地的气候。有些食物适用于一个地方，却未必适用于其他地方。坚果类食物的售价应尽可能便宜，好让穷人买得起。——Letter 14, 1901 {CD 364. 2}

坚果与其他食品的比例——622. 要小心坚果的适当使用。一些坚果营养比不上另一些。不要把食谱减少到主要由坚果组成。不要太随意地吃用这些食品。如果一些人用得谨慎些，结果会更令人满意。有一些食谱用大量坚果配合其他食品，以致令食品太丰富了，人体反而不容易适当地吸收。——Letter 135, 1902 {CD 364. 3}

623. 我蒙指示，知道坚果制成的食物往往运用不当，坚果的分量用得太多，有的坚果也不见得和别的一样有益于健康。例如杏仁就比较花生更好；不过少量的花生，连同谷类配合着食用，颇是富有滋养而易于消化的。——(1902) 7T 134 {CD 364. 4}

624. 三年前我曾收到过一封信说：“我不能吃坚果类食品；我的胃吃不消。”后来我见到几份食谱，有一份必是用其他材料与坚果配合。如果坚果不用得那么多，倒是很合适的。按照配方只用十分之一到六分之一的坚果就够了。我们这样尝试取得了成功。——Letter 188, 1901

（见第 400, 411 段，坚果的分量不要太多）

（见第 589 段，不是每一个人都能食用坚果的）

（见附录一第 16 段，怀爱伦家里的坚果类食物） {CD 364. 5}

二，鸡蛋

鸡蛋越来越不安全——625. 住在穷乡僻壤的人很难得到水果和坚果，所以不要劝他们放弃牛奶和鸡蛋。固然，身体肥胖和欲性旺盛的人，应该戒除刺激性食物，特别是在子女们多放纵情欲的人家，不该用蛋。然而造血器官虚弱的人，不要完全戒除牛奶和鸡蛋，尤其是得不到能够提供所需养分的其他食物时。但要非常注意，牛奶必须出自健康的母牛，鸡蛋必须出自得到良好喂养的健康母鸡。鸡蛋要煮到最易消化的程度。{CD 365.1}

饮食改良要不断进步。由于动物疾病的增多，食用牛奶和鸡蛋变得越来越不安全。要设法用便宜营养的食物来取代它们。要教导各地的人如何在烹饪时尽可能不用鸡蛋和牛奶，但依然营养可口。——(1905) M. H. 320, 321 {CD 365.2}

不要列入肉类——626. 至于牛奶，鸡蛋，和奶油，却不应列入肉食一类。在有些情形之下，食用鸡蛋是有益的。现在还不到时候，说是牛奶和鸡蛋也当完全戒绝。……{CD 365.3}

饮食改良当循序渐进。要教导人怎样烹调不用牛奶或奶油的食物，告诉他们日子即将到来，那时食用鸡蛋，牛奶，乳酪，或奶油，也不安全，因为禽畜的疾病亦随世人的罪恶而增多了。日子近了，那时由于堕落之人类的罪过，整个动物界全都要在困扰全地的疾病之下呻吟着。上帝必将才能和机智赐给祂的百姓，使之不用这一类的东西也能制出来有益健康的食品，我们的信徒应禁绝凡不合卫生的食谱。——(1902) 7T 135 {CD 366.1}

对儿童有刺激性——627. 你们应当教导儿女。你们应当指导他们，如何逃避这个世代的邪恶和败坏。许多人不但没有如此行，反而在研究怎样满足自己的食欲。你们在餐桌上摆着奶油、鸡蛋、和肉食，你们的儿女便任意食用。你们以这些会刺激兽性情欲的食物来喂养儿女，然后又去聚会求上帝赐福并拯救他们。你们的祷告能升到多高呢？你们要先下一番工夫。及至你们已为儿女们作了上帝已留给你们去做的一切工作之后，你们方可存着信心，来求上帝所应许的特别帮助。——(1870) 2T 362 {CD 366.2}

鸡蛋有医疗功效；慎防极端——628. 关于健康改良之事，不可步入极端。我们有些信徒，对于健康改良十分粗心。切切不可认为某些人太落后，为了给他们作榜样而自己成为一个极端份子。你不可牺牲自己，不吃那能制造良好血液的食物。你对真原则的热忱，正使你采用一种不利于健康改良的饮食。这就是你的危险了。当你见到自己的体力日见衰弱之时，你就当立刻加以改变。应当吃些你已停吃的食物。这是你当行的本分。取健康家禽的蛋，熟食或生吃均可。也可将生蛋打进你能得到的最好的无酵葡萄汁中吃。这会供应你身体所需要的养料。不必片刻犹疑，以为这样行会有什么不对。……{CD 366. 3}

将来到了一个时候，牛奶不能像现在那样随便饮用，但现在还不是放弃牛奶的时候。鸡蛋中含有抵抗毒素的成分。……{CD 367. 1}

疗养院中的饮食——我虽然戒除有害的肉食，但我却用一些较少非议的食物，例如鸡蛋之类。在餐桌之上，或在烹饪食物之时，不必禁用牛奶。所用的牛奶，应当是来自健康的母牛，而且要经过消毒。……{CD 367. 2}

然而我要说，到了时候，上帝将要启示，采用牛奶、乳酪、黄油和鸡蛋不再安全。倡导健康改良，不要趋入极端。关于采用牛奶、黄油和鸡蛋的问题，到时会自行解决。但现在我们不必为此担忧。“当叫众人知道你们谦让的心”（腓 4:5）。——Letter 37, 1901

（参阅第 324 段）{CD 367. 3}

629. 一封库兰邦的来信说某医生快要去世时，当夜我蒙指示：他必须改变饮食。每天吃二三次生鸡蛋，以供给他非常需要的营养。——Letter 37, 1904 {CD 367. 4}

630. 必须为到疗养院来的人提供健康食品，是根据正确的原则用最可口的的方法烹饪的。我们不能希望他们过我们所过的生活，……摆在病人面前的食物，应当给他们留下良好的印象。鸡蛋可以用各种方法烹饪。——Letter 127, 1904 {CD 367. 5}

未能取代食物成分——631. 虽然我们得到警告,说奶油有传染疾病的危险,小孩多吃鸡蛋也有害处。然而在适当条件下饲养的鸡所生的蛋,吃一吃不应被认为是违背原则的。蛋里面含有抵抗某些毒质的成分。{CD 368.1}

有的人因为拒用牛奶,鸡蛋和奶油,以致不能使身体得到适当的营养,结果竟衰弱而无力工作。这样,健康改良就要遭受非议了。原为我们所竭力建树坚固的工作,就与上帝所没有吩咐的怪诞之事相混淆,致使教会的能力遭受摧残。但是上帝必从中干预,以防止这些过分想法的结果。福音乃要融和有罪的人类,要召集富贵贫贱的人都来聚集在基督的脚前。{CD 368.2}

时候将到,我们或须废除若干现在所采用的食品,例如牛奶,奶油和鸡蛋等物;但我们却无需以过早与过分的限制来使自己为难。等到情势需要我们如此行时,主自会为这事开路的。——(1909) 9T 162

(参阅第 327 段) {CD 368.3}

三, 乳酪

不宜作食物——632. 乳酪决不应进入胃中。——(1868) 2T 68 {CD 368.4}

633. 把黄油涂在冷面包上吃,坏处比与食物同时加工要少,但完全不用则更好。奶酪就更有害了,完全不适合食用。——(1905) M. H. 302 {CD 368.5}

634. 许多母亲摆设的餐桌是自己家人的网罗。老老少少都随意地吃肉食、黄油、奶酪、丰腻的糕饼、香辛的食物和调味品。这些东西使胃错乱,刺激神经,削弱智力。造血器官不能将这种东西转化成良好的血液。用油脂烹饪食物使它难以消化。奶酪的作用是有害的。——[C. T. B. H. 46, 47] (1890) C. H. 114 {CD 368.6}

635. 人们如今都允许孩子们吃肉食、香料、奶油、干酪、猪肉、丰腻的糕点,和一般调味品,并在不规则的时辰及二餐之间,吃不利于健康的零食。这

些东西干扰肠胃，刺激神经发生反常举动，并使智力衰退。父母们没有认识到，他们正在播下那造成疾病和死亡的种子。——(1873) 3T 136 {CD 369.1}

636. 当我们在伊利诺斯州的诺拉召开帐棚聚会的时候，我觉得有责任谈一谈他们饮食的问题。我提起马利恩有些人不幸的经历。我告诉他们，这是由于他们为帐棚聚会作不必要的配备，以及在聚会期间吃不必要的饮食所致。有些人把乳酪带到会场来吃。虽然是新鲜的，但是胃却接受不了，所以决不要吃下去。——R. & H., 1870年7月19日 {CD 369.2}

637. 曾经作出决定，不在某一个帐棚聚会的营地上销售乳酪，可是在现场，凯洛格医师吃惊地发现有大量乳酪在杂货摊出售。凯洛格等人反对这件事，但负责杂货摊的人说，这是经某弟兄同意才进货的，他们损失不起投资的钱。凯洛格医师询问了价格，就把乳酪全部买了下来。他了解事情的因果，知道一般人认为有益健康的一些食物，其实是有害的。——Letter 40, 1893

(见第 529 段，帐棚聚会的场所销售乳酪) {CD 369.3}

怀夫人的习惯——638. 关于乳酪，我现今十分肯定地说，多年来我们都没有购买或摆在餐桌上。我们从来不认为乳酪是一种食品，更不会花钱去购买。——Letter 1, 1873

(见附录一第 21 段，怀爱伦不用乳酪) {CD 370.1}

第二十三章 肉食（蛋白质续）

肉食——犯罪的结果——639. 上帝赐给我们始祖的食物，乃是祂计划让人类吃的食物。剥夺任何受造之物的生命，都违背上帝的计划。伊甸园中不应有死亡。园中树上的果子，就是人类所需要的食物。在洪水以前，上帝不允许人吃动物的肉。后来人类所赖以生存的食物都毁灭了，上帝才根据人的需要，让挪亚吃

他带进方舟的洁净动物。但动物的肉并不是最有益于人类健康的食物。{CD 373. 1}

洪水以前的人吃动物的肉，满足自己的欲望，直到恶贯满盈，上帝就用洪水洁净道德腐败的地球。于是第三次可怕的咒诅就临到了地上。第一个咒诅因着不顺从而宣布在亚当的后代和地球之上。第二个咒诅在该隐杀了他兄弟亚伯之后临到地上。上帝第三个最可怕的咒诅随着洪水而临到地球。{CD 373. 2}

洪水之后，人类才大量采用肉食。上帝看见人类行为腐败，骄傲地高抬自己，反对他们的创造主，随心所欲而行，就准许这个长命的种族吃动物之肉，以缩短他们犯罪作恶的寿命。洪水之后不久，人类的体格和寿命就开始迅速退化减少了。——(1864) Sp. Gifts IV, 120, 121 {CD 373. 3}

洪水之前的堕落——640. 古代世界的居民在饮食上是不节制的。虽然上帝没有允许他们吃动物的肉，他们却想要吃肉。他们吃喝过度，他们堕落的食欲不知限度。他们进行可憎的偶像崇拜，变得强暴，凶恶，败坏，以致上帝不能再容忍他们了。他们恶贯满盈了，上帝就用一场洪水洁净了地球的道德败坏。洪水之后，当人在地上增多时，他们忘记了上帝，在祂面前败坏了自己的行为。各种形式的节制大为滋长。——(1865) H. to L., ch. 1, p. 52 {CD 373. 4}

以色列人的失败和属灵损失——641. 起初指定给人类的食物不包括肉食。直到洪水毁灭了地上的一切植物之后，才允许人食肉。{CD 374. 1}

上帝在伊甸园为人类选择食物的时候，就说明了什么是最好的食物。祂在为以色列人选择食物时，也给予同样的教训。祂把以色列人从埃及领出来，教诲他们，为使他们成为祂自己的子民。祂要藉着他们祝福和教导世人。祂提供他们最符合此目的的食物，不是肉，而是“天上的粮食”——吗哪。只是因他们不满和埋怨，贪恋埃及的肉食，上帝才让他们吃动物的肉，但仅仅是短时间。食肉导致数以千计的人患病死亡。但是百姓从来没有甘心接受素食。依然是因为他们公开或秘密的不满和怨言，素食的习惯终未长久养成。{CD 374. 2}

以色列人定居迦南以后，得到了肉食的允许，但有严格的限制，以减轻其不良的后果。猪肉和其它不洁虫鱼鸟兽的肉，都在禁止之列。即使是允许的肉食，也严禁食用其油和血。{CD 374. 3}

可以食用的动物，必须处于健康状态，方可宰杀。凡被撕裂或自己倒毙，以及血未流尽的动物之肉，一概不可食用。{CD 374. 4}

以色列人因违背了上帝所定饮食的计划而蒙受了巨大的损失。他们贪爱肉食，就收获了肉食的后果。他们不能实现上帝对于品格的理想，没有成就祂的旨意。上帝就“将他们所求的赐给他们，却使他们的心灵软弱”（诗 106:15）。他们重视世俗过于属灵的事，未能达到上帝所期望于他们的神圣高度。——(1905) M. H. 311, 312 {CD 375. 1}

素食改变人的性情——642. 主曾明确地告诉祂的子民，他们若愿意遵守祂的诫命，作一班特殊的子民，各样福气就必临到他们。祂在旷野里藉着摩西警告他们，并详细说明健康乃是顺从的报赏。人的心情与身体的健康有很大的关系，特别是与消化器官的健康。上帝一般不向祂旷野中的子民提供肉食，因为祂知道肉食会导致疾病和不顺从。为了改变他们的性情，使更高的智力能够积极地运用，祂不让他们吃肉食，而把天使的食物，就是天上的吗哪赐给他们。——MS 38, 1898 {CD 375. 2}

背逆和惩罚——643. 上帝继续从天降下粮食来给希伯来会众吃；但他们不满意。他们败坏的食欲贪求上帝本着祂的智慧在很大的程度上禁止的肉食。……撒但是疾病和不幸的创始者。他要在自己能取得最大成功之处接近上帝的子民。自从他有了引诱夏娃吃禁果的成功经验以来，他已大大控制了人类的食欲。他先带着试探来到闲杂人，就是改信上帝的埃及人中间，唆使他们发怨言。他们不满足于上帝为他们预备的健康食物。他们败坏的食欲贪求其他种类食物，特别是肉类。{CD 375. 3}

这种怨言很快感染了几乎全体会众。起先上帝没有满足他们的食欲，而让惩罚临到他们。于是天上发出闪电，烧灭了罪大恶极之辈。但这非但没有使他们谦卑，反倒似乎是令他们的怨言增多。摩西听到百姓各家的帐棚门口哭号，和

各家所发的怨言，就很生气。他向主诉说自己困难的处境，以色列人的顽梗精神，和上帝把他放在百姓中的地位——如同养育之父，要承担百姓的痛苦。……{CD 376. 1}

主指示摩西召集七十位民间的长老。他们不仅年长，也是有尊严、健全的判断力和丰富经验的人，适合于担任审判官和官长。“领他们到会幕前，使你们与你一同站立。我要在那里降临与你说话，也要把降于你身上的灵分赐他们，他们就和你同当这管百姓的重任，免得你独自担当。{CD 376. 2}

“又要对百姓说，你们应当自洁，预备明白吃肉，因为你们哭号说，谁给我们肉吃？我们在埃及很好。这声音达到了耶和华的耳中，所以他必给你们肉吃。你们不止吃一天、两天、五天、十天、二十天、要吃一个月，甚至肉从你们鼻孔里喷出来，使你们厌恶了；因为你们厌弃在你们中间的耶和华，在他面前哭号说，我们为何出了埃及呢？{CD 376. 3}

“摩西对耶和华说，这与我同住的百姓，步行的男人有六十万；祢还说，我要把肉给他们吃，使他们可以吃一个整月。难道给他们宰了羊群牛群，或是把海是所有的鱼都聚了来，就够他们吃吗？耶和华对摩西说，耶和华的膀臂岂是缩短了吗？现在要看我的话，向你们应验不应验。”……{CD 376. 4}

“有风从耶和华那里刮起，把鹁鹑从海面刮来。飞散在营边和营的四围，这边约有一天的路程，那边约有一天的路程，离地面约有二肘。百姓起来，终日终夜，并次日一整天，捕捉鹁鹑，至少的也取了十贺梅珥，为自己摆列在营的四围。{CD 377. 1}

“肉在他们的牙齿之间，尚未嚼烂，耶和华的怒气就向他们发作，用最大的灾殃击杀了他们”（民 11:16-33）。{CD 377. 2}

这次主给百姓的不是最适合他们健康的食物，因为他们一定要吃。他们不肯从主那里领受对他们有益的食物。他们因得不到对他们有害的食物，便对摩西和耶和华发出煽动性怨言。他们被败坏的食欲所控制，上帝就随他们所愿给他们肉食，并让他们承受放纵食欲的痛苦。百姓中有许多人因火烧般的热病而死。

那些发怨言最厉害的人，在一尝到自己所要的肉食时就被击杀了。如果他们愿意顺服主，吃祂为他们所选择的食物，并为这些可随意吃而无害的食物而感恩和知足，他们就不会失去上帝的悦纳，后来因发悖逆的怨言而遭受惩罚，致使许多人被击杀了。——(1864) Sp. Gifts IV, 15-18 {CD 377.3}

上帝对于以色列人的旨意——644. 当上帝带领以色列人出埃及时，祂的目的是要在迦南地把他们建立一个纯洁、快乐、健康的民族。让我们观察一下祂用来实现这个方法。祂要他们经过一番训练，他们如果乐意顺从，就会给他们自己和后代带来良好的效果。祂在很大的程度上限制了他们吃肉。在快到西奈山的时候，祂为应付他们的吵闹而让他们吃肉，但那只是一天而已。上帝本来可以供应肉食，象降吗哪那么容易，但祂为了百姓的益处而实行限制。祂的目的是供应更适合于他们的食物，而不是他们中许多人在埃及吃惯了的令人发热的饮食。败坏了的食欲要改善到更健康的状态，使他们可享受当初为人类所预备的食物，——就是上帝在伊甸园中赐给亚当夏娃的地上的果子。{CD 377.4}

他们如果顺从主的约束，克制食欲，他们中间就不会有疾病和衰弱了。他们的子孙会有体力和智力，清晰地认识到真理和本分，并有精明的鉴别力和健全的判断力。可惜他们不愿意顺从上帝的要求，没有达到祂为他们所立的标准，没有得到那本可属于他们的福惠。他们埋怨上帝的约束，贪恋埃及的肉锅。上帝就让他们吃肉，结果证明对于他们是一场灾祸。——(1890) C. T. B. H. 118, 119 {CD 378.1}

作我们的鉴戒——645. “这些事都是我们的鉴戒，叫我们不要贪恋恶事，象他们那样贪恋的。” “他们遭遇这些事，都要作为鉴戒；并且写在经上，正是警戒我们这末世的人”（林前 10:6, 11）。

646. 巴特尔克里克教会一般来说没有以身作则，支持保健院。他们没有尊重健康改良的亮光，没有在家庭生活中实行出来。巴特尔克里克许多人家患病，如果他们顺从了上帝所赐的亮光，原本不必患病。他们象古代的以色列人一样忽视了亮光，看不出自己象古代以色列人一样需要约束食欲。古代以色列人要求肉食，并且说出那样的话来，象现今许多人所说的一样：我们若没有肉吃，就要死

啦！上帝让叛乱的以色列人吃肉，但祂的咒诅也随之而来。他们所要求的肉食还在牙齿之间时，就有数千人死亡了。我们从古代以色列人的身上得了鉴戒，警告我们不要效法他们所行的。他们的不信和悖逆的史实记在圣经中，乃是特别警告我们不要效法他们的榜样，埋怨上帝的要求。我们怎能这样漠不关心地过日子，偏行己路，随从自己的眼光，离上帝越来越远，象希伯来人所行的呢？上帝不能为其子民施行大事，是因为他们心肠刚硬，有罪不信。{CD 378.3}

上帝是不偏待人的；在每一世代中，凡敬畏主且行公义的人，都蒙祂悦纳；而那些埋怨，不信，反叛的人，既不会蒙祂眷爱，也不会得到祂应许给那些爱慕并实行真理之人的福气。凡得到亮光却不顺从，反而忽视上帝的要求的人，必发现他们的福气要变成咒诅，他们的怜悯要变成刑罚。古代的以色列人，原是上帝所特选的子民，但他们因偏行己路而自招灭亡，上帝深愿我们在读到他们的历史时，学习谦卑与顺从。——(1873) 3T 171, 172 {CD 379.1}

647. 我们吃喝的习惯表现出自己是属于世界的，或是属于主用真理的大刀从世界分离出来的。他们是祂特别的子民，热心行善。上帝已藉着祂的圣经说话。在但以理和他三个朋友的故事中，就有关于健康改良的真理。上帝藉着以色列人的历史发言。祂为了他们的利益，不给他们肉食。祂用天上的粮来喂养他们：“人吃天使的食物。”但他们却放纵自己属世的食欲；而且他们越想念埃及的肉锅，就越厌恶上帝赐给他们保持身、心和道德健康的食物。他们渴慕肉锅，他们这样正像我们今日许多人做的那样。——(1900) 6T 372

(见第 231, 233 段，关于洪水以前的人及和以色列人肉食问题的论述) {CD 379.2}

恢复原来的食物——648. 我再三蒙指示看到上帝正在尽力引导我们，逐步回转到祂起初的计划中——要人类靠地上自然界的土产生活。——[C. T. B. H. 119] (1890) C. H. 450 {CD 380.1}

649. 我们的饮食应由蔬菜、水果和各类谷物组成。不要让一点肉食进入我们的胃。食肉本是反常的现象。我们应当回到上帝原来造人的宗旨上去。——MS 115, 1903 {CD 380.2}

650. 现在岂不是戒除肉食的时候吗？追求清洁、高雅、神圣，以便与天使为伴的人，怎能继续食用有害于身心的食物呢？他们怎能为口腹之欲而杀害上帝所造的牲畜呢？但愿他们恢复当初赐给人类健康美味的食物，以身作则，教育儿童怜恤上帝所造交给我们管理的不会说话的动物。——(1905) M. H. 317 {CD 380. 3}

预备变化升天——651. 在那些等候主降临的人们中，终必放弃肉食，停止以肉类来作为他们食物的一部分。我们的眼光应当始终如一守住这个目标，并为此坚定地工作。我认为肉食的的习惯不符合上帝所乐意赐给我们的亮光。我们健康机构的人员尤其应当教育自己以水果、五谷和蔬菜为生。如果我们在这些事上根据原则办事，作为基督教改革者培养自己的口味，使自己的饮食符合上帝的计划，我们就能在这方面对别人发挥一种影响，让上帝高兴。——(1890) C. T. B. H. 119 {CD 380. 4}

652. 满足食欲并非人的主要目的。虽有身体的需要要供应，然而因此人就有必要受食欲控制吗？那班正在谋求变得圣洁、纯净、高雅，以便被引见进入天使社会的人，岂可继续取上帝所造动物的性命，以吃他们的肉为乐趣呢？根据主所显给我看的，这种事态将要得到改变，上帝特殊的子民凡事要实行节制。——[C. T. B. H. 48] (1890) C. H. 116 {CD 381. 1}

653. 凡已受教明白肉食，茶，咖啡，以及厚味的不卫生食物对于身体所有的害处，并且定意用祭物与上帝立约的人，就不会明知故犯，再放纵自己的食欲去采用那不卫生的食物了。上帝要我们清除不良的嗜欲，对于一切不良的食物要自行抑制。上帝的子民必须先做成这项工夫，然后才能在祂面前得以完全。——(1909) 9T, 153, 154 {CD 381. 2}

654. 上帝要求余民教会放弃肉食、茶、咖啡和其他有害的食物，是为了他们自己的益处。有许多有益健康的好食物可以维系我们的生存。——MS 71, 1908 {CD 381. 3}

完全圣洁——655. 在那些声称仰望基督早日降临的子民之中，应当显出一种更大的改革。健康改良的运动，要在我们的人当中，做一番从未作成的工作。现

今那些人本应觉悟肉食的危險，却仍在吞食动物的肉，从而危害到身体、精神和灵性的健康。在肉食的问题上，许多现今只悔改一半的人，将要离开上帝的子民，而不再与他们同行。{CD 382. 1}

在我们一切的工作中，我们都必须遵从上帝赐给我们的律法，以便身体和精神的活力可以和谐工作。人们可能有敬虔的外貌，甚至会传福音，可是却不洁净不圣洁。传道人应该在饮食上严格节制，免得为自己的脚修弯曲的道路，使瘸腿的人——那些在信心上软弱的人——差路。人们在传扬上帝所赐极其严肃而重要的信息时，若是藉着放纵饮食上的错误习惯来与真理作战，便使他们所传的信息完全丧失了力量。{CD 382. 2}

那些纵情吃肉、喝茶和贪饮暴食的人，是在撒下收获痛苦和死亡的种子。把不健康的食物吃到胃里便加强与灵魂争战的私欲，发展低级倾向。常吃肉食容易发展兽性。兽性得到发展便削弱灵性，使人心不能明白真理。{CD 382. 3}

上帝的话就这样明确地警告我们，我们若不禁戒肉体的私欲，身体的本性就会与心灵争战，私欲的放纵就会与健康和平安争战。一场战争在人的高级属性和低级属性之间开始了。各种低级的习性，既强烈又活跃，压迫着心灵。人的最高利益因放纵上天所不认可的不圣洁的食欲而受到危害。——[R. & H., 1902年5月27日] C.H. 575, 576 {CD 382. 4}

656. 凡自称信仰真理的人应当谨慎维护自己的体力和智力，使上帝和祂的圣工不致因他们的言行而受到羞辱。我们的习惯和行动要顺服于上帝的旨意。要注意自己的饮食。我得到清楚的指示：上帝的子民应当坚决地反对肉食。他们如果想要有纯洁的血液和清明的心智，就要放弃肉食。如果祂不想他们注意这个信息，还会在三十年来一直把这个信息传给祂的子民吗？吃肉会加强人动物的本性，削弱灵性。——Letter 48, 1902 {CD 383. 1}

657. 肉食对道德的害处不亚于对身体的害处。肉食有害于健康，而凡对身体的危害，也有害于人的思想和心灵。要想到肉食对于动物的残忍，以及在宰杀者和观望者身上所产生的影响。它摧毁我们对于上帝所造之物应有的仁慈之心！——(1905) M.H. 315 {CD 383. 2}

658. 一般人食用死畜的肉也会对身体和精神产生有害的影响。各种病疾，如果追究其原因，往往由肉食造成。——MS 22, 1887 {CD 383. 3}

659. 采用肉食的人，无视上帝就这个问题所发的一切警告。他们没有证明自己是行在安全的道路上。他们吃死畜的肉是毫无理由的。上帝的咒诅正临到动物界。肉被许多人吃了以后，在胃内腐烂，产生疾病。癌、瘤和肺病等大都是因肉食引起的。——《太平洋联合会记录》1902年10月9日 {CD 383. 4}

660. 如果每一个人都能象指示我的那样看清这些问题，现今那些粗心大意，忽略品格建造，要求放纵肉食的人，就不会开口为吃死畜之肉的食欲作辩护了。这种食物污染血管中的血液，刺激低级的兽欲，削弱人敏锐的感觉和思维能力，使人不了解上帝和真理，也不认识自己。——MS 3, 1897 {CD 384. 1}

现在肉食特别危险——661. 肉类从来就不是最好的食物。由于动物的疾病迅速增加，肉类就更不适合食用了。——(1905) M. H. 313 {CD 384. 2}

662. 禽畜是越来越多病患了，再过不久，不但安息日复临信徒，连许多别的人，也要摒弃肉食了。因此要制造那足以维持营养而又合乎卫生的食品，以便无论男女都不再需要吃肉。——(1902) 7T 124 {CD 384. 3}

663. 什么时候那些明白真理的人能为了今生和永世，而站在正义原则的立场上呢？他们什么时候会忠于卫生改革的原则呢？他们什么时候才会认识到肉食的危險呢？我蒙指示说，如果肉食过去是安全的话，现在就不安全了。——MS 133, 1902 {CD 384. 4}

664. 赐给我的亮光是，不久我们将不得不放弃一切肉食，连牛奶也不再食用。疾病正在迅速增加；上帝的咒诅已临到地上，因为人使地受了咒诅。人的习惯和行为，已使地球到了需要人类用其他食物来代替肉食的地步。我们丝毫不需要肉食。上帝能赐给我们其他食物。——《联合会记录》（澳大拉西亚）1899年7月28日 {CD 384. 5}

665. 要是你们知道自己所吃肉食的性质，要是你们能见到动物的生活，以及其死后肉被宰割为食物的情形，你们就会产生厌弃肉食的心。你所吃其肉的动物，往往是患病很重的，纵使人不宰杀，它们也会自己死的。可是人却趁它们一息尚存之时，将它们宰杀，运到市场。你们是在把最坏的那种体液和毒素直接送进体内，而自己竟不知道。——(1870) 2T 404, 405 {CD 385.1}

动物的痛苦及其影响——666. 送到市场上出售的肉，往往出自患了重病、主人不敢久留的牲畜。为了销售而增肥的一些方法是致病的。牲畜与光和清洁的空气隔绝，呼吸畜舍的浊气，也许还靠吃腐烂的食物来增肥，周身不久就被肮脏的物质所污染了。{CD 385.2}

牲畜往往从很远的地方运到市场，一路上受了许多苦。可怜的牲畜从草场塞进污浊的车箱，疲惫劳顿地经过尘土飞扬的炎热长路，周身发热，精疲力竭，往往长时间没有吃喝，最后还要加以宰杀，让人类食用它们的尸体。——(1905) M. H. 314 {CD 385.3}

667. 许多病死的人，完全是因肉食引起的，可是世人似乎没有更加聪明起来。动物在被宰杀之前，往往经过长途运输。它们的血液已经发热。它们浑身是肉，被剥夺了健康的运动，经过长途跋涉之后，变得饱食不化而精疲力竭，而在这种情形下，被宰杀了送到市场。它们的血有严重的炎症，吃它们肉的人等于服了毒物。有些人并不立刻受感染；另一些人却遭受严重的病痛，死于发热、霍乱或其他不知名的疾病。{CD 385.4}

许多牲畜被送往城市市场出售，卖的人明知其有病，买的人也不一定不知情。尤其是在大城市里，这种情况相当普遍，可是吃肉的人却不知道自己是吃了病畜。{CD 386.1}

有些牲畜被带到屠夫面前时，似乎出于本能知道即将发生什么，便暴怒疯狂了。它们在这种状态下被宰杀，肉被送到市场。它们的肉就是毒物，致使吃的人痉挛、抽筋、中风和暴毙。可是没有人知道这些病痛是因肉食所致。{CD 386.2}

有些牲畜在被带到屠夫那里去的时候，曾遭到不人道的待遇，受尽折磨，经过长时间的极度痛苦之后被宰杀。有些猪甚至患了瘟疫，仍被送往市场，其有毒的肉散布传染病，造成了许多人死亡。——(1864) Sp. Gifts IV, 147, 148 {CD 386. 3}

肉食增加疾病和暴死——668. 吃肉使人生病的可能性增加了十倍。——(1868) 2T 64 {CD 386. 4}

669. 人类的疾病激增使世上的医生莫名其妙。但我们知道这类痛苦许多是因吃了死畜的肉所致。——Letter 83, 1901 {CD 386. 5}

670. 牲畜患病了，我们吃它们的肉，就是把病根种植在自己的组织和血液中。在瘴疔的气候下，这种情形尤其明显。在流行病和传染病肆虐的时候，人体无力抵抗疾病。——(1896) 摘自 U. T. 8 {CD 386. 6}

671. 你们身体肥胖，但这不是好体质。你们因为有这么多肉而每况愈下了。如果你们每一个人都吃得更少，就会减掉二、三十斤肉，你们就会不容易生病了。吃肉已使你们的血和肉品质很差。你们的身体系统处在发炎的状态，随时都可能患病。你们易受急症的打击并导致暴死，因为你们的体质没有力量抵御疾病。有朝一日，你自以为拥有的体力和健康，将证明为软弱。——(1868) 2T 61 {CD 387. 1}

染病的血液——672. 我受上帝之灵的催促，对几个人说明，他们的痛苦和疾病是因为无视赐给他们的健康改良的亮光。我告诉他们，他们采用的肉食虽然被认为是重要的，其实并不需要。他们的身体是由所吃的食物构成的。他们食用死畜的肉，所以他们的大脑、骨骼和肌肉都处在不健康的状况中。他们的血液因这种不合适的饮食而败坏。他们所吃的肉是有病的，所以全身变得臃肿而败坏。——(1896) 摘自 U. T. 4 {CD 387. 2}

673. 肉食会使血液不良。用香料烹调肉类，并与油腻的糕饼同食，你就会有素质不良的血液了。人体系统在处理这类食物之时大受其累。肉饼和腌菜是决不应进入人胃中的。因为这些会使血液不良。不良的食物，不当的烹调，及不

足的分量，都不能产生良好的血液。肉类，丰腻的食物，及营养菲薄的食物，也必产生同样的结果。——(1870) 2T 368 {CD 387. 3}

674. 癌、瘤和一切炎症，大都是由肉食而引起的。{CD 388. 1}

根据上帝所赐给我的亮光，癌与瘤的流行大都是因食用死畜的恶劣生活所致。——(1896) 摘自 U. T. 7 {CD 388. 2}

肿瘤和结核病——675. 肉食是一个严重的问题。难道人类必须以食用死畜的肉为生吗？根据上帝所赐我的亮光，回答是：不必！绝对不必！健康改良机构必须教训人这个问题。自称了解人体器官的医生，不应鼓励病人食用死畜的肉。他们应当指出动物界百病丛生的现象。检验人员证明动物很少是没有病的。大量食肉的习惯招致各种疾病，——癌、瘤、淋巴结核、肺结核和许多类似的病。——MS 3, 1897 {CD 388. 3}

676. 吃肉的人很少知道自己在吃什么。他们若看见动物的生活状态，了解他们肉食的质量，往往就会对之厌恶回避了。人们在频繁食用充满结核病有癌症病菌的肉类。结核病，癌症和其他致命的疾病就是这样传染的。——(1905) M. H. 313 {CD 388. 4}

677. 许多自命为基督徒的妇女，每日在餐桌上所摆的各种食品，是刺激人的胃并使身体生热病的。在有些家庭的餐桌上，常以肉类为主食，直到后来他们的血液中充满了癌症和瘰疬病的毒质。他们的身体是由所吃进的食物组成的。可是到了疾病痛苦临身之日，他们却认为这是天意如此。——(1875) 3T 563 {CD 388. 5}

削弱活泼的智力——678. 那些随意吃肉食的人不一定有清朗的头脑和活跃的理智，因为食用动物的肉容易引起身体的肥胖，麻木心智更加精细的敏感性。——[C. T. B. H. 47] (1890) C. H. 115 {CD 389. 1}

679. 上帝希望祂子民的感觉器官能够清晰并能胜任艰苦的工作。但如果你以肉食为生，那就不必指望自己的心智会有什么效用了。人的思想必须先洁净，

然后上帝的福惠才会临到祂的子民。——《总会公报》1901年4月12日 {CD 389.2}

680. 那些随意采用肉食的人，决不可能有清明的头脑及活泼的智力。——(1868) 2T 62, 63 {CD 389.3}

681. 现在世人对于下意识的色情冷漠得令人惊奇。人们习惯于吃死畜的肉。这就刺激了人体内低级的情欲。——(1896) 摘自 U. T. 4 {CD 389.4}

682. 肉食会改变人的性情并加强兽性。我们的身体是由我们的食物构成的。多吃肉会削弱人的智力活动。学生若从不尝肉味，学习成绩就会更好。吃肉使人体内的兽性加强了，智力相应地削弱了。若取消肉食，宗教生活就能更顺利地获得和保持，因为肉食会刺激人强烈的情欲活动，并削弱人的道德和灵性。“情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争”（加 5:17）。——摘自 U. T. 7 {CD 389.5}

加强人的下等情欲——683. 如果有一个时候应当采用最简朴的饮食，那个时候就是现在了。不应把肉食放在我们的子女面前。肉类会刺激并加强人的下等情欲，并会使道德能力不断衰退。——(1869) 2T 352 {CD 389.6}

684. 我蒙指示，采用肉食会使人性动物化，并剥夺了男女世人本应向他人表达的爱心与同情。我们的身体是由我们所吃的食物建造的。大量采用肉食将使人堕落到让低级的情欲控制他高尚能力的地步。……{CD 390.1}

我们不在饮食方面划出精确的界线。有许多东西是健康的食物，但我们敢说，肉类决不是上帝子民合适的食物。它会激发人的兽性。我们这样的国家里盛产水果、五谷和坚果，为什么还要吃死畜的肉呢？——MS 50, 1904 {CD 390.2}

685. 如果组成我们教会的家庭能按所应当的来处理事务，我们就可以加倍为主服务了。赐给我的亮光是，关于健康改良，有一个十分明确的信息要传。采用肉食的人会加强低级的欲望，为缠身的疾病开路。——Letter 200, 1903

686. 你的家庭大量采用肉食，兽性倾向因而增强，理智则被削弱了。我们是由我们所吃的食物构成的，如果我们主要以死兽的肉为食，就会与它们的性情

有份。你助长了身体中比较粗俗下流的部分，削弱了更加精细优雅的部分。——
(1868) 2T 60, 61 {CD 390.4}

687. 我们希望这次会议结束之前，圣经所弥漫的真理能铭刻在我们每一位信徒心中。我们希望他们明白，肉食不是他们合适的食物。这种食物会在他们和他们的子女的身上培养兽性的情欲。上帝要我们教育自己的儿女在饮食、服装和工作上有正常的习惯。祂要我们尽力修理这损坏了的人体机器。——《总会公报》1901年4月12日

(见第 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711 段，肉食和丰腻的食物对儿童的影响) {CD 390.5}

最安全的做法——688. 心智，道德，及身体的能力也都因惯用肉食而降低。吃肉使身体系统紊乱，蒙蔽智慧，麻钝道德感觉。亲爱的弟兄和姐妹啊，我们对你们说，你们最安全的做法就是放弃肉食——(1868) 2T 64 {CD 391.1}

没有发现病因——689. 肉食的危​​险也许不是立时呈现的，但这不能证明肉食是无害的。很少人肯相信他们所吃的肉会毒化他们的血液，使他们患病。——(1905) M.H. 315 {CD 391.2}

690. 关于这个题目，我已得到各方面的启示。人们还没有认识到食肉会引起死亡。如果认识到了，我们就不会听到为放纵吃死畜的肉所找了许多辩辞和借口了。我们有大量的好食物可以充饥，不必将动物的尸体搬到餐桌上，以构成我们的菜谱。——(1896) 摘自 U.T. 8 {CD 391.3}

691. 许多死于疾病的人完全是由于吃肉的缘故，而他们自己和别人却几乎没有想到真实的病因。有些人没有立刻感到它的作用，但这并不证明肉食没有伤害他们。它正在起着损害身体系统的作用，可是受害人却暂时认识不到。——[C. T. B. H. 48] (1890) C.H. 115 {CD 391.4}

692. 你屡次为你吃肉的影响辩护：“吃肉或许于别人有害，但我却没事，因为我一直这样。”但你不知道要是你曾戒除肉食，你的身体原可多么好。——(1868) 2T 61 {CD 391. 5}

猪肉尤其有害——693. 上帝已经赐给你知识和亮光，你自称相信它们是直接从上帝而来，指教你克服食欲的。你知道食用猪肉是直接违背上帝的命令的，上帝发出这条明令不是因为祂想要特别彰显自己的威权，而是因为猪肉的确对吃它的人有害。食用猪肉会令血液不洁，导致身体因充满淋巴结核以及其它有害的体液而败坏，整个机体都会受苦害。尤其是大脑精细敏感的神经会变得衰弱麻痹，以致无法辨明神圣的事物，而将其置于俗物的卑劣水准。——(1868) 2T 96 {CD 392. 1}

694. 猪肉的组织中充满着寄生物。上帝论到猪说：“猪……与你们不洁净……你们不可吃，死的也不可摸”（申 14:8）。发布这道命令是因为猪肉不合作食物。猪是食腐动物。这是它唯一的功用。人在任何情况下都决不可吃猪肉。——(1905) M.H. 313, 314 {CD 392. 2}

695. 猪肉虽是一种极普通的食物，却是一种最有害的东西。上帝禁止希伯来人吃猪肉，并非单为显扬自己的权威，而是因为猪肉对于人类乃是一种不合宜的食物。猪肉使人的身体生满了瘰疬，尤其是在温暖的气候中，会使人生大麻烦及各种的疾病。猪肉对于人体的影响，在温暖的气候中远比在寒冷的气候中，为害更甚。然而无论在何种环下，上帝始终是无意让人吃猪肉的。外邦人惯用猪肉为一种食物，就是在美国，人们也是大量食用猪肉，而视为为一种重要的食品。若是把猪肉照其原来天然的样子摆在人前，是不会动人食欲的。人们为要使其合于食欲起见，加上很多的香料调味，结果反使那不好的食物变成更坏的食物。猪肉比一切肉类更会使人的血液败坏。那些大量食用猪肉的人，只有得病而已。那些常作户外运动的人们，不觉得猪肉的不良影响；但那些常在户内生活，惯坐不动及劳心用脑的人们，却不不然了。{CD 392. 3}

食用猪肉，不当地对于人体的健康有害，对于人的脑筋也有影响，这些幼嫩的感官，常因食用此种卑劣的食物，而变成愚蠢迟钝。任何动物若是天性喜

欢污秽，而以各种可憎之物为食，它们的肉绝不可能有益健康。猪肉就是猪所吃的东西变成的。人若食用猪肉，他们的血与肉便要被猪的污秽所污染而败坏了。
{CD 393. 1}

食用猪肉，会生瘰疬、麻疯，及癌症的毒瘤。食用猪肉，现今仍是人类遭受最大痛苦的致因。——(1865) H. to L., ch. 1, p. 58

(见第 34 段，但以理对于猪肉的态度) {CD 393. 2}

动物的脂肪和血——696. 你们家其实离疾病不远。你们食用动物油脂，而这是上帝在祂的圣言中特别禁止的：“在你们一切的住处，脂油和血都不可吃，这要成为你们世世代代永远的定例”（利 3:17）。“在你们一切的住处，无论是雀鸟的血、是野兽的血，你们都不可吃。无论是谁吃血，那人必从民中剪除”（利 7:26-27）。——(1868) 2T 61 {CD 393. 3}

697. 人们喜欢吃肥肉，因为这符合他们扭曲的口味。世人以动物的血和油为佳肴。但是主特别指示不要吃这些东西。为什么？因为吃这些东西会使人的血液患病。世人忽视主的特别指示，已惹上了种种苦难和疾病。……他们如果把不能制造良好血肉的东西摄入体内，就必遭受忽视上帝圣言的后果。——Letter 102, 1896 {CD 393. 4}

鱼类常遭污染——698. 在许多地方，鱼类被所吃的秽物所污染而成为致病的因素，尤其是在靠近大城市下水道的地方。鱼类吃到阴沟里的秽物之后，再游到远处清洁的水中，被人捕捉，吃下去以后，给意识不到危险的人带来疾病和死亡。——(1905) M.H. 314, 315 {CD 394. 1}

认可紧急情况——699. 在可以得到许多好牛奶和水果的地方，是没有什么理由吃动物的肉的。没有必要取上帝所造任何动物的性命来供应我们平常的需要。在某些生病或衰竭的情况下，或许以为最好吃点肉，但要极其小心，确定是健康动物的肉。在这个世代吃肉是否安全已经成了一个十分严肃的问题。决不吃肉要比吃并不健康的动物的肉要好。我在得不到所需的食物时，有时也吃一点肉食；但我现在越来越怕肉食了。——(1890) C. T. B. H. 117, 118

（见附录一第 10 段，怀夫人有时被迫吃少量肉食）{CD 394.2}

700. 有些人诚心以为正确的饮食应当以粥为主。其实大量的粥食不利于消化器官的健康，因为它水分太多了。要鼓励人吃水果、蔬菜和面包。肉类不是最健康的食物，但是我并不认为每一个人都应当放弃肉食。那些消化器官衰弱的人，在不能食用蔬菜、水果或粥类之时，是可以经常肉食的。我们若要保持最佳的健康，就当避免在同一餐里兼吃蔬菜和水果。若是胃软弱的话，这种吃法会引起痛苦，致使头脑混乱，无法从事智力活动。可以一餐吃水果、下一餐吃蔬菜。……{CD 394.3}

甜的蛋糕，甜的布丁，甜的奶油蛋羹，会使消化器官紊乱，我们为什么要用这些东西来诱惑坐在餐桌旁的人呢？教师和学生越多采用肉食，就越难领悟属灵的事物。兽性加强了，头脑的精细感官就迟钝了。用功学习不是智力衰弱的主要原因。主要原因是饮食不当，食无定时，缺乏运动。用餐和睡眠不规则，会使脑力退化。——Y. I., 1894 年 5 月 31 日

（见第 720 段，1884 年，我们的机构还没有完全废弃肉食，但已采取决定性的步骤。）

（见第 527，533 段，无病的肉食比大量采用牛奶和糖好）

（见第 434，438 段，医生们可教导人放弃肉食，但不必强行禁止）

（见第 435 段，让垂死的结核病人改变肉食，可能弄巧成拙）

（见第 796 段，在无法取得充足的素食时，不必谴责肉食）

（见第 719 段，在盛产水果、五谷和坚果的国家里，肉食不是上帝子民的好食物）

（见第 437 段，在我们的疗养院病房里供应肉食的问题）{CD 395.1}

素食合适——701. 肉食并非健康和精力所必需，否则主在亚当夏娃未犯罪之前供应他们的食物就是错的了。一切营养成分都包含在水果、蔬菜和五谷之中。——R. & H., 1883年5月8日 {CD 395. 2}

702. 以为肌肉的力量依靠肉食，这是错误的。不用肉食，人体的需要能得到更好的供应，享受更有活力的健康。五谷、水果、蔬菜和坚果中含有制造优良血液所需要的一切营养成分。肉食提供不了这么多、这么好的成分。若是肉食对于健康与活力是必不可少的话，那它就会包括在起初所指定给人的食物中了。——(1905) M.H. 316

(见第 319 段，饮食不足时不建议用肉食) {CD 396. 1}

为什么吃二手的食物？——703. 动物吃的是蔬菜和五谷。蔬菜为什么要等到变成了动物的肉，变成了动物的身体，我们才吃呢？难道我们必须吃死畜的肉才能得到蔬菜吗？上帝供应我们的始祖天然的水果。祂把伊甸园交给亚当修理看守，说：“各样树上的果子，你们可以随意吃。”一个动物不能以杀害另一个动物为食。——Letter 72, 1896 {CD 396. 2}

704. 吃肉的人只是在吃二手的五谷菜蔬，因为动物是靠五谷菜蔬的营养而生长的。五谷菜蔬的生命力进入食用者身上。我们再通过吃动物的肉而领受这生命力。既然这样，直接吃上帝所赐给我们的食物要好得多了！——(1905) M.H. 313 {CD 396. 3}

肉是典型的刺激品——705. 中断了肉食，往往会有疲倦无力的感觉。许多人以此竭力主张人类需要肉食。其实正是因为肉食的刺激性，令血液发热，神经奋兴，才使人念念不忘。一些人很难戒除肉食，正像酒徒很难戒酒一样。但若是戒掉，自必更好。——(1905) M.H. 316

(另见第 61 段) {CD 396. 4}

706. 肉食也是有害的。肉食的天然刺激性应成为反对它的充足理由。牲畜几乎普遍的病患，更是我们反对肉食的理。肉食会刺激神经，煽动情欲，使人的力量向低级的习性倾斜。——(1903) Ed. 203 {CD 397.1}

707. 你们争辩说，肉食可以使人保持精力，这真叫我莫名其妙！如果你们肯放弃自我，你们的理性就会教导你们，肉食并不如你们所想象的那么有益。如果一个吸烟的人也用你们坚持继续肉食的理，来请求继续吸烟，你们会怎么回答呢？ {CD 397.2}

你们不吃肉后所产生的虚弱感，正是我向你们提供的一个最有力的理，证明你们不应当继续采用肉食。食肉的人食后觉得受到刺激，以为这种食物能使他们更健壮。人在戒用肉食之后，一时可能感到软弱，可是到了体内清除肉食的影响之后，他就不再觉得软弱，也不再想念以前所认为是他精力来源的肉食了。——Letter 73a, 1896

(见附录一第 4, 5, 10 段，怀爱伦在大量肉食后感到晕眩)

(见附录一第 4, 5 段，怀爱伦戒用肉食的奋斗) {CD 397.3}

预备代用品——708. 取消肉食之后，应代之以各种营养美味的谷物、蔬菜、坚果和水果。这对于身体虚弱或持续做工的人来说特别有必要。在一些普遍贫困的国家里，肉类是最便宜的。这种情况下进行改变要困难一些，但也能成功。然而我们要考虑到当地人的处境和长年习惯的势力。即使是正确的观念，在倡导时也不要操之过急，不要叫人突然改变。要用便宜而有益健康的食物来代替肉食。这件事大半在于厨师。精心巧妙烹饪的食物会既营养又美味，能在很大的程度上代替肉食。 {CD 397.4}

在任何情况下都要启发良知、诉诸意志，提供优质健康的食物。这样就容易实施变革，对肉食的需要不久就会停止了。——(1905) M.H. 316, 317 {CD 398.1}

709. 食物的正确烹饪乃是一项最重要的成就。尤其是在不以肉类为主食的地区，良好的烹饪更是必不可少的条件。必须预备一些食物来代替肉类。这些代用品应当精心烹饪，使人不再想吃肉。——Letter 60a, 1896

（见第 320, 380 段，改变饮食时要通情达理）

（见第 320 段，戒用肉食时应有充足的食物）

（见第 376, 400, 401, 404 段，上帝必赐人技术，预备健康的食物，以代替肉食）

（见第 472, 483, 484, 513 段，用水果、五谷、坚果和蔬菜代替肉食） {CD 398. 2}

不合理的借口——710. 当撒但在人的心中得势之时，上帝所惠赐的亮光和训诲就会何等快速地消退、而失去力量啊！许多人想象出各种借口，并制造一些根本不存在的理由，来掩护自己错误的行动，把亮光撇弃一旁，并将之践踏于脚下！我说话是有把握的。健康改良的最大障碍，便是这等人不在生活上实行出来，可是他们却严肃地说，他们虽无法过健康改良的生活，却保持了自己的精力。{CD 398. 3}

每当遇到这种情形，我们便知道，他们为什么过不了健康改良的生活。原来他们没有在生活上实行出来，也从来没有严格遵守，因此他们不能得到这种福惠。有些人陷于错误，因为他们在去掉肉食之后，没有替代以最好的水果和蔬菜，照着其最天然的形式制备，不加油脂和香料。只要他们愿意灵巧地安排造物主所赐的丰盛食物，父母和子女们就会存着无愧的良心，合力参加这工作，享用简单的饮食，而能通达地说出健康改良的道理了。那些没有信从健康改良的道理，以及从未完全采取此种生活的人们，对于健康改良的福惠，不应妄加评断。还有那些时常偏离正道，为满足口味，去吃火鸡或其它肉类，而使自己食欲错乱的人们，实在不配在那里对健康改良制度的利益妄加评论。他们是受口味的支配，而非原则的管束。——(1870) 2T 486, 487 {CD 399. 1}

恳切呼吁改良——711. 许多父母的行动，似乎是失去了理性。他们在糊里糊涂的情形下，因放纵败坏的食欲和低级的情欲而麻木。明白真理的传道人，应当唤醒教友们，从麻木的境况中觉悟，并引导他们丢弃那些使他们生发食欲欲望的东西。他们若忽视了改革，就要失去了属灵的力量。而罪恶的放纵也将使他们越来越卑贱下流了。现今在许多人的家中，有些习惯是天庭所厌憎，而使人类降格到兽类之下的。但愿一切明白真理的人都起来说，“要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的”（彼前 2:11）。{CD 399. 2}

我们的每一位传道人，不应在肉食这件事上，给人一种不良的榜样。他们和他们的家人，都应当照着卫生改革的亮光的引导而生活。我们的传道人，不应使自己及自己的儿女的本性变成了兽性。孩童们的欲望，若是未加约束，就会被引诱不但放纵各种普通的不节制的恶习，而且不能控制自己的下等情欲，并要轻视纯洁的品性及各种美德。这些都是出于撒但的引诱，不但败坏了自己的身体，也会对别人灌输以不良的影响。父母们若因罪而盲目，往往就不能辩识这等事。{CD 399. 3}

主对住在城市中的父母发出警告：把你们的儿女叫到自己的家里，使他们摆脱那些藐视上帝诫命，自己作恶又唆使人作恶的人。要尽快地摆脱城市。{CD 400. 1}

父母们可以在农村找到小小的家园，并附有土地可以开辟为果园，种植蔬菜水果以代替肉食。因为肉食正在污染血管中所流动的血液。——MS 133, 1902 {CD 400. 2}

禁食祈祷使人有抵制的力量——712. 如果我们的食欲吵着要吃死畜的肉，就必须禁食祷告，求主赐下恩典抑制与灵魂相争的肉体情欲。——Letter 73, 1896

（见第 312 段，在戒除肉食和丰腻食物时禁食的益处）{CD 400. 3}

与祈求医治不一致——713. 在安息日复临信徒中间，有些人不顺从在这方面给他们的亮光。他们以肉食作为他们饮食的一部分。结果他们患了疾病。疾病和

痛苦是他们错误行为的后果。然而他们仍求上帝的仆人们为他们祈祷。但他们既不愿实行上帝的旨意，不顺从祂关于健康改良的训诲，主又怎么为他们行事呢？
{CD 400.4}

健康改良的亮光临到上帝的子民三十年了。但许多人却以此为笑料。他们继续采用茶、咖啡、香料和肉食。他们浑身是病。请问，我们怎么向主祈求医治这些人呢？——Letter 200, 1903 {CD 400.5}

714. 辛辣的饼干和肉食完全不符合健康改良的原则。我们如果愿意让理性来代替放纵情欲的冲动和爱好，就不会吃死畜的肉了。还有什么比肉市场的气味更恶心的呢？对于感官未被反常的食欲所败坏的人，生肉的气味是很难闻的。对于一个有理性的头脑来说，还有什么场面比宰杀吞噬牲畜更令人不愉快的呢？如果无视上帝所赐健康改良的亮光，祂是不会施行奇迹来保护自招疾病之人的健康的。——(写于 1884 年)摘自 U. T. 2 {CD 401.1}

健康改良的领袖——715. 我们并不把吃肉作为一条标准，也不想强迫人放弃吃肉，可是我们有责任要求我们教会的传道人不可轻视或反对这方面改良的信息。面对上帝所赐有关肉食对人体造成后果的亮光，你仍继续吃肉，就要为后果负责。不要在人前采取这样的立场，让人以为不必改变肉食的习惯，因为主正在呼于改良。主已经把宣扬健康改良信息的工作委托给我们。如果你不能随宣传这个信息的人一同前进，就不利于它的传播。你既妨碍了教导健康改良信息之人的工作，就是脱离正轨，站在错误的立场上。——Letter 48, 1902

(见第 42 段，健康改良的工作要前进；要小心人的反对) {CD 401.2}

716. 我们作为上帝的使者，难道不应该坚定地作证反对扭曲食欲的放纵吗？……上帝已提供了丰富的水果和五谷，可以适量用合乎健康方法配制。既然如此，人们何必继续选用肉食呢？我们怎么能信任与别人在餐桌上共享肉食的传道人呢？…… {CD 401.3}

“要留意遵守耶和华你们上帝吩咐的诫命”（申 6:17）。凡违犯健康律的人，必不蒙上帝喜悦。我们如果谨慎言行，克己自制，实行基督的美德，每天

可以得到多少圣灵的同在啊！——《太平洋联合会记录》1902年10月9日 {CD 402.1}

717. 我们的传道士和文字布道士应当站在严格节制的旗帜之下。不要不好意思对人说：“对不起，谢谢你，我不吃肉。我的良心指示我，不可吃死畜的肉。”如果有人请你喝茶，你就婉拒，并向他说明这样做的理由。要解释说那是有害的，虽能刺激一时，但兴奋很快过去，反而使人感到同样程度的消沉。——MS 113, 1901 {CD 402.2}

718. 关于肉食，我们都可以说：“不要吃它！”大家也当明确地作见证，反对茶与咖啡，永不饮用这类东西。它们是麻醉品，对于头脑及身体的其它器官都是有害的。现今那时候尚没有到，所以我还不能说，牛奶与鸡蛋也应当全然戒用。我们不应把牛奶与鸡蛋也列为肉食。有一些病症，吃蛋是很有益的。{CD 402.3}

但愿我们的每一位信徒，都要抑制各种自私的食欲。每一分钱若用于茶、咖啡、及肉食上，那是比浪费糟蹋掉更坏；因为这些东西会危害体力、智力、及灵力，使之得不到最佳的发展。——Letter 135, 1902

（见附录一第4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23段，怀爱伦的家不采用肉食）

（见附录一第12, 13段，在怀爱伦的餐桌上没有肉食） {CD 402.4}

总结——719. 如果我们能因放纵肉食的欲望而得到益处，我就不会这样劝戒你们了；但我知道这是不可能的。肉食对于身体的健康是有损的，所以我们应学到不用肉食的地步。凡在可以得着蔬菜为食物的环境之中，而仍在这事上随一己之所欲，任性吃喝，就必渐渐不顾主所赐与的其他有关现代真理方面的教训，也必失却对于何为真理的理解；这等人的确必收他们自己所种的结果。{CD 402.5}

我蒙指示，我们的学校不可将肉食或明知是不卫生的食物供给学生。凡足以怂恿人想吃刺激品的东西，都不可放在桌上。我劝老年人和少年人，也劝中年人。你们都要弃绝凡足以使你们受害的东西，要本着牺牲事奉主。{CD 403. 1}

当使儿童明智地参与这项工作。我们都是上帝家里的人，主要祂的儿女，无论老少，都毅然决然地节制食欲，将金钱节省下来，作为建造会堂和供养布道士之用。{CD 403. 2}

我蒙指示，要向作父母的人说：在这个问题上，你们当将自己的心与灵完全归顺上帝。我们须时常记着：当此宽容时期，我们乃是在宇宙之主面前受考验。难道你们还不肯放弃一切于你有害的嗜好吗？口头的承认并无价值；你们应该以克己的行为来证明自己顺从上帝向祂特别子民的要求。应当将你从克己的行为省下来的一部分金钱归入库中，以供推进上帝圣工之用。{CD 403. 3}

有许多人觉得没有肉食就不能过日子；但是这些人如能使自己归顺上帝，断然决心遵行祂所指引的路，就必象但以理和他的同伴一般，得着能力和智慧。他们必发觉主会赐给他们良好的判断力。许多人看到舍己行为所能为上帝圣工节储的金钱，就必感到惊奇。那从牺牲的行为所积蓄的少数金钱，在建树上帝的工作上，较比大量不出于牺牲而来的献奉，将有更大的成就。{CD 403. 4}

安息日复临信徒正掌握着极重要的真理。四十多年之前，主已在健康改良上赐给我们特别的光，然而我们是如何行在这种光中呢？有多少人曾经拒绝遵照上帝的指导度日啊！我们既为上帝的子民，就应当按着所受之光的多少而迈进。我们有责任要明白而且尊重健康改良的原理。在节制的题旨上，我们原应比其他一切的人前进；可是在我们中间，仍旧有许多很明白道理的教友，甚至有许多传福音的牧师，不顾上帝对于这个题旨所赐的亮光。他们竟随意吃喝，随意行事。……{CD 404. 1}

我们在饮食上，不规划出一成不变的方针；然而我们却要说：在一般丰产五谷水果和坚果的国家，肉类的确不是上帝子民的适当食物。我蒙训示：肉食有一种使人性沦于兽性的倾向；劫夺了男女对于众人所应有的爱与同情；并使低

级的情欲控制了人高尚的机能。即使肉食向来是有益健康的，现在也不安全了。各种毒癌，肿瘤以及肺部的疾患等，大都是由吃肉造成的。{CD 404.2}

我们并不必以吃不吃肉作为加入教会的一种标准，不过我们也该考虑名为信徒而好肉食的人，在别人身上究有何等的影响。我们既身为上帝的使者，岂不应该对人说：“你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行”吗（林前 1:31）？我们岂不应对那放纵堕落食欲的恶习，作一种确定的见证吗？难道福音的传道人，身负宣扬上帝所给予人类最严肃真理之责，自己还要开例回到埃及的肉锅旁去吗？难道身受上帝库房中十分之一供应的人，竟听任自己放纵私欲去毒化那在自己血管中循环的生命之流吗？难道他们竟不顾上帝所赐给他们的亮光和警告吗？身体的健康应被视为在恩典里长进及获致平和的性情所必不可少的。如果肠胃没有受着正当的保养，则养成正直高尚的品格就会受阻。脑与神经原是和肠胃交相感应的。不正当的饮食导致不正当的思想和行为。{CD 404.3}

一切的人现今都在受着试验和考证。我们既已受过浸礼归入基督，如果能各尽本分，弃绝那一切足以累我们堕落并使我们失去应有之身份的事，就必有能力加给我们，使我们得以长进，连于永活的元首基督，并得以看见上帝的救恩。——(1909) 9T 156-160 {CD 405.1}

基督复临安息日会的机构逐渐推进饮食改良

根据历史记录，早期的基督复临安息日健康机构对病人和服务人员多少有供应肉食的。在健康生活的这个阶段，改良是循序渐进的。经过长期的斗争，资深的机构终于从所有餐桌上撤除了肉食。巴特尔克里克疗养院于 1898 年走了这一步，主要是为响应怀爱伦在本章（第 722 段）的劝勉。圣赫勒那疗养院则于 1903 年进行变革。到了此时，素食的教育已广泛推进，对顾客停止供应肉食也没有早期那么困难。资深机构的经理们很高兴地看到此时新建立的机构没有向病人供应肉食。{CD 405.2}

从怀爱伦的几封通信里可以看出，我们的机构在放弃肉食的问题上是有过斗争的。如果不解释这一点，肉食问题的勉言就不算完整。读者在研究此阶段的肉食问题时，务要记住这些论述写作的时间和背景。——编者 {CD 405.3}

呼吁我们早期医疗机构（1884年）不采用肉食——720.我今天早晨四点钟起床，给你写几行字。我最近一直在考虑，你所负责的机构如何实现上帝的理想。现在提几点意见：{CD 405.4}

我们是健康改良者，正在设法尽力回归主原先的节制计划。节制不单是戒烟戒酒；它的范围更大，包括调整我们的饮食。{CD 406.1}

你们都熟悉健康改良问题的亮光。但我访问疗养院时，却发现在肉食问题上明显偏离健康改良。我认为这种现象必须立即改变。你们以肉食为主。上帝并没有在这方面引导；仇敌要引诱负责机构的人把饮食问题建立在错误的基础上，以满足病人的食欲。{CD 406.2}

当上帝率领以色列人出埃及的时候，祂的目的是要在迦南建立一个纯洁、快乐、健康的民族。让我们研究一下上帝的计划，看看祂如何达到这个目的。祂约束他们的饮食，并在很大的程度上撤除他们的肉食。他们却恋慕埃及的肉锅。于是上帝就让他们吃肉，并承受了其必然的后果。{CD 406.3}

我们化了很大的代价建立了健康疗养院，想不用药物来治疗病人。要按卫生的原则来办。药物治疗要尽快停止，直到完全取消。要进行合宜的饮食、衣着和运动的教育。不但要教育我们的信徒，也要教育尚未接受健康改良亮光的人如何按上帝的命令过健康的生活。然而我们自己如果没有达到这方面的标准，又何必化那么多的钱去建一所健康机构呢？改良从何入手呢？{CD 406.4}

我不能说我们正在照上帝的命令行事。我们必须改弦易辙，否则就取消健康疗养院的名称，因为完全不合适。主指示我，健康机构不应迎合人的食欲或任何人的观念。照我所知，这所机构容许肉食的借口是那些来到这里寻找快乐的人不习惯其他饮食。那就让他们到能得到他们所要食物的地方去吧。机构如果不能按正确的原则办理，即便为了招徕顾客，也不如取消了名实不符的名称为好。其实所提出的借口已不复存在，因为外来的顾客很少。{CD 406.5}

继续肉食肯定对身体有害。除了满足堕落败坏的食欲之外，并没有任何理由。你们可能要问，你想完全戒除肉食吗？我的回答是，总有一天会这样，但

现在还没有准备好采取这一步。肉食最后会取消，不再作为我们餐食的一部分。我们经过肉铺时也会厌恶。……{CD 407.1}

我们是由所吃的食物构成的。我们难道要藉着肉食来加强兽性的情欲吗？现在正是我们教育自己以五谷、水果和蔬菜为生的时候，而不要养成对那种粗劣食物的爱好。这是我们机构所有工作人员的工作。要越来越少吃肉，直到完全取消。若能戒除肉食，不培养这方面的口味，鼓励人爱吃水果和五谷，不久就会出现上帝在太初时所计划的状况。祂的子民必不采用肉食。{CD 407.2}

何时你能不象以往那样采用肉食，你就必学会更正确的烹饪方法，并用其他食物来代替肉食了。要预备许多有益于健康的餐食，不用动物的油脂和死畜的肉。在肉食之外，有许多完全有益于健康、富于营养的清淡食物。健壮的人一定吃了大量的蔬菜、水果和五谷。对于局外的人，偶尔可供应一点肉食。他们已培养了自己的口味，以为若不吃肉，就不能保持精力。但其实他们若能戒除肉食，不大量以此为生，就会有更大的耐力。{CD 407.3}

健康疗养院的医生和服务人员反对戒除肉食的主要理由，是他们自己要吃肉，于是要求非吃肉不可。这么一来，他们就是在鼓励肉食。但上帝并不希望来到健康疗养院的人受熏陶以肉食为生。要通过客厅的讲座和示范，教导他们戒除肉食。这就需要用高明的技术来预备健康的食品。要化更大的功夫，但必须循序渐进。要少用肉食。但愿烹饪饮食和承担责任的人，能遵照健康律培养自己的饮食口味和习惯。{CD 408.1}

我们一直在返回埃及，而非走向迦南。难道我们不愿意改弦易辙？我们为何不在餐桌上供应清淡健康的食物呢？我们为何不弃绝只能引起消化不良的辛辣饼干呢？凡遵照圣经和圣灵证言中上帝所赐的亮光，努力提高标准接近上帝要求的人，必不改变自己的做法，去迎合其生活与上帝明智的安排相反的朋友或亲戚的心愿，不管对方是一两个人，还是一大群人。我们如果在这些事上遵照原则而行，严守饮食的规则，身为基督徒按照上帝的计划培养自己的口味，就会发挥符合上帝心意的影响。问题是：“我们是否愿意做真正的健康改良者呢？”
{CD 408.2}

在饮食方面必须避免一成不变。食物若有变化，食欲就会增强。要保持均匀。不要一餐吃几样食物，下一餐却没有变化。这方面要讲究节约。若有人要埋怨，就让他们埋怨吧。若是食物不合他们的胃口，就让他们挑剔吧。古代以色列人老是埋怨摩西和上帝。你们的本分却是维护健康改良的标准。调整饮食对病人的益处超过所有的沐浴。{CD 408. 3}

要用化于肉食的同等的钱来购买水果。要向人指出正确的生活方法。如果某地的机构一开始就这么做了，主就会喜悦，并嘉纳这样的努力。……{CD 408. 4}

在预备食物时，应当小心并运用技巧。我希望某医生能胜任委托给她的职务，对厨师进行指导，使健康疗养院餐桌的食物符合健康改良的原则。不要因为有一个放纵食欲的人，就由他来坚持他的生活方式。他也不可用自己的行径来影响机构迎合他的口味和习惯。机构的负责人要经常商量。他们的行动必须和谐。{CD 409. 1}

我请求你们不要因这个人或那个人已成了食欲的奴隶，说自己没有肉食就无法在健康疗养院里生活，就坚持认为肉食是对的。人靠死畜的肉为生，是一种低级的生活方式。我们这班人应当变化，应当改良，要教导人说，用健康的方法烹饪食物，比肉食更能加增他们的力量，保持他们的健康。{CD 409. 2}

暴饮暴食是这个时代的罪恶。许多人以口腹为神，放纵食欲。健康机构的工作人员要在这些问题上树立良好的榜样。他们应当存敬畏上帝的心，谨慎行事，不可受扭曲食欲的控制。他们应当深刻理解健康改良的原则，在任何环境中站在健康改良的旗帜之下。{CD 409. 3}

某医生，我希望你越来越多地学习如何用健康的方法烹饪食物。要充分供应优质健康的食物。在这方面不可太吝啬。要限制肉食，而大量提供优质的水果和蔬菜，然后你就会高兴地看到人们有了健康的食欲，享用你所预备的饮食。决不要以为食用良好卫生的食物是一种损失。这种食物会制造血液和肌肉，给人力量来履行日常的职责。——Letter 3, 1884

（见第 817 段，我们的学校不应教导学生如何烹饪肉食）

（见第 433 段，我们的疗养院不应聘用吃肉的医生）{CD 409.4}

721. 我一直牵挂着某地的健康疗养院，心中百感交集，现在对你们略作说明。{CD 410.1}

我时常想到上帝所赐健康改良的亮光，通过我传给你们。你们有没有认真虔诚地寻求明白上帝在这些事上的旨意呢？你们的借口是局外人要吃肉，然而即使给他们肉食，我知道仍能小心精湛地预备食物，以大量取代肉食，并在短时间之内教导他们放弃食用死畜的肉。但如果负责烹饪的人自己以肉食为主，她就会鼓励别人吃肉，堕落的食欲也会为肉食编造种种借口了。{CD 410.2}

我看到那里的情形，——某人如果不用肉类烹饪，她就不知道用什么来代替，于是肉类就成了主食，——我觉得非立即改变不可。若有肺结核病人要吃肉，就让他们在自己的房间里吃吧。不要叫食欲已经扭曲的人不吃肉。……你们可能认为，不吃肉就不能进行工作。我以前也曾这么想过，但我知道在上帝原来的计划中，并没有提供死畜的肉来作为人类的食物。……现的牲畜大都有病，所以我们要竭力完全戒除肉食。我现在的主张是完全戒除肉食。实行此事对于某些人会很难，正如酒徒戒酒一样；但这种改变对他们会更有益。——Letter 2, 1884 {CD 410.3}

坦率应付争执——722. 疗养院正在成就善工。我们刚遇到烦恼的肉食问题。我们是否为前来疗养院的人提供肉食，并教导他们渐渐地戒除肉食呢？……多年前我得到是亮光是不要断然取消一切肉食，因为在某些情况下，肉食比糕饼点心和各种甜食更好。那些食品肯定会引起麻烦。各种肉食、蔬菜、水果、酒、茶、咖啡、糕饼以及丰腻的馅饼混合食用会伤害人的胃，使人在体质上承受疾病的所有不良后果。……{CD 410.4}

我说的是耶和華以色列上帝的话。因为人犯罪，上帝的咒诅临到地上、临到牲畜和一切动物。人类承受着离弃上帝诫命之行动的后果。牲畜也在咒诅下受苦。{CD 411.1}

医生和任何明白这些道理的人，都不要给病人供应肉食。牲畜的疾病使肉食变得非常危险。上帝的咒诅临到地球，人类，牲畜和海中的鱼类。随着罪恶

普遍地流行，咒诅的深度与广度相应地增加。疾病因肉食所致。死畜的病肉在市场上销售，疾病就必然传染给人。{CD 411.2}

上帝希望祂的子民采取不接触不食用死畜之肉的立场。凡明白现代真理的医生不要供应病人肉食。食用死畜的肉是不安全的。不久连牛奶也将从遵守上帝诫命之人的饮食中排除。过不多时候，所有的动物制品都将是不安全的。凡相信上帝的话，全心顺从祂诫命的人必蒙祝福。祂要成为保护他们的盾牌。然而主是轻慢不得的。不信任、不顺从、远离上帝的旨意及法度，将使罪人置身于不能蒙主施恩的境地。……{CD 411.3}

我要再提饮食问题。关于肉食，我们现今不能再象以前那样冒险了。肉食素来有害于人类，而今因为人类犯罪，上帝咒诅田间的牲畜，肉食就尤其有害了。动物的疾病越来越普遍，我们的唯一的保障就是完全戒除肉食。现今流行许多极严重的疾病，明白缘由的医生们绝不应该推荐病人吃肉。我国的人大量吃肉，导致男男女女意志消沉，血液败坏，体内种下病根。许多人因吃肉而死亡，却不知道病因何在。若是真相大明的话，就会证明肉食致人死亡。食用死畜之肉，想起来都令人恶心，然而其坏处却不止如此。在食肉时，我们领受病死之畜的肉，把败坏的种子种在人体的器官内。{CD 412.1}

我的弟兄啊，我写信给你，因为我们疗养院中，今后不要再供应肉食了。肉食并无理由，对人心理的影响也不安全。我们应当做真正意义上的健康改良者。应当说明我们的机构不再供应肉食，对住院的人也不例外；这样，教导人戒除肉食就不再是空口白话。顾客若是减少的话，那就由它去吧。及至原则被人理解了，知道不应当用动物的生命来维持基督徒的生命时，原则的价值就显得远为重大了。——Letter 59, 1898 {CD 412.2}

应付争执的第二封信——723. 我收到了你的信，现在要尽力解释肉食问题。来信所提到的话，是某姊妹住在健康疗养院（见第 720 段）时我写给某某等的信中所说的。我已找到了这些信。有些是抄录的，有些不是。我告诉他们要列出我说那些话的日子。那时院里大量提供肉食。我蒙指示，健康的肉类不必立时完全取消，但要在客厅里举办讲座，讲论食用死畜之肉的问题。水果、五谷和蔬菜若

是配制得当，能供应维持人体健康所需要的一切。但他们先要说明，在盛产水果的地方，如在加利福尼亚州，我们是不需要采用肉食的。在健康疗养院中，他们一直大量采用肉食，所以还没有准备好采取突然的行动。他们需要在开始时尽量减少肉食，最终至完全戒除。可以只摆一张专供病人肉食餐桌，其他餐桌则不用肉食。……{CD 412.3}

我非常恳切地致力于完全戒除肉食，但在每日三餐肉食的前提下，处理这个难题要小心从事，不可卤莽。要从健康的角度来教导病人。{CD 413.1}

关于那一点，我能记得起的就是这些。后来主又赐下更多的亮光供我们考虑。现今动物多病。很难确定有多少人的疾病是因肉食而来。我们在日报上读到接二连三有肉店被清查，所售的肉不适于食用。{CD 413.2}

多年以来我得到的亮光是肉食不利于健康和品行。但奇怪的是我要一再应付吃肉的问题。我在保健院中曾与医生作过非常深刻而明确的谈话。他们考虑过这件事。某弟兄与姊妹处于窘迫的境地。那时还给病人供应肉食。……我在澳大利亚联合会时，某个安息日在斯坦摩尔，我受主的灵催促，提出了在离斯坦摩尔几站外的萨默山上建立疗养院。{CD 413.3}

我提出了这所疗养院的种种好处。我说明绝不可把肉食摆上餐桌作为食物。成千上万人的生命与健康，牺牲在以死畜之肉作为食品的坛上。我从未发出过比此更恳切更肯定的请求了。我说，我们十分感激，因为这里有一所机构不供应任何病人肉食。要说明这里不能把一点肉食摆在医生，管理人员、服务人员或病人的餐桌上。我说，我们信任我们的医生们会根据健康的立场，妥善处理这个问题。动物的尸体，应始终被视为是不适合作为基督徒的餐食。{CD 414.1}

对于这事，我丝毫没有掩盖。我说如果我们的疗养院把死畜的肉摆上餐桌，上帝会不高兴的。肉食会污秽上帝的殿。他们应当倾听圣经的话，若有人污秽上帝的殿，上帝也必要毁坏那人。上帝给我的亮光是，祂的咒诅正临到地上、临到海上、临到牲畜、临到动物。不久后养牛和养羊也是不安全的。在上帝的咒诅下，地球日见腐败。——Letter 84, 1898 {CD 414.2}

忠于我们的原则——724. 近来，由于一些无法解决的局面，疗养院的病人减少了。我认为病人减少的原因之一，就是这家机构的负责人反对给病人提供肉食。自从疗养院开张以来，餐厅里一直有肉食供应。我们觉得时候已到，应当采取坚定的立场反对肉食。我们知道，给病人提供肉食是上帝不喜悦的。{CD 414. 3}

现在疗养院不再供应茶、咖啡和肉食。我们决心按照健康改良的原则生活。行在真理与公义的道。我们不可因害怕失去顾客，就作半心半意的改良者。我们已经选定了立场。藉着上帝的帮助，我们要坚持这个立场。供应病人的饮食要健康可口。餐饮是由水果、五谷和坚果所构成的。在这里的加利福尼亚州盛产各种水果。{CD 414. 4}

如果来到疗养院的病人素来依赖肉食，觉得自己没有肉食就活不下去，我们就要设法帮助他们用聪明的眼光来看待这件事。如果他们不愿意这么做，如果他们坚持要吃危害健康的食物，我们也不必拒绝供应他们，只要他们肯在自己的病房里吃，而且后果自负。我们不该认可他们的行为。我们不敢羞辱自己的管家身份，认可他们采用那污染血液带来疾病的肉食。我们如果做明知不蒙上帝悦纳的事，就是不忠于我们的主。{CD 415. 1}

这是我们的立场。我们已立志忠于健康改良的原则。祈求上帝帮助我们。{CD 415. 2}

要实施计划使顾客增加。但我们如果为了得到更多的病人，就恢复供应肉食，这样做是对的吗？难道我们要把致病人生病的食物供应他们，让他们继续采用肉食，使他们不断生病吗？难道我们不能象那些立志实行健康改良原则的人一样选定我们的立场吗？—— MS 3a, 1903

（见第 437 段，在病房里供应茶、咖啡和肉食） {CD 415. 3}

725. 在我们的机构里，有些人自称相信健康改良的原则，却仍在放纵肉食和其他明知对于健康有害的食物。我奉主的名对这些人说，你们如果拒绝实行我们的机构所坚持的原则，就不要在其中任职；因为你们这样做，会使那些努力按正

确方针开展工作的教师和领袖们工作加倍艰辛。要清扫君王的大道，不要堵塞祂传达信息的途径。{CD 415.4}

我蒙指示，在传播信息的初期所赐给我们的原则，应当象过去一样，受到我们今日信徒的重视。有人从来没有实行所赐给我们有关饮食问题的亮光。现在应当将灯从斗底下取出，让它发出明亮的光辉。——MS 73, 1908

（见第 424, 431, 432 段，我们的疗养院不可供应肉食）

（见第 432, 444 段，不要给服务人员供应肉食）

（见第 533, 556, 722 段，过分采用甜食，其害处与食用无病的肉食相同）
{CD 416.1}

第二十四章 饮 料

一，水

清洁之水的福惠——726. 清洁的水对于健康和生病的人来说，都是上天最美好的福惠之一，用之得当能促进健康。水是上帝所预备的饮料，为人类和动物解渴的。多喝水有助于满足人体的需要，增强人抵抗疾病的能力。——(1905) M. H. 237 {CD 419.1}

727. 我应当少吃一点，藉以减轻身体不必要的负担，并要鼓励乐观的精神，使自己得到户外合适运动的益处。我要经常沐浴，多饮清洁的软水。——《健康改革者》1871 年月 {CD 419.2}

用水治病——728. 在解除痛苦上，水可作多方面的贡献。在进食之前喝清洁的热水(大约半夸脱即 500 毫升左右)总不会出毛病，反而是有益的。——Letter 35, 1890 {CD 419.3}

729. 成千上万的人因缺乏纯净的水和清洁的空气而死，他们原本可以活着。……这些福气是他们复原所需要的。他们若肯受启迪，不用药物，且使自己习惯于户外的锻炼，让自己家无论冬夏都通风，饮用纯净的水，用清水沐浴，就会相当健康和幸福，而不是苟延残喘地过生活。——(1866) H. to L., ch. 4, p. 56 {CD 419.4}

热病——730. 如果在他们发烧的状态给他们大量喝水，且施以水疗，原会解除白天黑夜长久的痛苦，许多宝贵的生命原可存活下来。但是成千上万的人死于消灭他们的高热，直到燃料烧尽，重要的器官被毁，病人在极大的痛苦中死去，也不许他们喝一点水减轻他们严重的干渴。水蒙允许被用来扑灭没有感觉的房屋 的烈焰，却不蒙允许用来扑灭正在烧毁人体重要器官的火。——(1866) H. to L., ch. 3, pp. 62, 63 {CD 419.5}

用水得法与不得法——731. 许多人吃饭时喝冷水，这是错的。吃饭时所喝的水，会减少唾液腺的分泌。所喝的水越冷，对胃的坏处就越大。吃饭时喝冰水或冰冻的柠檬水，会阻止消化，直到身体使胃有了足够的温暖，它才会继续工作。热饮也会使胃衰弱。此外，放纵的人会成为习惯的奴隶。食物不应用水冲下。吃饭时也无需饮水。要慢慢吃，让唾液与食物调和。吃饭时喝进胃中的液体越多，食物的消化就越困难，这是因为胃必须先吸收液体。不可食用大量的盐；不要吃泡菜；不要让辛辣的食物入胃。进餐时可以吃水果，以免引起人喝太多水的刺激。若是需要什么东西解渴的话，那就饮清水吧。饭前或饭后片时饮用少许的水，便是自然所需要的一切。决不要饮用茶、咖啡、啤酒、葡萄酒或任何烈性饮料。水是清洁组织的最佳液体。——R. & H., 1884 年 7 月 29 日

(见第 165, 166 段，再谈吃饭时饮水)

(见第 451, 452, 454 段，水是上帝的药品之一) {CD 420.1}

二，茶与咖啡

茶与咖啡的刺激性影响 ——732. 如今刺激性的饮食不利于健康的最佳状态。茶、咖啡和烟草都是刺激性的，并含有毒素。这些东西不但没有必要，而且有害。我们如果多明白节制的益处，就当予以戒除。——R. H., Feb. 21, 1888 {CD 420. 2}

733. 茶对于身体是有毒的，基督徒应予以弃绝不用。比较来说，咖啡与茶有一样的影响，但它对于身体的害处，则比茶更大。它使人兴奋，提高精神高于常度，但后来却使人衰竭疲劳，低于常度。饮用茶与咖啡的人，在脸上都会留下记号，肤色病黄，毫无生气，脸上一点也看不出健康活泼的神色。——(1868) 2T 64, 65 {CD 421. 1}

734. 茶叶、咖啡、麻醉品、鸦片和烟草的作用给人带来了各种各样的疾病。这些有害的嗜好不应只放弃一个，而应全部放弃，因为它们都是有害的，会摧残人的体力、智力和道德力，从健康的角度讲应予以杜绝。—— MS 22, 1887

(见第 655 段，播撒死亡的种子) {CD 421. 2}

735. 决不要喝茶，咖啡，啤酒，葡萄酒或任何酒类。水是最佳的饮料，能洁净身体组织。——R. & H., 1884 年 7 月 29 日 {CD 421. 3}

736. 茶，咖啡，烟草和酒类，是不同程度的人为兴奋剂。{CD 421. 4}

上面说到，茶与咖啡的影响与葡萄酒，果酒，烈性酒和烟草如出一辙。……{CD 421. 5}

喝咖啡是一种有害的嗜好。它会暂时使人头脑兴奋，作出异常的举动，然而后果却是精疲力尽，极度衰弱，丧失体力、智力和道德的力量。思维失去了活力，若不藉着坚决的努力克服这种习惯，大脑的活动就永远被削弱了。这一切刺激神经的东西，会消耗人的生命力。由混乱的神经所引起的骚动、焦躁和心理脆弱，变成了好斗的情绪，敌视属灵的进步。如此看来，倡导节制和健康改良的

人，难道不应觉醒，抵制这些有害饮料的祸患吗？有时戒除喝茶与咖啡的习惯很困难，就象酒徒戒酒那样。把钱花在茶和咖啡上比浪费掉更糟。它们对饮用者只有害处，而且是持续的害处。那些服用茶，咖啡，鸦片和酒类的人，有时也会高寿，但这并不是支持人服用这些兴奋剂的理由。这些人本来可以成就，却因不节制的习惯而未能成就的事，只有在上帝的大日才会显明。{CD 421.6}

那些依靠茶和咖啡的刺激来工作的人，会发现这样做的不良影响将是神经衰弱和无力自制。疲劳的神经需要休息和安静。自然需要时间恢复其消耗的精力。若是用刺激品来驱策自然之力，结果是每次这样做，其真正的力量就减少一次。在反常的刺激之下，也许会有一时的效果，但渐渐地会更难以唤起精力到预期的程度，至终衰竭的自然再也不能起反应了。{CD 422.1}

将有害的影响归咎于其他因素——喝茶和咖啡的习惯，坏处比人们所常猜想的更大。不少惯用刺激性饮料的人，患头痛和神经衰弱，因生病而浪费了许多的光阴。他们以为自己没有兴奋剂就不能生活，却不知道它对健康的影响。更危险的是，人们常常把它的恶果归咎于其它因素。{CD 422.2}

对思想和品行的影响——使用兴奋剂使全身受害。神经失去平衡，肝的功能受损，血液的质量和循环受到影响，皮肤发黄，没有活力，头脑也受到损害。这些兴奋剂的即刻影响，是要刺激头脑过度活动，结果只能使它更加软弱而不能发挥功能。其后果是智力，体力和道德力量的衰竭。于是我们就看到判断力不健全，心理不平衡，神经质的男男女女。他们往往表现出急躁、易怒、挑剔的精神，用放大镜看别人的过错，却完全看不到自己的缺点。{CD 422.3}

当这些喝茶喝咖啡的人聚在一起社交娱乐时，他们那有害习惯的后果就表现出来了。大家开怀畅饮所喜欢的饮料。当他们受到刺激兴奋起来的时候，就信口开河，说别人的坏话，滔滔不绝，口不择言。谣言蜚语彼此传闻，诽谤的毒素往往随之而播散。这些轻率饶舌的人，忘了自己身旁还有一位见证者。一位眼不可见的守望者正把他们的话语记在天上的册子中。这一切恶意的批评，言过其实的报告和嫉妒的情感，在茶水带来的兴奋中表达出来，都被耶稣记录为针对祂

本身的攻击。因为“这些事你们既作在我这弟兄中一个最小的身上，就是作在我身上了”（太 25:40）。{CD 423.1}

我们已经因祖先的错误习惯而受苦。可是有多少人还在采取在各方面比祖先更甚的错行！鸦片、茶、咖啡、烟草和酒类，正迅速扑灭仅留于人类身上的活力火花！每年被人所喝掉的酒达数以百万计加仑，还有数以百万计的钱化在烟草上。这些食欲的奴隶们，不断地把他们的收入浪费在情欲的放纵上，同时却剥夺了儿女们的衣食和受教育的机会。只要这些祸害存在，社会就不可能有正常的状态。——(1890) C. T. B. H. 34-36 {CD 423.2}

刺激人的神经，而非给人力量——737. 你神经衰弱，很容易激动。茶有刺激神经的影响，咖啡也会麻木头脑，两者都对人很有害处。你应当注意自己的饮食。要食用最有益健康而富于营养的食物，保持从容镇静的心态，使自己不致于容易激动而发脾气。——(1879) 4T 365 {CD 423.3}

738. 茶具有刺激作用，在一定程度上会使人成瘾。咖啡和其他许多流行饮料的作用是相似的。第一个作用是使人兴奋。胃的神经受到了刺激，就把刺激传到大脑，大脑进而指令心脏加快跳动，使全身获得暂时的活力。疲惫忘记了；力量似乎增强了。智力被激发起来，想象力也更加活跃了。{CD 424.1}

鉴于这些后果，许多人以为茶或咖啡很有益处。但这是不对的。茶和咖啡并不能滋养人体。它们的影响在消化吸收之前就表现出来了。所谓精神，只不过是神经的奋兴而已。等到刺激性过去，不自然的影响消失，结果就是相应程度的倦怠和衰弱。{CD 424.2}

持续饮用这些刺激神经的东西，会造成头痛，失眠，心悸，消化不良，周身震颤和其他许多病症；因为它们侵蚀了生命力。疲乏的神经需要休息静养，而不是刺激和活动过度。自然需要时间恢复消耗了的精力。我们如果用兴奋剂激发天然的力量，一时之间可能产生更大的效果，但身体系统既因持续运作而疲惫，就逐渐变得更难激发精力达到理想的水平了。对兴奋剂的欲望就更难控制，直到意志被征服，似乎没有力量克服不自然的欲望了。同时需要越来越强烈的兴奋剂，到最后筋疲力尽的自然再也不能作出反应了。——(1905) M. H. 326, 327

（见第 722 段，茶和咖啡会伤害胃）{CD 424.3}

没有食用价值——739. 采用这类刺激一时的东西，不但无益于健康，后来还有反作用，使身体比前更差。茶与咖啡会暂时激发衰弱的精神，但当它们即刻的影响一消失，人就会感到沮丧。这些饮料本身毫无营养。一杯咖啡或一杯茶里所加的牛奶或糖，便是它的全部营养了。——Letter 69, 1896 {CD 425.1}

属灵的感官麻木了——740. 茶与咖啡是有刺激性的，其影响与烟草相似，只是程度较低而已。服用这些慢性毒品的人，象吸烟的人一样，以为离开这些东西就活不了，因为他们没有这些偶像时，感觉就很差。……放纵扭曲食欲的人，正在危害自己的健康与智力。他们不能赏识属灵事物的价值。他们的感官迟钝了，罪看起来也不是很邪恶了，真理也不比地上的财物更有价值了。——(1864) Sp. Gifts IV, 128, 129 {CD 425.2}

741. 饮用茶与咖啡是一种罪恶，一种有害的放纵，和其它罪恶一样伤害人的心灵。人所珍爱的这些偶像，会产生一种兴奋，使神经系统在病态下运作。兴奋剂的短暂影响过去之后，会使人消沉到低于常态，就象其刺激性曾使人兴奋高于常态一样。——Letter 44, 1896 {CD 425.3}

742. 那些吸烟，喝茶和咖啡的人，应该抛弃这些偶像，把化在这些东西上的钱投在主的库中。有些人为上帝的圣工，从未作过任何牺牲，对于上帝的要求也保持沉默。一些非常贫苦的人需要付出最大的努力来抵制这些刺激品。这种个人的牺牲本是不必要的，因为上帝的圣工正遭受经济的困难。然而每一个人的心都要经过试验。每一个人的品格都需要发展。这是上帝子民所必须实行的原则。生活的原则必须在生活中实行出来。——(1861) 1T 222 {CD 425.4}

人的欲望会干扰属灵的敬拜——743 茶、咖啡和烟草对人体有害。茶会醉人；虽然程度较轻，但在性质上与酒精类饮料是一样的。咖啡则更会模糊人的意识，麻痹人的机能。它虽然不如烟草那么强烈，但有相同的效果。反对烟草的论据，也可用来反对茶与咖啡。{CD 426.1}

已养成使用茶、咖啡、烟草、鸦片或酒类习惯的人，若被剥夺了所习惯的放纵，就无法来敬拜上帝。即便剥夺了他们的这些刺激品，让他们参加敬拜上帝，上帝的恩典也无法振作、激发他们，使他们作出灵感的祈祷和见证。这些自命为基督徒的人，应当考虑自己所享受的是什么。是出于上头的，还是来自下面的？——R. & H., 1881年1月25日 {CD 426. 2}

糊涂的违犯者不算无罪——744. 撒但明白自己无法有力地支配那些节制食欲的人，象他控制放纵食欲的人那样。因此他不断地作工，要引人放纵。在不健康食物的影响下，人的良心变得麻木，思想变得愚昧，对于各种印象的敏感性也迟钝了。但他的罪不会因他违背良心导致麻木而得以减轻。 {CD 426. 3}

思想的健康状态取决于身体各部机能的正常运作；所以当留意禁用各种刺激品和麻醉品！但我们现今仍然见到许多自命为基督徒的人在吸烟。他们对于不节制之害悲伤叹息，虽然扬言攻击饮酒，却喷云吐雾。我们必须改变对于抽烟的观点，然后才能找到祸根。我们对这题目，可作更进一步的追究。茶与咖啡都会促使食欲需求更加强烈的刺激品。然后我们还可追根究底，论到食物的烹调方面，请问我们是否在凡事上实行节制呢？我们在家中有没有实行与健康和幸福有关的各项改革呢？ {CD 426. 4}

每一个真正的基督徒都要约束食欲和情欲。他若不能摆脱食欲的捆绑与奴役，就不能作忠实顺从的基督仆人。放纵食欲和情欲，会使真理无法在人心中生效。——(1890) C. T. B. H. 79, 80 {CD 427. 1}

一场因食欲必输的仗——745. 不节制始于餐桌上不健康的食物。经过一段时间持续的放纵，消化器官衰弱了，所吃的食物满足不了食欲，形成了不健康的状态，便渴望更刺激性的食物。茶、咖啡和肉食，会很快产生效应。在这些毒素的影响下，神经系统受到刺激，产生兴奋。在有些情况下，智力似乎一时受到激发，思维也活跃了。由于这些刺激品能产生暂时愉快的效果，许多人就以为自己真需要这些东西，于是便继续采用。然而这总是有反作用的。神经系统既受了不适当的兴奋，便把储存为未来之用的精力借作临时之用，及至这一切暂时的兴奋消逝之后，接着就是萎靡不振。这些刺激品临时激发体力到何等的高，及至刺激

物失效之后，被刺激的器官也要消沉到何等的低。食欲受到培养渴求某种更强烈的东西，以维持和增加这种愉快的兴奋，直到放纵变成了习惯，从而继续渴求更强的刺激品，如烟和酒等。人的食欲越放纵，食欲的要求就越频繁，而且越难控制。人的体格越软弱，就越摆脱不了对不自然刺激品的依赖，渴求这些东西的欲望就越强烈，以致意志被摧毁，似乎是无力抗拒放纵的不自然欲念了。——(1875) 3T 487, 488 {CD 427.2}

唯一安全之策——唯一安全之策，就是不摸、不尝、不拿茶，咖啡，酒，烟和鸦片等。与几代以前的人相比，这个世代的人加倍需要运用意志力，靠着上帝的恩典刚强，以便抗拒撒但的试探，抵制败坏食欲的丝毫放纵。{CD 428.1}

真理与自我放纵之间的斗争——746. 可拉与其同党背叛摩西和亚伦、抗拒耶和華的历史记录下来，是要警告上帝的子民，特别是生活在世界即将结束之时的人。撒但已引人效法可拉、大坍和亚比兰的榜样，在上帝的子民中发动叛乱。人若让自己敌对明确的证言，便是自欺，并真的以为上帝所任命负责圣工的人把自己高举在上帝的子民之上，他们的训诲与责备都是不必要的。这些人起来反对上帝本来要他们申斥祂子民中间错误的明确证言。这些证言反对有害的放纵，比如茶、咖啡、鼻烟和烟草等，刺激了一某等人，因为证言摧毁了他们的偶像。许多人一时之间还犹豫不决，不知是否要完全牺牲这些有害之物，或是拒绝明确的证言、屈服于食欲的要求。他们摇摆不定，在信服真理和自私放纵之间挣扎。他们的优柔寡断使他们意志薄弱，许多人便为食欲所胜。他们使用这些慢性的毒物，扭曲了他们对神圣事物的观念；最后便断然决定，不管后果如何，就是不愿意克己自制。这个可怕的决定，立时会在他们与那些遵上帝命令、“洁净自己，除去身体灵魂一切的污秽、敬畏上帝、得以成圣”的信徒之间，筑起了一道隔墙。直率的证言挡住了他们的道路，引起了他们极大的不安。他们以反对证言为快，并尽力使自己与别人相信证言的话是不真实的。他们说信徒都是对的，只有责备人的证言才是制造麻烦的。当背叛的人扬旗呐喊之时，一切不忠之徒便在旗下欢呼，而所有在属灵上有缺陷、瘸腿、跛脚、盲目的人，也都联合起来散播纷争。——(1864) Sp. Gifts IV, 36, 37 {CD 428.2}

不节制的祸根——747. 人为了消除不节制的现象已经作出了很大的努力。但是许多力量并没有化在正确的地方。提倡节制运动的人应当意识到不健康的食物、调味品、茶、咖啡的害处。我们祝一切节制工作者成功。但我们要求他们深入探讨他们所攻击之祸害的原因，并确保他们能始终不渝地从事改革。{CD 429. 1}

要告诉人们，智力与道德力的平衡，在很大的程度上取决于身体系统的正常状态。一切削弱和败坏身体本性的麻醉品和不自然的兴奋剂，都会削弱智力和道德。不节制是世上道德堕落的根源。人既放纵扭曲的食欲，就失去了抵制试探的能力。{CD 429. 2}

在这些方面，提倡节制改革的人有一项工作要做，就是要教育人们明白，用兴奋剂来刺激疲惫的精力，使之进行不自然的突发活动，是危害健康，品格，甚至生命的。{CD 429. 3}

要坚持，让自然来恢复——关于茶、咖啡、烟和酒，唯一安全的做法就是不摸、不尝、不拿。茶和咖啡等饮料的作用与烟和酒相似。有时这种习惯很难戒除，就象戒酒一样困难。人若试图放弃这些刺激品，会暂时感到若有所失，十分难受。但如果坚持下去，他们就会克服这种欲望，不再感到欠缺。自然需要一点时间来修复所受的伤害。只要给她机会，她就会恢复过来，高尚而健康地履行她的职责。——(1905) M. H. 335 {CD 430. 1}

748. 撒但正在利用他的各种狡猾的试探来败坏人的心，摧毁人的灵。我们的信徒是否见到并感觉到放纵扭曲食欲的罪呢？他们是否肯戒除茶、咖啡、肉类和一切刺激性的食物，而将消耗于这些有害嗜好的金钱用来推广真理呢？……爱吸烟的人能有何力量去制止不节制的蔓延呢？在斧头砍到树根上之前，世人在烟草问题上必须有一番改革。我们需要更进一步关注这个问题。茶与咖啡会加强人的口腹之欲，使人要求更强烈的刺激品，例如烟酒之类。——(1875) 3T 569 {CD 430. 2}

749. 关于肉食，我们都可以说：“不要吃它！”大家都应当作出明确的见证，反对茶和咖啡，决不饮用。它们是麻醉品，会损害头脑和身体其它器官。……{CD 430. 3}

但愿我们的每一位信徒，都要抑制各种自私的食欲。每一分钱若用于茶、咖啡、及肉食上，那是比浪费糟蹋掉更坏；因为这些东西会危害体力、智力、及灵力，使之得不到最佳的发展。——Letter 135, 1902 {CD 430. 4}

撒但的建议——750 有些人以为自己无法改良，以为自己要是尝试放弃喝茶、吸烟，不再吃肉食，就会牺牲掉健康。这乃是撒但的暗示。正是这些有害的刺激品在确实破坏他们的体质，使身体系统易生急性病，因为这些饮食削弱生命力的精细机能，摧毁她所建立要抵抗疾病和早衰的防御工事。……{CD 431. 1}

人采用非天然的刺激品，乃是损害健康，对于头脑亦有麻痹的影响，使其不能赏识永恒的事物。凡爱惜这些偶像的人们，是不能正确地重视救恩的价值的。这救恩乃是基督用克己自制的生活，长经忧患与耻辱，终至牺牲自己无罪的生命，来救将亡之人脱离死亡，而为他们作成的。——(1867) 1T 548, 549

（见第 354, 360 段，茶和咖啡对儿童的影响）

（见第 420, 424, 437, 438 段，我们疗养院中的茶和咖啡）

（见第 805 段，茶、咖啡和肉食是不必要的）

（见第 227, 717 段，拒绝茶和咖啡等，证明工人是实际的健康改良者）

（第 233 段，午餐和晚餐时喝茶和咖啡的后果）

（见 779 段，要开导那些爱好茶与咖啡的人）

（见第 41 段，与上帝立约，戒除茶和咖啡等）

（见附录一第 18, 23 段，怀爱伦不用茶和咖啡）

(见附录一第 18 段，怀爱伦偶尔用茶作为药物) {CD 431.2}

三，五谷制品代替茶与咖啡

751. 不要供应茶和咖啡。要用精心调制的焦糖麦片粥，来代替这些危害健康的饮料。——Letter 200, 1902 {CD 431.3}

752. 有时需要第三餐。不过要少吃，而且要吃容易消化的食物。饼干、烤面包、水果或麦片，都是合适的晚餐。——(1905) M. H. 321 {CD 431.4}

753. 在我简单的自制咖啡里，加一点煮开的牛奶。——Letter 73a, 1896 {CD 432.1}

大量热饮之害——754. 除了药用之外，我们无需热饮。大量的热食和热饮会使胃大受伤害，并伤及咽喉和消化器官。通过它们，人体其他各器官也衰弱了。——Letter 14, 1901 {CD 432.2}

四，果酒

755. 我们是生活在一个不节制的时代，为满足口腹之欲的人供应果酒乃是得罪上帝。你们和别人合作此种工作，乃是因为你们没有顺从亮光。你们若是站在光中，你们就不会、也不能这样做了。你们每一位参加这项工作的人，若不改弦更张，就必难逃上帝的谴责。你们必须诚恳为人，立刻开始那使自己心灵免被定罪的工作。……{CD 432.3}

你们在采取坚决的立场，反对积极参加节制团体的工作之后，若是本着良心照着自己所承认的圣洁信仰而行，你们还是拥有导人向善之影响的。可是因你们既参加造果酒的业务，你们的影响力便大为削弱。而且最糟的，便是你们已使真理蒙受诽谤，你们自己的灵魂也受了损害。你们已在自己与节制事业之间，

建起了隔膜障碍。你们的行为，使非信徒们质疑你们的原则。你们没有为自己的脚修直道路，以致瘸子在你们身上歪脚及绊跌而灭亡。{CD 432. 4}

我看不出在上帝律法的亮光之中，基督徒能心安理得地从事种植啤酒花，酿制葡萄酒或果酒供应市场的工作。这些东西可予以善用，成为福气，也可滥用，成为试探及祸害。果汁和葡萄汁，若在新鲜时装罐，便可长期保持甜美。若是用时没有发酵，就不会危害人的理性。……{CD 432. 5}

小酌薄饮会使人变成酒鬼——人们饮用葡萄酒及果酒，也可能真的醉了，犹如饮了烈酒一样。那最可怕的酩酊大醉，便是这些所谓的淡酒造成的。它使人的情欲更加乖张，品格起更大的变化，更坚梗而固执。几夸脱的果酒或葡萄酒，会激起人要求更强性烈酒的口味。在许多的情形下，那些变成酒鬼的人，就是这样打下了饮酒恶习的基础。对于某些人来说，在家里藏有葡萄酒或果酒，真是一点也不保险的。他们有遗传而来的要求刺激品的胃口，撒但便一直催请他们纵情畅饮。他们若屈服于他的试探，就不知何为止境；胃口就会要求放纵无度，并且以毁灭他们为满足。大脑被麻木而蒙蔽了；理性不再当权，而他们便受制于私欲。充满了纵欲、淫乱，几乎各种形式的邪恶都被行了出来，这便是放纵口腹之欲，饮葡萄酒或果酒所造成的恶果。一个自称信仰宗教的人，若是贪爱这些刺激并且使自己惯于饮用，是不可能于恩典中长进的。他变得粗俗下流肉欲属世了；兽性情欲控制了心智的高级能力，美德就不为人所珍爱了。{CD 433. 1}

少量饮酒乃是一所学校，人们在其中接受酒鬼生涯的教育。撒但这样渐渐地引人离开了节制的堡垒，葡萄酒和果酒也是这样悄悄地在人的胃口上发挥作用，使人在完全不知不觉之中走上了前往醉乡的大道。贪爱刺激品的胃口养成了，神经系统紊乱了；撒但使人的头脑常处于发烧的不安状态中。那可怜的受害者还以为自己十分安全，一步一步地，终至于打破了每一道防栅，牺牲了每一条原则。那最坚强的决心被破坏了，对永恒的关注也不够强烈，不足以把堕落的食欲保持在理性的控制之下了。{CD 433. 2}

有些人没有真正喝醉过，但却常受果酒或发酵葡萄酒的影响。他们头脑发热，思想也不稳定，虽然没有真正的发狂，却是完全处于恶劣的状态中；因为

一切高尚的心智能力都已偏差败坏了。人若惯用发酸的果酒，结果便会发生各种疾病、浮肿、肝病、神经发颤和脑充血。许多人因此患上了终身难以治愈的疾病。有些人死于结核病，或单因饮酒而中风。还有一些人则受消化不良胃弱之苦。每一重要器官都运作不良。医生说他们患了肝病。其实，他们若砸掉果酒桶，永不再喝，他们已滥用了的生命力，还是会恢复其活力的。{CD 434. 1}

果酒的饮用，会导致人去喝更烈性的饮料。胃失去了天然的活力，便需要某种更强烈的东西来激动其工作。……我们看到对烈酒的强烈欲望已控制了人。我们见过多少各行各业身负重任的人，身居高位、才干出众、功成名就、感情优美、神经强壮，理性能力很强，竟为放纵口腹之欲而牺牲一切，直至堕落到禽兽的地步。许多人的堕落是从饮用葡萄酒或果酒开始的。{CD 434. 2}

我们应在健康改良方面作榜样——有些自命为基督徒的聪明男女，声称制造葡萄酒或果酒来供应市场是无害的，因为未经发酵，所以不能令人致醉。我听了心中感到悲哀。我知道这问题有他们不愿正视的另一面；但自私自利已使他们盲目，对于采用这些刺激品可能导致的可怕祸害，竟视若无睹。……{CD 434. 3}

我们教会自称为健康改良者，世界的擎光者，上帝的忠实哨兵，防守撒但用试探来败坏我们食欲的每一通道。因此，我们的榜样及影响应成为健康改良的力量。凡足以麻痹良心和助长试探的各种行为，都必须禁止。我们不可开启门户，让撒但进入赋有上帝形像之人的心中。如果大家都能儆醒严防那由饮所谓无害之淡酒而开的小裂口，通往醉乡的道路就会封闭了。在每一场合中，我们需要有坚定的意志，决心不摸，不尝，不拿；这样，节制的改良就会坚固，持久和彻底了。……{CD 435. 1}

世界的救赎主十分清楚末后日子的社会状况，祂把又吃又喝描绘为给这个时代所定的罪恶。祂告诉我们，挪亚的日子如何，人子显现的日子也要如何。“那时候的人又吃又喝，又娶又嫁，到挪亚进方舟的那日，洪水就来，把他们全都灭了”（路 17:27）。末后的日子会存在这种事态。相信这些警告的人必极其谨慎，不采取使他们被定罪的行动。{CD 435. 2}

弟兄们哪，但愿我们根据圣经的亮光来观察此事，并在凡事节制上发挥坚定的影响力。苹果和葡萄都是上帝的礼物，可作为最佳的健康食品，但也可被人误用，将之糟蹋浪费。由于人类的罪习恶行，上帝现已使葡萄及苹果的收成不佳。我们应在世人之前作健康改良者，无论何时都不可让不信的人来诽谤我们的信仰。基督说：“你们是世上的盐，”“世上的光。”但愿我们显明自己的思想与良心都处在上帝恩典改变人心的大能之下，自己的生活是受上帝律法纯洁原则的管束，即使是这些原则可能要我们牺牲今生暂时的利益，也在所不惜。——(1885) 5T 354-361 {CD 435. 3}

在显微镜下——756. 不要让遗传了不自然刺激品嗜好的人看见或接触葡萄酒、啤酒或苹果酒；因为这会让试探常摆在他们面前。许多人以为甜果汁是无害的，就毫无顾忌地放心购买。然而果汁的甜味保持不了多久就会发酵。发酵后的辛辣味，反而使许多人更加喜欢。喝的人不愿承认果汁已经变味发酵。{CD 436. 1}

喝一般所生产的甜果汁对健康有害。人若是能从显微镜下观察他们所买的果子汁，恐怕没有几个人要喝了。那些制作苹果汁上市的人并没有十分注意所用苹果的状况。在许多情况下，有虫的和烂苹果的汁也榨了出来。那些不想摄入烂苹果毒素的人，却会喝烂苹果制成的苹果汁，并称之为高档饮品。但是显微镜会显明这种美味的饮料往往不适于进入人的肠胃，即使是新榨出来的。{CD 436. 2}

葡萄酒、啤酒、苹果酒和烈酒一样能醉人。这些饮料会激起对更烈性饮料的欲望；饮酒的嗜好就这样形成了。淡酒是训练酒徒生涯的学校。不过这些淡酒的作用十分隐晦；一般人还没有觉察其害处时，就走上了醉酒的道路。——(1905) M. H. 332, 333 {CD 436. 3}

五，果汁

甜葡萄汁——757. 没有发过酵的纯葡萄汁，乃是健康的饮料。但现今大量消耗的酒精饮料，有许多含有致命的毒素。饮用的人往往变为疯狂，丧失理性。

在这种致命的影响下，人们行凶作恶，往往杀人流血。——MS 126, 1903 {CD 436. 4}

有益健康——758. 要把水果作为食物摆上餐桌，成为餐饮的一部分。果汁涂在面包上，是十分美味可口的。成熟、优质而没有腐烂的水果有益于健康。我们应当为此而感谢主。——Letter 72, 1896

（见第 324 段，生鸡蛋调和未发酵的酒）

（见第 522 段，怀爱伦用柠檬汁来作蔬菜的调味品） {CD 437. 1}

第二十五章 教导健康原则

一，教导健康题目

健康教育的需要——759. 健康原则的教育，现在比以前更加需要。虽然在生活安适和便利，甚至在卫生和治病方面有了奇妙的进步，可是人体的活力和耐力的衰落，也是惊人的，需要引起所有关心同胞幸福的人注意。{CD 441. 1}

我们人造的文明正在鼓励那些摧毁健康原则的祸害。习惯与时尚，都在与自然作战。它们所采用的做法和所培养的放纵，都在逐步削弱人的智力和体力，并把难挑的重担压在人类身上。到处都是不节制，犯罪，疾病和痛苦。{CD 441. 2}

许多人因无知而违犯健康律，需要有人指导。但有更多的人是明知故犯。需要有人告戒他们必须以自己的知识为生活的指南。——(1905) M. H. 125, 126 {CD 441. 3}

760. 在饮食改良方面，也十分需要教导。错误的饮食习惯和采用不健康的食物，在很大程度上造成了祸害世界的节制、犯罪和不幸。——(1905) M. H. 146 {CD 441. 4}

761. 在我们奉召前往的各国中，我们若要提高道德的标准，就必须先从改良他们的生活习惯着手。人的品德，全赖乎适宜的运用身心的能力。——[《医疗布道士》1892年11—12月] C. H. 505 {CD 441. 5}

许多人将得到开导——762. 主已向我显示，藉着健康改革的实际影响，许许多多的人将从身体、精神，及道德方面的堕落中被拯救出来。应当举办健康讲座，应当加倍出版书刊。健康改革的原则，必受人的欢迎；许多人将得到开导。健康改革的影响将使凡需要亮光的人体验到，他们也要逐步前进，接受现代的特殊真理。公义和真理彼此相遇。……{CD 442. 1}

福音与医疗布道的工作，应当并驾齐驱。福音道理与真正卫生改良的原理本是不可分开的。基督教信仰应当行之于实际的生活。当从事切实而彻底的卫生改良事工。真正以圣经为本的宗教乃是上帝对堕落人类之爱的流露。上帝的子民应当勇往直前。感动追求真理者以及想在此紧急迫切时代中克尽本分者的心。我们应在众人之前传扬卫生改良的原理，尽我们所能的引导世人看出这些原理的必要，而予以实行。——(1900) 6T 378, 379 {CD 442. 2}

传授健康改良原则的开拓工作——763. _巴特尔克里克(1864年)举行州展览会时，我们的人带三四个火炉到场，表演如何不用肉类也可烹饪良好的餐食。我们听到人的称赞，说这是全场最好的摊位。无论何处举行大会，你们都当设法利用机会，向赴会的人供应有益健康的饮食，你们要使自己的努力具有教育意义。{CD 442. 3}

主使我们得到众人的好感。我们有许多好机会向人展示健康改良的原则如何使那些被视为绝望的人恢复健康。……{CD 442. 4}

帐棚聚会和挨家工作——我们应当更加努力地教导人健康改良的真理。在每一次帐棚大会中，都应作示范表演，说明如何用五谷、水果、坚果和蔬菜烹饪出

美味健康的饮食。在每一个有新的群众相信真理之处，都当教导他们烹饪健康食物的学问。我们应当选用那些能挨家进行教育工作的人为工人。——MS 27, 1906 {CD 443. 1}

营地的医疗帐篷——764. 当今面临末时，我们在基督教节制及健康改良的问题上，必须上升到高而又高的境界，用更肯定而坚决的态度，把它表明出来。我们不单在言语上，也要在行为上不断地奋力教导民众。教训若与行动相结合，就可产生莫大的影响。{CD 443. 2}

在帐棚聚会时，应向会众教授健康的题目。当我们在澳大利亚举行聚会之时，每天都有健康讲座，引起听众们深切的兴趣。我们设立了一个医疗帐篷，有医生和护士们在场免费作医药指导。许多人来求助，有数千人来听演讲。到了散会之时，许多人以学得不够为遗憾。在我们举行帐棚大会的几个城市中，有些当地领袖催促我们开办疗养院分院，并且应许合作帮助。——(1900) 6T 112, 113 {CD 443. 3}

言传身教——765. 我们信徒的大型聚会提供了最佳的机会阐述健康改良的原则。若干年前在这些大会中，讲到很多关于健康改良和素食好处的道理，可同时却在就餐帐篷的餐桌上供应肉食，而且在食物摊上售卖各种对健康有害的食品。信心若没有行为就是死的，健康改良的教导若被行为所否认，也就不会给人极深刻的印象。在后来的帐棚聚会中，那些负责的人既用教训也用行为施教。在就餐帐篷中没有供应肉食，而是大量的水果、五谷和蔬菜。当来宾们问起为何不见肉食的问题时，便坦白的地说明理由，肉类不是对健康最有益的食物。——(1900) 6T 112

(见第 529, 530 段，在营地销售糖果、冰激凌和其它零食) {CD 443. 4}

在我们的疗养院中——766. 主赐给我的亮光是建立一所疗养院，不用药物，而用简单合理的方法来治病。在这个机构中，要教导人如何合宜地着装、呼吸和饮食——如何用正确的生活习惯来预防疾病。—— Letter 79, 1905

(另见第 458 段) {CD 444. 1}

767. 我们的疗养院应成为开导前来求医之人的工具。要告诉病人如何依靠五谷、水果、坚果和其他土产为生。我蒙指示，我们的疗养院要定期举办健康题目的讲座。要教导人戒除凡足以削弱基督代死之人健康和精力和食物。要指出茶和咖啡的害处。要教导病人如何放弃那些伤害消化器官的饮食。……要向病人说明，他们若要恢复健康，就必须实行健康改良的原则。要告诉病人如何藉着节制饮食和有规律的户外运动而康复。……藉着我们疗养院的工作，痛苦得到解除，健康获得恢复。要教导人如何通过谨慎饮食而保持健康。……戒除肉食会使戒除的人获益。饮食问题是一个兴趣不泯的题目。……我们开办疗养院的特殊目的，就是要教导人们：我们活着不是为了吃饭，但吃饭是为了活着。——Letter 233, 1905 {CD 444. 2}

教育病人家庭护理——768. 要让病人尽量多到户外去。要在客厅里与他们进行欢快的谈话，用简单的阅读和浅显易明的圣经教训，使人的心灵得到鼓励。要讲论健康改良。我的弟兄阿，你的工作不可包罗万象，以致讲不清健康改良的简单教训。要对来到疗养院的人进行良好的教育，使他们出去后能向别人传授治疗他们家人的方法。{CD 445. 1}

把太多的钱化在机器和设备上，会有使病人始终无法在家运用所得教训之虞。倒不如指导他们如何调整饮食，以便人整部的活机器能和谐运作。——Letter 204, 1906 {CD 445. 2}

教授节制的道理——769. 在我们的医疗机构中，应当明确教导节制的道理。要告诉病人酒的祸害和完全戒酒的福气。必须要求他们抛弃危害他们健康的东西，用丰富的水果来代替。柑橘、柠檬、李、桃和其他许多水果都能够得到，因为只要人肯出力，主的大地都会出产。——Letter 145, 1904 {CD 445. 3}

770. 要教导那些正与食欲的势力搏斗的人健康生活的原则。要告诉他们，违犯健康律造成病症和不自然的欲望，是为饮酒的习惯奠下基础。他们只有在生活上顺从健康的原则，才能摆脱对不自然兴奋剂的欲望。他们一方面要依靠

上帝的能力砸碎食欲的镣铐，一方面也要藉着顺从上帝的道德律和自然律而与祂合作。——(1905) M.H. 176, 177 {CD 445. 4}

所要求改革的广泛性—— 771.上帝要求我们的健康机构做什么特别的工作呢？不是言传身教引导人放纵扭曲的食欲，而是要教导人远离这些事。要在各方面高举改良的旗帜。使徒保罗高声说：“所以弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的；你们为此侍奉乃是理所当然的。不要效法这世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良、纯全可喜悦的旨意”（罗 12:1,2）。{CD 446. 1}

我们健康机构的建立，是要提倡清洁、纯净、健康饮食的活泼原则。要传授人克己自制的知识。创造和救赎人类的耶稣，应当被高举在所有来到我们机构的人面前。要将生命、平安、健康之道的知识，命上加命、令上加令地传给人，好使男男女女看出需要改良。必须引导他们弃绝堕落的风俗习惯，就是所多玛及洪水前世人所犯的罪；上帝曾因他们的罪，将他们消灭（太 24:37-39）。……{CD 446. 2}

凡来到我们健康机构的人，都应当受到教育。救赎的计划要向贫富贵贱各等人宣示。要实施精心预备的教导，使人明白饮食的放纵、追随时尚的不节制，乃是疾病、痛苦、以及随之而来各种恶习的根源。——MS 1, 1888

（见第 426 段，如何实行饮食改良）{CD 446. 3}

生命树的叶子——772.我曾蒙指示，我们在健康改良方面所应该做的工作，不可再延搁了。我们须藉着这种工作惠及大街小巷中的人。我得蒙赐予特别的亮光，将有许多人要从我们的疗养院中，领受并顺从现代真理。在这些机构里，男女都要受教，明白怎样一面保重自己的身体，同时在信仰上也得以健全。他们也要受教明白，吃上帝儿子的肉喝祂的血，究竟是什么意思。基督说：“我对你们所说的话，就是灵，就是生命”（约 6:63）。{CD 447. 1}

我们的疗养院要成为将医疗布道的知识教导人的学校。他们要将生命树的叶子给那些身患罪病的人，使之在基督耶稣里恢复和平，希望与信心。——(1909) 9T 168 {CD 447. 2}

为祷告治病作准备——773. 教导人仰望上帝医治他们的疾病，却不指教他们放弃不卫生的习惯，那是枉费精力。要获得上帝应允祈祷的福气，他们必须停止作恶，学习行善。他们的环境必须卫生，生活习惯必须纠正。他们的生活必须符合上帝的自然律和道德律。——(1905) M. H. 227, 228 {CD 447. 3}

医生开导病人的责任——774. 病人的保健机构乃是最佳的场所，可以教导受苦的人在生活上遵循自然的律法，停止在饮食衣着方面有害健康的错误习惯，因为这些习惯迎合世界的风俗习惯，完全不符合上帝的旨意。他们所做的是开导世人的善工。…… {CD 447. 4}

在医疗疾病这方面，现在连医生和改革者，也十分需要下更大的苦功来亲自推进这项工作，并向那些求助于他们医术的人认真讲清他们的病因。他们应当以特殊的方法唤起病人注意上帝所制定的律法，告诉他们违犯律法一定会受到惩罚。他们一般都在考虑病情方面，却没有让病人注意到健康的定律。为了防止疾病，必须恭敬而聪明地遵守这些定律。医生若未曾改正自己的饮食习惯，他自己的食欲若未曾加以约束，而以清淡及有益健康的饮食为限，大量戒除食用已死牲畜的肉，他就会爱吃肉食，并培养了自己爱好有害健康之食物的口味。他的观念狭窄，很快就会在应当给病人教授健康改革的纯正原理之时，反而教育及培养他们的口味及食欲，爱吃他所爱吃的食物。他会让病人吃肉。这是一种最坏的食物，只会给人以刺激，并不能给人力量。他们没有查究病人以前的饮食习惯，及特别注意那多年来奠下疾病基础的各种错误习惯。 {CD 447. 5}

有责任感的医生们，应当好好预备，来教导那些蒙昧无知的病人，也应当聪明谨慎地开处方。要禁止那些他们明知是不良的食物。他们应当坦率地说明他

们认为对于健康律法有害的食物，而让病苦的人们，自己谨慎地实行自己能做的事，使自己与生命及健康的定律有正常的关系。——MS 22, 1887

（见第 20 段，医生和助手有责任培养自己的口味）

（见第 382 段，医生有责任用笔和口教导健康的烹饪）

（见第 720 段，要教导疗养院的病人放弃肉食）{CD 448.1}

一个严肃的责任——775. 一个医生在诊视那因不良饮食而生病受苦的病人时，若不对他说明此事，并指出健康改良的必要，他乃是伤害自己的同胞。醉汉酒鬼、神经错乱以及纵欲过度的人，都在向医生证明，各种痛苦乃是犯罪的后果。我们已获得关于健康改良的大光。那么，为什么我们不更加迫切坚决地抵制引发疾病的各种因素呢？眼见人与疾病的不断挣扎，时刻竭力要脱离苦海，我们的医生们怎能闭口不言呢？他们怎能不扬声发出警告呢？他们若不教导人严格实行节制乃是治病良方，怎能说是慈悲为怀和济世救人呢？——(1902) 7T 74, 75 {CD 448.2}

饮食改良者应有的道德勇气——776. 藉着开导我们所接近的人，可以成就大量的善工，是关于医治病人和预防疾病痛苦的最佳方法。努力开导病人，使之明白所患疾病的性质和原因，教导他们如何避免生病的医师，可能要做费力的工作；但他若是一位尽责的改革者，就会明说在饮食和着装上放纵和过度使用生命力的毁灭性结果才使病人到了现在的地步。他不会藉着开药来加重恶果，直到病人的自然机能放弃了努力，而会教导病人如何养成正确的习惯，帮助自然做恢复的工作，聪明地使用简单的自然疗法。{CD 449.1}

在我们所有的健康机构中，都应以教导健康律为工作特色。应当将健康改革的原则仔细而彻底地摆在众人面前，无论是病人还是助工。这项工作需要有道德勇气，因为虽然许多人会因这种努力受益，也会得罪一些人。但基督真门徒的心与上帝的心是和谐一致的，他在不断学习的同时，也受教引导别人的心思向上，远离世上盛行的错误。——[C. T. B. H. 121] (1890) C. H. 451, 452 {CD 449.2}

疗养院与学校合作——777. 已有清晰的亮光赐下，指示我们的教育机构尽可能建在我们的疗养院附近。两个机构要互相配合。我很感激，我们在洛马林达有一所学校。称职医师的教育才能，是训练医疗布道服务人员的学校所不可缺少的。在校的学生应当受到教育，成为严格的健康改良者。所传授的课程涉及疾病及其根源，如何预防疾病，以及训练人如何治病等，将证明是一种有价值的教育，是我们所有学校的学生们所应当接受的。{CD 450.1}

我们的学校和疗养院的这种配合，将在各方面证明是有益的。通过从疗养院所获得的教育，学生将学会如何在饮食方面避免养成粗心和节制不节制的习惯。——Letter 82, 1908 {CD 450.2}

在布道工作和城市布道区里——778. 我们这班子民已受了上帝的托付，要做一种宣传健康改良各项原则的工作。有些人以为饮食问题没有必要列入传福音工作之内，这是大错了。圣经上说：“你们或吃或喝，都要为荣耀上帝而行”（林前 10:31）。节制的道理，在其所含的一切信息上，都在救恩的工作中有一重要的地位。{CD 450.3}

在我们的城市布道工作中，须备有几处合宜的房间，足供那些已被引起兴趣的人们聚集领受教导之用。此项必要的工作，不应以微不足道的方式推行，以致在人们心中留下不利的印象。一切所行的事，应以能给“真理的创始者”作有利的见证为宗旨，并且恰如其份地显示第三位天使信息之真理的圣洁性和重要性。——(1909) 9T 112 {CD 450.4}

779. 在我们所有的传道区中，都应该有聪明的妇女主持家务的安排，她们知道如何又好又健康地预备食物。餐桌上应该充分供应最佳品质的食物。若有什么人的口味是败坏的，渴望喝茶、咖啡，吃调味品和不健康的菜肴，就要开导他们。设法唤醒他们的良心。把关于卫生的圣经原则摆在他们面前。——[C. T. B. H. 117] (1890) C. H. 449, 450 {CD 451.1}

传道人应当教导健康改良的原则——780. 我们应当教育自己，不但要过符合健康律的生活，也要教导别人更好的生活方式。许多人，甚至自称信仰现代特别真理的人，对于健康和节制蒙昧无知，令人悲叹。他们需要受教育，律上加律，

例上加例。要经常对他们宣讲这个题目。不要视为无关紧要；因为几乎每一个家庭都需要得到启发认识这个问题。要唤醒人的良知意识到实行真正改良原则的责任。上帝要求祂的子民在凡事上节制。他们若不实行真正的节制，就不会也不能敏于感受真理使人成圣的感化力。{CD 451.2}

我们的传道人在这个问题上应当有智慧，不该茫然无知，也不该因别人说他们是极端分子而退缩。但愿他们了解真正健康改良的内容，通过教导和安静而始终如一的榜样倡导健康改良的原则。在我们的大型聚会中，要宣讲健康和节制。要努力唤醒人的理智和良心。要运用所掌握的一切才干，并继之以节制主题的书刊。“教育，教育，教育”是一直感动我的信息。——[C. T. B. H. 117] (1890) C. H. 449 {CD 451.3}

781. 当今面临末时，我们在基督教节制及健康改良的问题上，必须上升到高而又高的境界，用更肯定而坚决的态度，把它表明出来。我们不单在言语上，也要在行为上不断地奋力教导民众。教训若与行动相结合，就可产生莫大的影响。——(1900) 6T 112 {CD 451.4}

对传道人、区会会长和其他领袖的呼吁——782. 我们的传道人应具有关于卫生改良的知识。他们应当明白治理肉体生活的规律，以及这些规律对于心脑血管健康的关系。{CD 452.1}

成千成万的人都不大明白上帝所赐之身体的奇妙，及应当如何加以爱护；反而着重研究一些毫不重要的题目。传道人在这件事上有一种工作要做的。他们若在这事上立场正确，就必大有成绩。他们在自身生活及其家庭上，都应遵守这生命律，实行正当的原理，度健康的生活。然后，他们才可对这题目说出确当的话，领导别人在卫生改良的工作中步步上进。他们自己若在光中生活，就能向正需要这种见证的人，传说这有伟大价值的信息了。{CD 452.2}

传道人若将健康问题与他们在教会中所作的一切努力配合起来，就可得到宝贵的福乐及丰富的经验。众人必须有这卫生改良的光。此项工作曾被人忽略了，以致有许多人因缺少这应得和需要得的光，就快要死了；他们必须在得此光之后方能放弃自私纵欲的生活。{CD 452.3}

各区会的会长们，应当觉得现今正是对这问题采取正确立场的时候。传道人及教师们应将自己所得到的光传送给别人。他们在各方面的工作都是需要的。上帝必定帮助他们；他的仆人若坚持立场，不偏离真理公义，以致纵容私欲，上帝就会使他们刚强有力。{CD 452. 4}

在医疗布道方面的教育工作，能唤醒人们的道德感，是具有重要性的先行的一步。如果传道人按照上帝已赐亮光在不同部门把握住这工作，就本应当在吃、喝、和穿衣上有最坚决的改革。但有些人却正在拦阻健康改革的道路。他们用无动于衷或定罪审判的话语，或是用笑话和戏谑的口吻拦阻了人们。他们自己和许多其他人都是将死的受苦者，但都未学到智慧。{CD 453. 1}

任何的前进只能靠着最为激烈的战争。人们一直不乐于克己，不乐于使心灵和意志归顺上帝；他们在自己的苦难中，在对于他人的影响上，已意识到这种做法的肯定后果是什么。{CD 453. 2}

教会在创造历史。每天都是一场战役和征程。我们四围都被看不见的仇敌所包围，我们不是借着上帝所赐给我们的恩典得胜就是被征服。我呼吁那些在健康改良的问题上采取中立态度的人回转。这个亮光是宝贵的，而且主赐给我信息呼吁凡在主圣工任何部门承担责任的人，要注意使真理在心灵和生活上得以升高。只有这样，他们所有人才能应对在世上注定要遇到的试探。{CD 453. 3}

没有实行健康改良不配作传道人——我们中一些传道的弟兄姐妹们为什么对健康改良表现出这么少的兴趣？这是因为在诸事上要节制的教导与他们自我放纵的行为相对立。在一些地方，这已成为最大的绊脚石，拦阻我们引导人们探究、实行并教导健康改良。任何人的教导或榜样如果与上帝赐予祂仆人们有关饮食的见证相对立，就不当被设立为百姓的教师，因为这会带来混乱。他对健康改良的轻视使他没有资格担当上帝的信使。{CD 453. 4}

主所赐关于这题目的光，已在圣经上显示得很清楚了。人将在许多方面受到考验及试炼，看他们是否加以留意。各处教会及每一家庭都需要这基督徒节制的教训。人人都当知道如何饮食，方能保持健康。我们正处于世界历史结束的局面中；凡遵守安息日的人，都应当步伐一致，行动和协。那些孤立而不参加将

这道理教导众人之伟大工作的，乃是不跟随那大医师所领的路了。基督说：“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”（太 16:24）。——(1900) 6T 376-378 {CD 454. 1}

家庭中的健康教育——783. 父母生存于世，应该多顾及自己的儿女，少参加社交活动。要研究健康的问题，把知识运用到实际中去。要教导儿童考虑前因后果。要让他们知道，他们若要健康和快乐，就必须遵守自然的定律。虽然你可能无法马上看到你所希望的进步，但不要灰心。你仍要恒心忍耐地继续努力。{CD 454. 2}

要从你们的儿女在摇篮时起，就教导他们实行克己和自制。要指教他们欣赏自然的美，在有益的活动上，全面运用身心一切才干。要培养他们强健的体格和优秀的品德，以及开朗甜美的性情。要在他们柔嫩的思想印下上帝的真理，使他们明白上帝的旨意不是要我们单为眼前的满足而生活，而要追求最后的幸福。要教导他们，屈从试探是软弱，是犯罪；拒绝试探才是高尚而勇敢的。这些教训必如种子撒在好土里，会结出果子来，使你们心里高兴。——(1905) M. H. 386 {CD 454. 3}

自私放纵会阻碍上帝的工作——784. 在每个教会都有要传达的健康改良的信息。每所学校都有当做的工。任何领导和教师，除非对这个主题有了实际的知识，不然，都不应当受委托来教育年轻人。有些人尽管对健康改良的原则几乎一无所知，但却感到可以随意加以批评、质疑和挑错。他们应当与那些从事这正确工作的人肩并肩，心连心地共同工作。{CD 455. 1}

健康改良的题目已在各教会中提出；但亮光未被诚心领受。男女们的自私的、损害健康的放纵，反对了这信息的影响，阻碍了预备一批百姓来迎见上帝的大日。如果教会期待有力量，就必须活出上帝所赐予的真理。如果我们教会的成员轻视这一题目的亮光，他们就肯定会收获灵性和身体上的堕落。这些教会老成员的影响，像面酵一样影响了新信主的人。现今没有着手引领许多人接受真理，乃是因为老教友从未悔改，而且那些以前曾经一度悔改的，现今却已冷淡退

后了。这些未献身的信徒对新信主的人会有什么影响呢？他们岂不会使上帝所赐给百姓要传的信息失效吗？——(1900) 6T 370, 371 {CD 455. 2}

每一位信徒都要传扬真理——785. 我们已经到了一个时候，每一位教会的信徒都应当从事医疗布道的工作。这个世界真是一个麻风病院，其中住满了身体和精神上有病的人。到处都有许多人因缺少那交托给我们的真理知识而灭亡。信徒们需要觉悟，认清自己的责任，去传送这些真理。凡已经蒙真理启迪的人，乃是世上的擎光者。在这时代中隐藏亮光，就要造成悲惨的错误。今日给上帝子民的信息乃是“兴起发光；因为你的光已经来到，耶和华的荣耀发现照耀你”（赛60:1）。{CD 455. 3}

我们到处见到那些拥有丰富亮光及知识的人，故意拣选邪恶来代替良善。他们既无心作改良的努力，便每况愈下。然而上帝的子民却不该行在黑暗之中。他们应当行在光明之中，因为他们乃是改革家。—— (1902) 7T 62 {CD 456. 1}

建立新的中心——786. 上帝子民的积极责任就是进入他们以外的地区。要让各种力量开始作工，清理新的土地，在凡可开工的地方建立新的影响中心。要集结具有真正传道精神的工人们，让他们前去向远近的人散布亮光和知识。让他们把健康改良的活泼原则带入在很大程度上不知道这些原则的社区中。要开班，给出关于治疗疾病的指导。——(1904) 8T 148 {CD 456. 2}

787. 女子的服务也和男子一样，有广泛的范围。凡擅长烹饪和精于缝纫的妇女以及护士，她们的帮助都是不可或缺的。但愿贫苦的人家都有人去教导怎样烹调，怎样缝制修补自己的衣服，怎样看护病人及怎样合宜地照顾自己的家。甚至连儿童也应受教怎样可为那些比他们不幸的人做些仁慈体贴的小事。——(1909) 9T 36, 37 {CD 456. 3}

教育者们，向前走！——788. 健康改良的工作乃是主的方法，用来减轻人间的疾苦，并净化祂的教会。要教导人知道，他们能作上帝的助手，与那位“工长”合作恢复身体与灵性的健康。此种有上天印记的工作，将打开进入其它宝贵真理的门户。凡聪明地用心去从事这项工作的人，都有作工的机会。{CD 456. 4}

要把健康改良的工作保持在前面，这是主指示我所要传的信息。要把这种工作的价值明明白白地显示出来，使四方的人都可觉得其需要。真宗教的后果，就是戒除一切有害的饮食。凡彻底悔改的人，必要放弃各种有害的习惯与食欲。藉着根除这一切，他就必胜过凡是破坏健康的情欲与嗜好。{CD 457.1}

我蒙指示要对各位健康改良教育者说：往前走！这世界需要你们所能发挥的每一点感化力，来击退现今这道德沦亡的狂澜。凡传扬第三位天使信息的人都要站稳立场。——(1909) 9T 112, 113 {CD 457.2}

二，如何传播健康改良的原则

时刻注视改良的伟大目标——789. 在饮食改良方面，也十分需要教导。错误的饮食习惯和采用不健康的食物，在很大程度上造成了祸害世界的节制、犯罪和不幸。{CD 457.3}

在教导人健康原则上，我们应当把改良的伟大目标摆在人前，——其目的是要人的身、心、灵得到最高的发展。要显明自然的律法，也就是上帝的律法，乃是为我们的益处而设计的；人若顺从之，便可在今生促进幸福，并对于来生的准备有所帮助。{CD 457.4}

要引导人从自然界的事物上认识上帝的慈爱和智慧。要鼓励人研究奇妙的有机体——人体，以及那管理身体的律法。那些明白上帝大爱之证据的人，以及晓得一些祂律法之智慧与仁慈，和顺从之结果的人，必从一种完全不同的观点来看待自己的责任与义务。他们不看顺从健康律乃是牺牲或克己的事；他们会认为那确实是一种无法估计的祝福。{CD 457.5}

每个福音工人应当觉得，教导人健康生活的原理，乃是自己奉命工作的一部分。现今对这种工作有很大的需要，而且世界也为此开放着。——(1905) M. H. 146, 147 {CD 458.1}

790. 我们必须深刻理解上帝的要求，认识到自制的本分，以及必须洁净和摆脱一切卑劣的嗜好和不洁的习惯。要认识到自己身心的一切机能，都是上帝所赐的，应当保持在最佳状态，为祂服务。——(1905) M. H. 130 {CD 458. 2}

效法救主的方法——791. 只有基督的方法，才能真正成功地感动人。救主与人相处，为他们谋利益。祂对人表同情，服侍他们的需要，博得他们的信任，然后吩咐他们“来跟从我。” {CD 458. 3}

需要通过个人之工与人接触。如果少化时间讲道，多化时间做个人服务，就会更有效果。困苦的人需要解救；患病的人需要照顾；忧伤痛苦的人需要安慰；愚昧无知的人需要教育；缺少经验的人需要指导。我们要与哀哭的人同哀哭，与快乐的人同快乐。这项工作如果带着感服人心的能力、祈祷的能力和上帝之爱的能力，就不会没有成果。{CD 458. 4}

我们要时刻牢记医疗布道工作的宗旨是向患罪病的人指出那一位除去世人罪孽的髑髅地之主。通过仰望祂，世人能变成祂的形像。我们应当鼓励患病受苦的人仰望耶稣而得生存。工人们要把大医师基督时刻呈现在因身心的疾病而心灰意懒的人面前。要向他们指出那一位能医治心身疾病的主。要告诉他们，主体恤他们的软弱。要鼓励他们把自己交托给那一位舍身使他们得永生的主照顾。我们要述说祂的慈爱，宣扬祂拯救的能力。——(1905) M. H. 143, 144 {CD 458. 5}

运用机智及礼貌——792. 你们无论做什么事，都要记住你们是与基督联合的，是祂救赎大计划的一分子。基督的爱是赐生命的医治之流，要通过你们的生活涌出去。你们在设法吸引人进入主慈爱的范围时，要用纯洁的言语，无私的服务和快乐的风度，证明祂恩典的能力。要使世人从你们身上看见祂的纯洁和公义，看见祂的荣美。{CD 459. 1}

藉着抨击我们所视为错误的习惯来改变别人，是无济于事的。这种做法往往弊多利少。基督对撒玛利亚妇人说话的时候，并没有贬低雅各井，而是介绍更好的东西。祂说：“你若知道上帝的恩赐，和对你说‘给我水喝’的是谁，你必早求祂，祂也必早给了你活水”（约 4:10）。祂把话题转到祂要赐予的财宝

上，要向妇人提供一种比她自己所拥有的更好的东西，就是活水，福音的喜乐和盼望。{CD 459.2}

这个事例说明了我们的工作方法。我们要向人提供比他们所拥有的更好的东西，就是出人意外的基督的平安。要向他们讲述上帝的神圣律法，那是祂品格的写真，表达祂对他们的理想。……{CD 459.3}

在世界所有的人中，从事改革的人应当最无私，最仁慈，最谦恭。在他们的生活中，应看到无私行为的真正善良。工人若没有礼貌，对别人的无知或任性表现出不耐烦，言语急躁，行动草率，就会关闭别人的心门，再也不能感动他们。——(1905) M.H. 156, 157 {CD 460.1}

饮食改良循序渐进——793. 从开始提倡健康改良的工作起，我们就发觉有教育，教育，再教育的必要。上帝切望我们继续进行这种教导人的工作。……{CD 460.2}

在教导人健康改良的道理上，也当如其他福音的工作一般，须适合人们的现状。在我们尚未教他们如何制备那味美价廉而又富于营养之健康改良食品以前，决不应贸然向其作关乎饮食健康改良最先进的建议。{CD 460.3}

饮食改良当循序渐进。要教导人怎样烹调不用牛奶或奶油的食物，告诉他们日子即将来到，那时食用鸡蛋，牛奶，乳酪，或奶油，也不安全，因为禽畜的疾病亦随世人的罪恶而增多了。日子近了，那时由于堕落之人类的罪过，整个动物界全都要在困扰全地的疾病之下呻吟着。{CD 460.4}

上帝必将才能和机智赐给祂的百姓，使之不用这一类的东西也能制出来有益健康的食品，本会信徒应禁绝凡不合卫生的食谱。他们须学习如何度健康的生活，并将所学得的转教他人。也要将这种知识当作圣经的教训一般，分授与人。他们要教导人避免那大量使世界充满慢性衰弱的烹饪，因而保持健康，增进体力。应当以身作则，在言语和行为上显明出来，惟有上帝在亚当未犯罪前所赐给他的食物，才是世人在追求恢复那种无罪状态时可采用的最佳食物。{CD 460.5}

那些教导健康改良原理的人们，必须通达疾病的起始原因，明白人体器官的每一作用都应与健康之律完全和谐。上帝所赐的健康改良亮光，是为拯救我们和拯救世人的。应当告诉男女大众，人的身体是创造主所装备要作祂居所之用的，祂也切望我们对此作忠心的管家。“因为我们是永生上帝的殿，就如上帝曾说：我要在他们中间居住，在他们中间来往。我要作他们的上帝，他们要作我的子民”（林后 6:16）。{CD 461.1}

应当坚持健康改良的原理，并让主引领心存诚实的人。应当将节制的原理，照其最动人的姿态呈献在人前。应当销售那教导健康生活的书报。{CD 461.2}

我们健康书报的影响——现今人们亟需我们健康书报所发出的亮光。上帝切望使用这些书报为媒介，以其闪烁的亮光来吸引人们的注意，导使他们听从第三天使警告的信息。本会的健康刊物乃是田地里的工具来做特别的工作，向这些在上帝准备大日中的世上居民，发出他们所应得的亮光。这些书报要在健康、节制和社会纯洁等改良方面发出非言语可形容的感化力，并要成就极大的善工，将这些道理用正当的方式及真相向民众显明。——(1902) 7T 132-136 {CD 461.3}

健康改良的小册子——794. 应当更加认真地努力用健康改良的大道理开导人心。要印行四页、八页、十二页、十六页，以及更多页数的小册子，旗帜鲜明、图文并茂地说明这个大道理，有如秋天的落叶散发到各地。——R. & H., 1875 年 11 月 4 日

（见第 426 段，在客厅里给疗养院的病人开设讲座）

（见第 442, 443 段，应当在合适供应的餐桌上，教导疗养院的病人正确的饮食）

（见第 474 段，要教导疗养院的病人节制）{CD 461.4}

聪明地处理肉食问题——795. 在这个国家（澳大利亚）里已经组织了一个素食会，但会员较少。在一般人民中，各色人等大都采用肉食。这是最便宜的食物，连穷人充斥的地方，餐桌上也通常是肉食。所以关于肉食问题更需妥善处理，不

可操之过急。我们应当体谅人们的实际情况和终身习惯的力量，小心不可将自己的观念强加于别人，仿佛这是一个试验的标准，好像大量吃肉的人都是罪大恶极之人似的。{CD 462. 1}

所有的人都应该拥有这方面的亮光，但传播时务要小心。不要用仓促急躁的措施去改变人们终身认为是正确的习惯。我们应当在帐棚聚会或其他大型聚会中教育信徒。虽然我们应当传播健康改良的原则，但是要言传身教。在我们的餐馆或饮食帐幕中，不应见到肉食，而应当代之以水果、五谷和蔬菜。我们必须实行自己的教训。当我们坐在有肉食的餐桌前时，我们不必攻击吃肉的人。只要我们自己不吃就行了。若是有人问起为什么这样做，我们就当用温柔的态度解释自己不吃肉食的原因。——Letter 102, 1896 {CD 462. 2}

有时要保持静默——796. 我从来没有感到向众人传讲在任何条件下都必须禁用肉类是我的职责，因为当人们一直受教要在很大程度上以肉食为生时，这样做会把问题带进极端。我也从来没有感到做出笼统的主张是我的责任。虽然，我所说的一切话都受制于我的责任感，但是我却已在我这些声明中得以保守。因为我不想给任何机会让一个人成为另一个人的良心。……{CD 462. 3}

我在这个国家有过一个经历，与我在美国新园地的经历相似。我见过一些家庭，环境不允许他们的餐桌摆出健康的食品。不信的邻居把新近宰杀的禽畜之肉送一部分给他们。他们煮好了肉汤，让自己一大家儿女每餐吃面包和肉汤。我没有责任，我认为任何人也没有责任对他们宣传肉食的害处。我真心同情这些新信的家庭。他们的经济十分困难，上顿不知道下顿从何而来。我没有责任对他们作健康饮食的演讲。说话有时，静默也有时。这种情形下的机会，乃是说鼓励和祝福的话，而不是申斥和指责的话。那些终身以肉食为生的人，是看不出继续这种习惯的害处的。我们应当温柔地对待他们。——Letter 76, 1895 {CD 463. 1}

797. 在竭力遏制贪食和不节制时，我们也必须认明人类所处境地的情形。上帝已为住在世上各个不同国家的人有所准备。凡愿与上帝同工的人须先审慎地考虑，然后才可列举什么是当吃，什么是不当吃的。我们是要与群众接触的。如果以十分极端的方式将健康改良教导那些处于不可能采纳之环境下的人，结果反

而弊多利少。当我向穷人传讲福音时，我蒙指示，要告诉他们吃那最富营养的食物。我不能对他们说：“你们决不可吃鸡蛋，牛奶或乳酪，也不可用奶油调制食物。”福音必须传给贫穷的人；但规定极端严格之食物的时候还没有到。——(1909) 9T 163 {CD 463. 2}

错误的工作方式——798. 不要抓住一个观念并使它成为一个考验，以致批评那些做法与你的意见不一致的人；而要宽广深入地研究这个题目，设法使你自己的想法和做法与真基督徒节制的原则完全相符。{CD 464. 1}

有许多人设法纠正别人的生活，便攻击他们所视为错误的习惯。他们去找自己认为错了的那些人，指出他们的过失，却不设法把人心指向真正的原则。这种做法往往远远达不到想要的结果。当我们显然在设法纠正别人时，往往会引起他们好斗的精神，害多益少。责备人的人也有危险。凡自己负责去纠正别人的人，可能会养成一种挑剔的习惯，不久他的全部兴趣就在挑剔和找错上了。不要监视别人，挑他们的毛病或暴露他们的错误，而要藉着你自己的榜样的力量教育他们养成更好的习惯。{CD 464. 2}

我们应当时刻铭记，卫生改良的伟大目的就是要使身、心、灵得到最高的发展。一切自然律都是上帝的律法，是为我们的益处而设立的。我们顺从这些律法，可以增进今生的幸福，并帮助我们为来生作好准备。{CD 464. 3}

我们不要谈论别人的短处和弱点，而要谈论上帝及其奇妙的作为。要从自然界现象中研究祂慈爱智慧的表现。——(1890) C. T. B. H. 119, 120 {CD 464. 4}

以身作则——799. 你们与不信之人来往之时，切不可让自己背离正义原理。若是坐在他们的席上，饮食应有节制，只吃那不会使人思想昏乱的食物。应当远避不节制的事。你们实在担不起使自己的心力及体力衰弱，免得不能领悟属灵的事。你们当保守自己的心处于这种状态，以致上帝随时能将祂圣经宝贵的真理感动你们。……不要为了指出别人的缺点或错误去注意别人，乃当用榜样教导人。你们当用自己的克己及制胜食欲来作为顺从正义原理的例证。你们的生活应当见证真理有使人成圣及高尚的感化力。——(1900) 6T 336 {CD 464. 5}

用最动人的方式来宣扬节制——800. 主希望每一位传道人，每一位医师，以及每一位信徒要小心，不可催促那些不明我们信仰的人们在饮食方面作突然的改变，以致使他们太早面对考验。要高举健康改革的原则，而让主来引领心地诚实的人。他们会听从而信服。主不要其使者用一种激起别人成见的方法，来传扬健康改革的美妙真理。谁也不可在那些行在蒙昧无知之黑暗道路上的人脚前，放下绊脚石。即使是称赞一件好事，也不可太过急躁，免得来听的人掉头而去。应当照其最动人的方式，去传扬节制的原则。{CD 465. 1}

我们的行动，切切不可傲慢僭越。进入新地区创立教会的工人们，不可试图过于突出饮食的问题，以致造成许多的困难。他们应当小心，不可太严格地划清界线，以致放置许多障碍在别人的路上。不可驱策人民，乃当引领他们。应当传扬基督耶稣里的道理。……工人们必须下坚决而恒毅的功夫，并记住凡事不是一学就会的。他们必须有坚定的决心，耐心地教导人民。——Letter 135, 1902 {CD 465. 2}

801. 你不记得我们每一个人都要交账吗？我们不要用饮食问题作为试验人的标准，而要尽力教导明理的人，唤起他的道德观念，用聪明的方法掌握健康改良的原则，正如保罗在《罗马书》13章8至14节，《哥林多前书》9章24至27节和《提摩太前书》3章8至12节所说的。—— MS 1a 1890 {CD 466. 1}

设身处地与人接触——802. 有一次莎拉（麦克恩特弗）应邀去探访杜拉溪的一家人。他们全家都在生病。父亲出身名门，却好酒成性。妻子和儿女则穷困潦倒。在此患病之时，那人家中没有任何东西适于食用，而且他们不吃我们给他们的食物。他们惯于肉食。我们感到必须采取某些行动。于是我对莎拉说：“把我这儿的鸡拿去做成汤给他们吃。” 萨拉就这样给他们治病，喂他们鸡汤。他们很快恢复了健康。{CD 466. 2}

这就是我们的做法。我们没有对人说，你们不可以吃肉。虽然我们自己不吃肉，但我们认为这家人患病的时候，那却是必要的。因此我们照他们的需要供给他们。有时我们需要设身处地与人接触。{CD 466. 3}

这家的父亲是一个聪明人。全家康复以后，我们给他们查经。这个人悔改了，接受了真理。他丢掉了烟斗，戒了酒，从此以后在有生之日，他不再沾烟酒。在有需要的时候，我们就请他到我们农场来，到地里工作。在我们离家到纽卡斯尔赴会时，这个人去世了。我们的一些工人曾给他悉心治疗，但他那久已衰弱的身体不起反应。不过他死时已是一个遵守诫命的基督徒。——Letter 363, 1907 {CD 466. 4}

一段历史记录——对付极端观点（怀雅各相关的声明见附录二）——803.
1870 年秋天，我们从堪萨斯州回来之后，B 弟兄因发烧而在家养病。……他的病情很重。 {CD 467. 1}

不论我们多么需要休息，却没有休息的机会。《评论》，《健康改革者》和《青年导报》必须编辑（当时他们的编辑都病了）。……我丈夫开始工作。我也尽量帮助他。…… {CD 467. 2}

《健康改革者》快要停刊了。B 弟兄倡导了特罗尔医生的极端立场。这使得特罗尔医生可以比其他方式更加有力的在《健康改革者》上发表自己观点，就是弃绝牛奶，糖和盐。在一定的情况下完全不用这些东西或许是对的；但是要大家普遍接受此种立场的时候还没有到。那些接受了这种观点，倡导完全弃绝牛奶，奶油和糖的人，自己的餐桌上应当不用这些东西。B 弟兄虽然在《健康改革者》上表示接受特罗尔医生关于盐，牛奶和糖的有害影响的观点，自己却不实行他所倡导的道理。在他的餐桌上，每天仍摆着这些东西。 {CD 467. 3}

我们中间许多人已失去了对《健康改革者》的兴趣。我们每天都收到令人扫兴的信件说：“请停掉我的《健康改革者》。……我们实在是提不起西部任何地区的复临信徒对《健康改革者》的兴趣，无法使他们订阅这份杂志。我们看到《健康改革者》的作者已脱离了群众，不把他们放在心上。如果我们的立场，连衷心实施改革的基督徒都不能接受，我们怎能指望让那些惟独藉着健康信息才能接触的人受益呢？ {CD 467. 4}

从事改良运动要耐心，小心和恒心——我们改革的步伐不能快过信徒的认识。我们能使人在良心和理智上对于我们所倡导的真理认识到何种地步，就带领

他们到何种地步。我们必须按着他们现有的程度对待他们。我们中间很多人通过多年的努力才达到目前健康改革的地步。在饮食上进行改革是一项漫长的工作。我们要面对强大的食欲；因为世界都卖给了暴饮暴食。我们若容许人有足够的时间达到目前健康改革的高级状态，就必须大有耐心，容许他们像我们过去一样一步一步前进，直到他们的脚坚立在健康改革的平台上。但我们要十分谨慎，改革的步伐不可过于迅速，免得我们不得不退回来。在进行改革工作时，我们落后于标准一步好过超过标准一步。如果有错，也要错在靠近百姓的一边。{CD 468. 1}

最重要的是，我们若没有在自己的家庭和餐桌上进行实践，就不应该用文字倡导这样的立场，否则我们便是假冒为善的人。在密歇根州，我们不食用糖，牛奶和盐可以过的很好，但在大西部和远东的许多人并非如此。……我们知道随意食用这些东西对健康绝对是有害无益的，而且在很多情况下，我们认为他们如果彻底弃绝这些东西，就会享有更理想的健康状况。{CD 468. 2}

然而目前我们的任务并不在这些事上。因为众人距离我们的认识太远了。他们只能接受我们劝阻他们进行有害的放纵和使用刺激性的麻醉品。我们毫不含糊地反对烟草，含有酒精的饮料，鼻烟，茶，咖啡，肉食，奶油，香料，丰腻的蛋糕，肉馅饼，大量的盐，和一切刺激性食品。{CD 468. 3}

我们在接触那些还没有明白健康改革亮光的人时，如果一开始就提出自己最强烈的立场，那么，他们在看到自己需要放弃的是如此之多时，便有气馁的危险，导致他们不去做出努力来改革。我们必须耐心而循序渐进地带领人，切记不可掉进自己所挖的坑中。——(1870) 3T 18-21 {CD 468. 4}

三，烹饪学校是一项最重要的工作

804. 医疗布道的工作，无论推展到哪个大城市，就当在那里开办烹饪学校。无论在何处兴起强大的教育布道工作，那里也应相继设立卫生餐馆这一类的企业，以便给人们实际的示范，知道怎样选择食物而加以有益健康的配制。——(1902) 7T 55 {CD 469. 1}

805. 应当开办烹饪学校。应当教导人们如何调备有益健康的食物。应当指示他们，有戒除危害健康食物的必要。但我们切不可提倡菲薄挨饿的饮食。不用茶、咖啡和肉食，也会有更健康而营养丰富的饮食。当教导人们如何配备那对于健康有益而且美味可口的饮食，这乃是一项极其重要的工作。——(1909) 9T 112 {CD 469. 2}

806. 有些人在采用素食之后，又去恢复肉食。这种人真是愚不可及，同时也可显出是缺少如何预备合宜食物用以代替肉类的知识。{CD 469. 3}

在美国及其他国家都应设立烹饪学校，由聪明的导师主持。我们要竭尽一切的可能，使人明了改良饮食的价值。——(1902) 7T 126 {CD 469. 4}

807. 饮食改良要不断进步。由于动物疾病的增多，食用牛奶和鸡蛋变得越来越不安全。要设法用便宜营养的食物来取代它们。要教导各地的人如何在烹饪时尽可能不用鸡蛋和牛奶，但依然营养可口。——(1905) M. H. 320, 321 {CD 469. 5}

808. 那些有机会到卫生烹饪学校学习正确烹饪的人，会发现这在他们自己的行为方面和教导他人方面都大有益处。——(1890) C. T. B. H. 119 {CD 470. 1}

在每一个教会、学校和布道区里——809. 每一个教会都应该成为基督工人的训练学校。要教导教会的信徒怎样查经，怎样教安息日学课，怎样为尚未悔改的人作工，用最好的方法帮助穷人，看顾病人。还要开办卫生学校，烹饪学校，以及各种基督徒服务工作的班级。不但要讲课，还要在有经验的导师指导下进行实际的操作。——(1905) M. H. 149 {CD 470. 2}

810. 每一个卫生餐馆都应成为其中工人的学校。在大城市中这项工作的规模应当比小地方大。但是在每一个有教会和教会学校的地方，都应当教导如何配制清淡健康的食品，供愿意遵从健康改良原则生活的人采用。我们所有的布道园地，都可以做同样的工作。{CD 470. 3}

把水果、种子、五谷和根菜配制成有益健康的食物，乃是主的工作。在设立教会的每一个地方，信徒们都当谦卑地行在上帝面前。他们应当设法用健康改良的原则来开导人们。——MS 79, 1900 {CD 470. 4}

适当的地点——811. 应尽可能地使我们的帐棚聚会成为专门注意属灵福利的聚会。……事务性问题当由那些特派作这工的人去处理。当尽可能在别的时候，而不在帐棚聚会的时间向人们提出这类问题。应在地方教会或特别指定的聚会中，教导人如何销售书报，办理安息日学，分发单张小册与布道的事工。开烹饪班也应照此原则办理。这些工作在其适当的地点举行，都是很好的，只是不应占用帐棚聚会的时间。——(1900) 6T 44, 45 {CD 470. 5}

健康改良的机构——812. 应当在许多地方创办烹饪学校。这种工作可从小规模作起，但是当有才智的厨师努力教导别人时，主就要赐给他们技能与聪明。主的吩咐是，“不要禁止他们，因为我要亲自向他们显现，作他们的教师。”上帝要与凡实行祂计划的人合作，教导他们如何借着预备健康廉价的食品，来改良饮食。这样，穷苦的人也会受鼓励，采纳卫生改良的原理；并可帮助他们成为勤奋而自食其力的人。{CD 471. 1}

我蒙指示，见到许多有才干的人蒙上帝教导，知道如何用合理的方法来配制有益健康而味美可口的食物。这些人中有许多是青年人，也有不少是成年人。我蒙指示，应当鼓励在开展医疗布道工作之处，开办烹饪学校。凡足以引人归向健康改良之事，都当陈明在他们之前。应当尽量光照他们，教导他们尽其所能，在配制食物方面有各种进步，并鼓励他们将其所学转授别人。{CD 471. 2}

我们岂可不尽力所能及，在各大城市推进圣工呢？在我们附近有成千上万的人，需要我们在各方面的帮助。但愿福音传道人记住主耶稣基督对祂门徒所说的话：“你们是世上的光；城造在山上，是不能隐藏的。”“你们是世上的盐；盐若失了味，怎能叫它再咸呢”（太 5:13, 14）？——(1902) 7T 113, 114 {CD 471. 3}

挨家挨户教导——813. 由于心灵中的通道已被偏见的暴君所堵塞，许多人不知道健康生活的原理。教导人如何烹饪有益健康的食物，能作出良好的服务。

这项工作和任何其他工作是一样重要的。我们应当开办更多的烹饪学校。要有人挨家拜访，教导人烹饪健康食品的技术。健康改革的影响会使许多人从德、智、体的败坏中被拯救出来。这些原则会向追求真光的人展示；他们会由此而进一步接受全部的现代真理。{CD 472. 1}

上帝要其子民接受了再传授给别人。作为公平无私的见证人，他们要把从主所得的转赐别人。当你们参加此项工作，并且竭尽所能地设法接近人心之时，要有把握使所用的方法能消除成见，而不是制造成见。当时刻研究基督的生平，效法祂的榜样，操劳象祂操劳一样。——R. & H., 1912年6月6日 {CD 472. 2}

在节日聚会和特殊社交招待会中教导饮食改良——814. 当健康改良的亮光最初临到我们时，我们常趁着假日，带着做饭的炉子到人们聚集的地方，就在那里烤无酵面包——软面包和面包卷。我认为我们的努力收效甚佳，虽然那时我们还没有现今所有的这么多卫生食品。那时我们是刚刚开始学习如何过不吃肉食的生活。{CD 472. 3}

有时我们举办招待会，我们很小心地使餐桌上所供应的，是美好而可口的食品。在有水果的季节中，我们从树丛上采集新鲜的蓝莓和树莓，从草藤上摘新鲜的草莓。我们利用餐桌上的食品为实物教材，向到场的人们显明，我们虽照健康改良的原则来生活，饮食却决不逊色。{CD 472. 4}

在这些招待会中，有时也可作有节制的简短演讲，使人们熟悉我们的生活原则。据我们所知，赴会的人都很高兴，皆得开导。我们每次总有话讲，教导人必须用简单的方法预备，烹饪有益健康食品，同时这些东西又是那么美味可口及使人开胃，以致凡吃的人都会感到满意。{CD 473.1}

现今世上充满了令人放纵食欲的试探，那些恳切而中肯的警告话语，已在许多家庭与个人方面，发生了奇妙的改变。——Letter 166, 1903 {CD 473. 2}

我们餐馆的机会和危险——815. 主也赐我亮光，在各大城市里我们有机会可作我们在巴特里克展览会上所作同样的工作。开办卫生餐馆是与这亮光相符的。但我们餐馆的工作人员却有严重的危险会变得充满商业竞争的精神，以致忽略了向人们传授其所需要的亮光。我们的餐馆使我们与许多的人接触。我们的

心若充满经济利益的想法，我们就不会实现上帝的旨意。祂巴不得我们利用一切的机会，传扬拯救世人男女脱离永死的真理。{CD 473. 3}

我曾设法确定有多少人是因我们某地餐馆的工作而接受真理的。一些人可能得救了。但如果我们尽一切努力遵循上帝的命令，让亮光照在别人的道路上，本来会有更多的人悔改归向上帝的。{CD 473. 4}

我要对餐馆的工作人员说，今后不要按过去的工作方法作工。要设法使餐馆成为向别人传达现代真理亮光的媒介。这是我们设立餐馆的唯一目的。……{CD 474. 1}

某餐馆的工人和某教会信徒需要彻底悔改。主已赐给每一个人智力。你有没有得到与上帝一同得胜的能力呢？“凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就赐他们权柄，作上帝的儿女”（约 1:12）。——MS 27, 1906 {CD 474. 2}

教育者所需要的机警和谨慎——816. 应以更大的努力将健康改良的原则教导众人。当设立烹饪学校，并挨家挨户地去教人制作有益健康之食物的技能。无论老少都当学习更简易的烹调法。我们无论将真理传到什么地方，都该教导那里的人怎样烹制简朴而味美可口的食物。要告诉他们，不用肉类也能做出富于滋营的食物。……{CD 474. 3}

在预备富有营养的食物，以替代一般学习健康改良之人以前所采用的食物时，必须格外审慎机警。信靠上帝的心，诚恳的意志，和彼此相助的意愿，都是必不可少的。食品若缺少适当的营养成分，就足以使健康改良的运动受人非难。我们都是血肉之人，所以必须用食物来供给身体适当的营养。——{(1909) 9T 161CD 474. 4}

在我们所有学校中开办烹饪班——817. 在我们所有的学校中都应配备适于教授烹饪的人。要开设烹饪课。那些受训练从事圣工的人，由于不知道如何做美味而卫生的食物而遭到了许多损失。{CD 474. 5}

烹调的科学并非区区小事，出色地预备食物乃是最重要的技艺之一，应被视为最有价值的技术之一。因为它与人的生活密切相关。人的体力和智力在很大程度上依赖我们的食物，所以预备食物的人处于十分重要的地位。{CD 475. 1}

我们应当教导青年男女如何经济地烹调食物，不用任何肉食。不要鼓励他们预备任何肉食作为食物。因为这只能反映埃及的黑暗和无知，而不能表达卫生改革的纯洁。{CD 475. 2}

妇女尤其需要学习如何烹饪。在女孩所受的教育中，还有哪一部分比这重要呢？不论她今后生活在什么环境，这总是她可以使用的知识。这是一门直接关系到人健康和幸福的教育。在一块优质的面包中有着实际的宗教。——(1913) C. T. 312, 313 {CD 475. 3}

818. 许多青年人要到学校来，欲受实业训练。实业教育也当包含有会计，木工，及一切与农事有关的部门。也当作出准备，以教授铁工，油漆，制鞋，烹饪，烤面包，洗衣，修补，打字，及印刷等。我们当尽一切的力量，来从事这种训练工作，以致学生们在离校之时已经配备好，可以应付实际生活的各种义务。——(1900) 6T 182 {CD 475. 4}

819. 在我们的疗养院及学校中，应兼办烹饪学校，以便教授良好合宜的烹饪技术。在我们的一切学校中，应当有人适于教导男女学生烹饪的技术。尤其是妇女，更应学习如何烹饪。——MS 95, 1901 {CD 475. 5}

820. 我们学校中的学生们，应当受教如何烹饪。在教育的这一部门中，应有机智和技巧。撒但运用其一切不义的诡诈来作工，要诱青年人的脚步陷入那导致灭亡的试探之途。我们应当坚固并帮助他们，抵挡那在各方面要遇到的放纵口腹之欲的试探。在教导他们健康生活的科学上，我们乃是在为主作布道之工。——7T 113 {CD 476. 1}

821. 现今手艺训练应比以前更受人注意。所建立的学校，除了实施最高的智育与德育之外，还应配备最好的体育和实业训练设施。要传授农业、工业知识，尽可能多地包括最实用的手艺，还要传授家庭理财、卫生烹饪、缝纫、健康

服装的制作、疾病的护理等科目。要有园圃、工场和诊所等，各部门的工作均应有熟练教师的指导。——(1903) Ed. 218 {CD 476.2}

忠于日常职责——822. 消耗学生光阴的许多学科其实并不实用，且与幸福无关的，但每一个青年人都必须充分熟悉日常的职责。一个青年女子在必要时，宁可学外语或代数，甚至钢琴；但她必须学习如何烹饪美食，缝制合身的衣服，有效地履行家政的许多责任。{CD 476.3}

就整个家庭的健康与幸福而言，最要紧的莫过于烹调之人的技术与才智。她所烹饪的食物若不适当或不合卫生，就会妨碍甚至破坏成人的效能和儿童的发育。但她所预备的饮食若既适合身体的需要，又色味俱佳，她就能成就莫大的善工，其程度与她行之不当所造成的害处相当。所以在许多方面，人生的幸福是与忠心履行日常职责联系在一起的。{CD 476.4}

男人和女人既然都是组建家庭的一分子，男女儿童就都要学习做家务。铺床叠被、整理房间、洗碗作饭、洗涤修补自己的衣服等，决不会使男孩子减少丈夫的气概，反而会使他成为更愉快更有用的人。——(1903) Ed. 216

(见第 385 段，每一位妇女都应精通烹饪的技术)

(见第 371 段，厨师的重要地位和崇高地位)

(见第 763, 764 段，在帐棚聚会时要举行烹饪示范)

(见第 376, 407 段，要教导人采用当地的出产) {CD 477.1}

附录一 怀爱伦作为健康改良者的个人经验

阅读了怀爱伦关于她自己饮食习惯的文字之后，有心人士可以看到以下的原则。{CD 481. 1}

一：“饮食改良要循序渐进”（《服务真诠》第 320 页）。亮光在起初并没有完全赐下。它是根据人理解和实行的程度，结合施教时普遍的饮食惯例和习俗，逐渐加强的。{CD 481. 2}

二：“我们在饮食上，不规划出一成不变的方针”（《证言》卷九 159 页）。主虽然一再就某些特别有害的食物提出警告，但在大体上只列出一般的原则。这些普通原理的实施细节，则由实验的方法和最佳科学结论而定。{CD 481. 3}

三：“我没有用自己来作为别人的标准”（《信函》1903 年第 45 号）。怀爱伦通过聪明的实验而自己采纳某些规律之后，有时提到她自己家中的饮食方式，但并不作为别人必须严格遵行的规则。——编者 {CD 481. 4}

健康改良的第一个异象——1. 1863 年 6 月 6 日在密歇根州奥西戈 A. 希利亚德弟兄家里，健康改良的大问题在异象中展现在我面前。——R. & H., 1867 年 10 月 8 日 {CD 481. 5}

循序渐进的工作——2. 在多年以前（1863 年）赐给我的亮光中，我蒙指示看到不节制会在世上盛行到惊人的程度，上帝的每一个子民必须在改革习惯和做法上采取高尚的立场。那时我一天吃两餐或三餐，一天要昏厥两三次。主在我面前呈现了一个普遍的计划。我蒙指示看见上帝愿意赐给祂守诫命的子民一种改良的饮食，而且当他们接受这种饮食时，他们的疾病和痛苦就会大大减轻。我蒙指示看见这项工作会前进。——《总会公报》1901 年 4 月 12 日； C. H. 531

（见 651 段，朝着理想的饮食循序渐进）

（见 803 段，告诫不要推行过速）{CD 481.6}

个人接受信息——3. 健康改良的亮光临到我时，我就接受了。这对我是一大福惠。我现在已经七十六岁了，但比年轻时更加健康。我为健康改良的原则而感谢上帝。——MS 50, 1904 {CD 482.1}

经过一年试行后，深感受惠无穷——4. 在好几年时间里，我曾以为自己的体力有赖于肉食。我过去是每日三餐，直到数月之前。从上一餐到下一餐之间，我常常胃饿头晕。吃点东西，才能消除这些感觉。我很少让自己在两餐之间吃零食，并且养成了不吃晚餐就去睡觉习惯。从早餐到午餐之间，我感到很饿，常常晕眩。吃肉能暂时消除晕眩的感觉。因此我认定，就我的情形而论，肉食是不可缺少的。{CD 482.2}

可是自从主在 1863 年 6 月赐给我关于与健康相关的吃肉的亮光起，我就没有再吃肉了。开始有一阵子，我很难有胃口吃面包，这是我之前一点也不喜欢吃的东西。但是我坚持下来了，结果可以吃了。一年下来，我没有再吃过肉。大约六个月了，我桌上的面包都是无酵饼，是用非精制的面粉与水，再加上一点盐做的。我们大量地使用水果与蔬菜。我已实行二餐制八个月了。{CD 482.3}

我大部分时间用于写作已有一年多了。我埋头写作八个月，不断用脑，很少运动。但我的健康从来没有比过去六个月那么好过。我以前的晕眩之感消失了。过去我每年春天都食欲不振，这个春天我却没有这方面的麻烦。{CD 482.4}

一天两顿清淡的饮食，我们吃得津津有味。我们的餐桌上没有肉，蛋糕和任何油腻的食品。我们也不使用猪油，而是用牛奶，奶油和一些黄油来取代它，我们在准备饭菜时会放一点盐，不用各种香料。我们七点早餐，一点午餐。我很少有晕眩。我的食欲得到满足。现在我吃起饭来比以前更香。——（1864）Sp. Gifts IV, 153, 154

（见 571, 572 段，血液需要一些盐。）{CD 483.1}

打一场胜仗——5.我自从接受健康改良以来，一点儿没有改变我的路线。自从有关这个问题的天上亮光初次照在我的路径上以来，我没有退后一步。我立刻打破各种旧习，不吃肉食和奶油，也不一日三餐了，而同时每天还是从清晨写到日落，从事伤精耗神的脑力劳动。我每天改吃两餐，工作则照常不改。{CD 483. 2}

我以前常常遭受极大的病患痛苦，有过五次瘫痪休克。由于心痛非常利害，我曾将左臂绑在肋侧长达数月。当我在饮食上作这些改变时，我拒绝向口味屈服，不让它管治我。我岂可让它挡在前面，阻碍我追求更大的力量以便荣耀我的主吗？我岂可让它有片刻挡在我路上吗？决不可以！ {CD 483. 3}

我忍受了剧烈的挨饿之苦，我以前是很喜欢吃肉的。但当我感到晕眩之时，我双手交叉按在胃上，说道：“我决不尝一片肉。我要吃简单的食物，要不就根本不吃。”我对面包甚感乏味，难得吃上一元硬币那么大的分量。在健康改良方面，我对有些东西尚可应付得过；可是一见到面包，便特别反感。当我作这些改变时，我要打一场特别的仗。在开始的两三餐，我不能进食，我对自己的胃说，“你等着吧，等到你能吃面包之时才吃。”后来过了一些时候之后，我能吃面包了，而且全麦粉作的面包也吃得下了。我以前是吃不下的，但现在却吃得津津有味，也没有失去我的食欲。{CD 483. 4}

根据原则而行——在写《属灵的恩赐》卷三和卷四时，我因工作过度而筋疲力尽。那时，我看出我必须改变自己的生活方式。休息了数日之后，我终于又可以重新工作了。我按照原则停止了这些事。我也按照原则采取了健康改良的立场。从那时以来，我的弟兄，你们没有听我提出过一个关于健康改良的极端观点以致必须予以收回。除了我坚持到今日的，我没有提出过什么。我向你们推荐健康营养的饮食。{CD 484. 1}

我不认为停止食用那些令人气味难闻而且口感很坏的食物是一种损失。难道丢弃这些东西，而使人有甘甜如蜜的气息，胃不衰弱，这也算是克己自制吗？我曾习惯吃许多这样的东西，也曾在手抱孩子之时一次又一次晕了过去。但在现今，这些情形都没有了，我可以站在你们面前象今天一样，难道这可算是损失吗？现今能忍受我的工作量的女人，真是百不得一。我是根据原理开始行动，而非出自

感情冲动。我行事是因为我相信上天会嘉许我所采取的行动，会使我处于最佳的健康状态，以便我能在这本属于上帝的身体和心灵上荣耀祂。——（1870）2T 371, 372 {CD 484. 2}

打破用醋的习惯——6.我刚才读了你的来信。你似乎迫切想恐惧战兢地作成自己得救的工夫。我鼓励你这么做。我劝勉你戒除凡足以使你在追求上帝的国和祂的义时半途而废的东西。要放弃拦阻你得胜之工的每一放纵，请求那些明白你需要帮助的人为你代祷。{CD 484. 3}

有一段时间我的情况在有些方面与你的相似。我放纵爱用醋的欲望。但我决心靠着上帝的帮助克服这种口味。我与试探抗争，决心不让这种习惯控制我。{CD 485. 1}

我患重病几周之久，但我一再说，主知道一切。我若是要死，就死吧；但我决不向这念头屈服。我继续挣扎，受了许多星期很大的苦。大家都以为我不能再活下去了。你会相信我们都很迫切地求告主。为我身体的康复献上许多最热忱的祈祷。我继续抗拒用醋的念头，终于取得了胜利。现在我对醋毫无胃口。这个经验使我得到多方面的益处。我获得了完全的胜利。{CD 485. 2}

我向你提起这个经验，是要帮助并鼓励你。我的姊妹啊，我相信你会胜过这场试炼，并显明上帝是祂子民在每一需要之时的帮助者。你若决心战胜这个习惯，坚持不懈地奋斗下去，你就会得到最高价值的经验。当你决心打破这种放纵的习惯之时，你必可从上帝那里得到所需要的帮助。我的姊妹啊，你试试吧。{CD 485. 3}

只要你纵容这种习惯，撒但就会控制你的意志，使你顺服他。但是如果你决心取胜，主就会医治你，赐你力量抵抗每一试探。要永远记住基督是你的救主和保守者。——Letter 70, 1911 {CD 485. 4}

清淡而营养足够的饮食——7.我的食量，以满足身体自然的需要为度；当我起身离桌时，我的胃口却和吃饭之前一样好。到了吃第二餐之时，我欣然吃完自己的那一份之后，不再多吃。要是我因食物可口，偶尔吃了加倍的分量，就因为

贪食而得不到灵感，又怎能屈身求上帝帮助我写作呢？我能求上帝除去我胃中的不合理的负担吗？那是会羞辱祂的。那是等于妄求，要浪费在我的私欲中。现今我只吃我认为合适的东西，然后才能祈求祂赐我力量，进行祂所托付我去作的工。我已知道，当我如此祈求时，上天已垂听并应允了我的祈祷。——(1870) 2T 373, 374 {CD 485. 5}

备有充足的食物——8. 我随时都备有充足的食物。不论客人是信徒还是不信的，我都不会为了他们而改变餐谱。我计划随时都可招待一至六位的不速之客，不会因为没准备而慌张失措。我有充足的、简单清淡而有益健康的食物，大可使饥饿的得饱足，滋养身体。如果谁想吃别的，那就到别处去吃好了。我的餐桌上没有黄油或任何肉类。蛋糕点心在此也很少见。我大多是供应丰富的水果、蔬菜及松脆的面包。我们的餐桌总是有人光顾，每个人都吃得很好。大家坐下时，没有如狼似虎的食欲，而是对我们创造主所供应的丰富食物，吃得津津有味。——(1870) 2T 487

(见 532 段，食物按需要加甜；但桌上不供摆糖。) {CD 486. 1}

在旅行餐车上——9. 当那些父母和儿女们吃他们的丰餐美味时，我的丈夫和我在平常吃饭的中午一点钟时，吃自己清淡的食物，没有黄油的粗面包，及大量的水果。我们吃得津津有味，而且满心感谢，不必为反复无常的食欲而随身携带一间“食品店”。我们吃得很饱，毫无饥饿之感，直到次日早晨。那个不停地吃桔子、坚果、爆米花和糖果的孩子却觉得我们是穷旅客。——《健康改革者》1870 年 12 月

(见 532 段，1873 年，少许牛奶和糖) {CD 486. 2}

应付困难，拒绝妥协——10. 三十多年前，我经常身体极其软弱。大家为我献上许多祈祷。人们以为肉食能给我活力，就让我以肉食为主。结果我非但没有加增体力，反而越来越虚弱。我常常精疲力竭而晕倒。后来主赐我亮光，对我说明男女世人因肉食而给精神、道德和身体所带来的伤害。我蒙指示：肉食影响人整个身体，会加强人的兽性和饮酒的欲念。{CD 487. 1}

我马上从菜单上取消肉食。此后我只是偶尔不得已用一点肉食。——Letter 83, 1901

(见 699 段, 有时在得不到其它食物的情况下, 怀爱伦不得不吃一些肉食。)
{CD 487. 2}

注: 怀爱伦从年轻时起就负起写作和向公众传道的责任, 不得不将家务大部分交给管家和厨师。她不一定能获得受过卫生烹饪训练之人的服务。因此她的家庭生活有时要在理想的标准、知识和经验、与新厨师的标准之间妥协。她还经常出门在外, 不得不迁就所拜访人家的饮食。虽然她可以靠营养不足的食物为生, 但有时似乎也有用一点肉食的必要, 尽管她明知这不是最佳和她最中意的食物。——编者{CD 487. 3}

无厨师之苦——11. 现在我比以前更难受, 急需找到一位有经验的厨师, 帮助预备我可以吃的东西。……食物烹饪得没有味道, 往往打消了我想吃饭的念头。我宁愿付给厨师更高的薪水, 高过帮我做其他工作的人。——Letter 19c, 1892 {CD 487. 4}

最后立志完全戒除肉食——12. 自从(1894年1月)布莱顿帐篷聚会起, 我从餐桌上完全取消了肉食。我让大家知道, 无论在家或外出, 我的家庭和我的餐桌都不用肉食。在夜间, 主就这个题目对我启示了许多。——Letter 76, 1895 {CD 488. 1}

13. 我们有充足的优质牛奶、水果和面包。我已奉献我的餐桌为圣。我戒除了一切肉食。为保持身心更加健康, 从此不再以肉食为生。我们要尽力回到上帝最初的计划。以后我的餐桌不再摆上死畜的肉, 以及费时费力制作的甜食。我们可以大量食用水果, 是用各种方法配制的, 不必冒因食用病畜的肉而传染上疾病的危险。我们要控制自己的食欲, 以便能享受清淡而有益健康的食物, 而且有丰富的供应, 谁也不会挨饿。——MS 25, 1894 {CD 488. 2}

进步一年之后——14. 我们有一个大家庭, 此外还有许多客人。但我们的餐桌上都没有肉类和黄油。我们从自己所养母牛的奶中提取奶油。我们烹饪用的黄

油，是向有良好牧地和健康母牛的牛奶场购买的。——Letter 76, 1895 {CD 488. 3}

进步二年之后——15.我有一个大家庭，常常有十六口之多。家中的男人耕地伐木。他们的工作最化气力，可是我们的餐桌上没有一点肉食。自从布莱顿帐篷大会以来，我们就戒除了肉食。我不想在任何时候有肉食出现在我的餐桌上，但有人向我强烈主张他不能吃这个那个，还说肉食比其他食物更适合他的胃，所以劝我把肉食摆上餐桌。……{CD 488. 4}

我欢迎大家到我的餐桌进食，但我不给他们供应肉食。五谷、蔬菜、新鲜和罐装的水果是我餐桌上的食物。现在我们有大量最好的柑桔和柠檬。这是我们在今年本季里所能得的唯一新鲜水果了。……{CD 489. 1}

我写这些话是要让你们对我们的生活有所了解。我现在的健康比过去任何时候都好，写作也更多。我凌晨三时起床，白天也不睡觉。我常常在半夜一点钟就起身了。有时我心中有特别的负担，就在十二点钟动笔把心中惦念的事写出来。我用心、灵和口赞美主，感谢祂赐我的鸿恩。{CD 489. 2}——Letter 73a, 1896

采用适量的坚果——16.我们不吃肉类或黄油，烹饪时只用少量牛奶。本季没有新鲜水果，但我们的西红柿却有很好的收成。我们家里的人也很想吃用各种方法烹制的坚果。我们只用食谱所规定的五分之一。——Letter 73, 1899

（见第 498 段，西红柿特别好）{CD 489. 3}

合适的饮食，但不用肉食——17.我在库兰邦时，许多很爱吃肉的人来到我家。他们上桌之时，没有见到一点肉食，就说：“好呀，你若预备这样的食物，我不吃肉也行。”我认为我们的食物能满足家人。我对家人说：“你们无论如何也不要吃没有营养的食物。餐桌上应当有充分滋养身体的食物。你们必须这么做。你们必须不断发明，不断研究，尽力预备最佳的食物，不食用营养差的饮食。”——MS 82, 1901 {CD 489. 4}

茶与咖啡——18. 多年以来，我没有买过一分钱茶叶。我知道它的影响，不敢食用，除非患严重的呕吐病，以此作为药用，而不是作饮料。……{CD 490.1}

除了红三叶草茶之外，我什么茶都不饮。即便我喜欢酒、茶和咖啡，我也不愿意服用这些伤害健康的麻醉品，因为我珍爱健康，看重在这一切事上健康的榜样。我要在节制和善工上做别人的模范。——Letter 12, 1888

（见第 522 段，1902 年关于饮食的声明）{CD 490.2}

清淡的食物——19. 我很健康，食欲也好。我觉得自己吃的食物越简单，样数越少，我就越强壮。——Letter 150, 1903 {CD 490.3}

追随 1903 年的亮光——20. 我们家六点半吃早餐，一点半吃中餐。我们不吃晚餐。若是吃饭的时间对有些家人很不方便的话，我们就稍作改动。{CD 490.4}

我每日只吃两餐，仍遵循三十五年前赐给我的亮光。我不用肉食。我自己已解决了黄油的问题。我不用黄油。凡得不到最纯洁食物的地方，这个问题应当很容易解决。我们有两头优质的奶牛，一条是泽西种的，一条是荷尔斯坦种的。我们用奶油，大家都很满意。——Letter 45, 1903 {CD 490.5}

21. 我七十五岁了，仍像过去那样从事大量写作。我消化良好，头脑清晰。{CD 490.6}

我们的餐食清淡而有益于健康。我们的餐桌上没有黄油、肉食、乳酪和油腻的食品。有一位素来吃肉的信徒青年在我们家中就餐数月之久。我们没有为他改变饮食。他在搭伙期间体重增加了约二十磅。我们供应他的食物比他吃惯了的更好。每一位在我的餐桌上就餐的人，都对所供应的食物十分满意。——Letter 62, 1903 {CD 491.1}

并非全家都严守清规——22. 我所吃的，是用最简单的方法烹饪的最清淡的食物。几个月来，我的主食是面条煮罐装西红柿。与烤干面包一起吃。后来还有一些炖水果，时而有柠檬馅饼。干玉米与牛奶和一点奶油同煮，是我有时吃的另一种食物。{CD 491.2}

但我家的其他成员却不和我吃一样的食物。我没有把自己作为他们的标准。我让每一个人按照自己的心意吃他所认为对自己最有益的食物。我不用自己的良心来约束别人的良心。在饮食问题上，谁也不能作为他人的标准。不可能立下一条大家都要遵行的规则。家中有些人很欢喜吃豆，但豆对我却象毒物一样。我的餐桌上从来不摆黄油。若是家人喜欢在餐桌以外用些黄油，他们尽可随便享用。我们每天用膳两次。若有人要在傍晚时吃些东西，我们也没有定规禁止他们。没有人抱怨，也没有人在离开餐桌时不满足。所供应的总是各种清淡、有益健康而美味的食物。——Letter 127, 1904 {CD 491. 3}

对质疑怀夫人饮食方式者的说明——23. 有人传说我没有遵照健康改良的原则生活，如我的文字所提倡的那样。但是我可以说明，据我所知，我没有偏离那些原则。凡在我家吃过饭的人，都知道我从来不给他们提供肉食。…… {CD 491. 4}

我家的餐桌摆上肉食，那是在多年以前。我们从不用茶或咖啡。偶尔我用红三叶草茶当作热饮，但我的家人很少在吃饭时喝饮料。餐桌上有奶油，以代替黄油，即使有客人也是如此。我已经多年不用黄油了。 {CD 492. 1}

但我们的饮食并不缺乏营养。我们有丰富的干果和罐头水果。若是我们自己的果园收成不好，就到市场上买一些。格雷姐妹给我送来了无核葡萄。我将之炖成非常可口的食物。我们自己种了罗柑莓，可随意食用。这里的草莓长得不好，但我们可以向邻居购买黑莓、木莓、苹果和梨子。我们还有许多西红柿。我们又种了各种甜玉米，大量晒干，留待冬季食用。附近有一间粮食加工厂，可供应我们各种谷物。

（见第 524 段，采用干豆和玉米。） {CD 492. 2}

我们努力用良好的判断力来确定哪些食品对我们最适宜。我们有责任在饮食习惯上聪明行事，要节制，要思考前因后果。我们若愿意尽自己的本分，主就会履行自己的承诺，保持我们脑神经的力量。 {CD 492. 3}

四十多年来，我每天只吃两餐。我若有特别重要的工作要做，就限制自己的

食量。我认为自己有责任不让一切会引起紊乱的食物进入胃里。我的思维应当归上帝为圣。我必须小心防止凡足以削弱自己智力的任何习惯。{CD 492.4}

我八十一岁了。我可以作见证说，我们一家人并不贪恋埃及的肉锅。我知道在生活上实行健康改良原则的好处。我认为做健康改良者既是我们的本分，也是我们的特权。{CD 492.5}

但我很遗憾我们的许多信徒没有严格遵行健康改良的亮光。那些习惯于干犯健康的原则，不听从主所赐亮光的人，必自食其果。{CD 493.1}

我把详情写给你们，是让你们在人问起我的饮食方式之时知道如何回答。……{CD 493.2}

我认为我能做这么多的演讲和写作，就是因为我在饮食上严格节制。如果在我面前有好几样食品，我就尽力只选取我认为合适的。这样，我就能保持清晰的智力。我不愿意明知故犯，让任何会引起发酵的食物进入胃中。这是每一位健康改良者的本分。我们必须查明因果的关系。我们有责任在凡事上节制。——Letter 50, 1908 {CD 493.3}

改良的一般原则——24. 我拥有主所赐关于健康改良问题的大光。我本来没有主动寻求这光，也没有研究去得到它。这光是主赐给我，要我传给别人的。我把这些事摆在人们面前，就总的原则进行思考。有时我应邀去别人家吃饭，有人问起的话，我就照实回答。但是我从来不就餐桌和其上的食品指责任何人。我认为这样做是很不礼貌、很不恰当的。——MS 29, 1897 {CD 493.4}

宽容别人——25. 我没有用自己来作为别人的标准。有许多东西，我可以不吃，而不会感到有什么严重的不适。我设法弄清什么东西对自己最适宜，然后也不必向别人说起什么，我只吃自己能吃的东西。这仅仅是二、三种不会在胃里引起麻烦的食物罢了。——Letter 45, 1903 {CD 493.5}

26. 人的体质和性情各不相同；各人身体的需要也有很大的差别。对一个人有益的食物，对另一个人也许有害；因此不能定下适用于每一个人的详细规则。

我吃不了豆类，因为对我不适合；但如果我据此说谁也不可以食用豆类，这就十分荒谬了。我吃了一羹匙牛奶煮的汤或牛奶泡烤面包就不舒服；但我家别人都吃这些，没有问题。因此我只吃最适合自己胃口的食物。家人也这样做。我们没有争执，没有辩论。在我的大家庭里，大家和睦相处，因为我不想指定他们该吃什么，不该吃什么。——Letter 19a, 1891 {CD 494.1}

“我一直是忠实的健康改良者”——27. 当健康改良的信息初临到我的时候，我的身体是软弱无力的，时常有昏厥之患。当时我就祈求上帝的帮助，祂便将健康改良的大道启示给我。祂指示我凡遵守祂诫命的人，必须与祂自己建立神圣的关系，他们必须藉着在饮食方面有所节制，得以保守自己身心处于最适于服务的情形中。这种亮光对我实在是一种极大的福惠。于是我就定意作一个健康改良者，知道主必加给力量。我现在虽然上了年纪，身体却比从前年轻的时候还康健得多呢。 {CD 494.2}

有人传说我并没有实行自己笔下所提倡的健康改良原则；然而我敢说，我的确是一个忠实的健康改良者。我自己家里的人和凡在我家里住过的人，都知道这是实实在在的。——(1909) 9T 158, 159 {CD 494.3}

附录二 怀雅各关于健康改良道理的声明

怀雅各在报道 1870 年堪萨斯帐棚大会时作了以下声明，涉及在健康改良方上逐渐得到的亮光，误解这方面教训的危险，以及怀爱伦对当时一些人所提倡的某些极端立场的态度等。这份历史文献解释了怀爱伦当时的一些教训。——编者 {CD 495.1}

怀夫人曾以令人满意的方式就健康问题发表演讲。她的言论清晰有力而审慎，带动全体会众的情绪。关于这个题目，她总是避免走极端。她小心采取她确认不会引起成见的立场。 {CD 495.2}

在健康改良问题上，人们容易产生兴奋和偏见。倡导改良的人如果选择的时机不妥，或表达的方式不当，尤其是站在受极端派影响的人面前时，有些微妙的问题，如“手淫之害”，就不要提。若要讨论，也只能在合适的书刊上。我们的传道人中，拥有充分的知识和谨慎的态度、能在人前应付健康改良各方面问题的，十个里面不到一个。在错误的时间和地点，用错误的方式介绍健康改良的道理，对现代真理的圣工所造成的危害，是很难估量的。{CD 495. 3}

耶稣说，“我还有好些事要告诉你们，但你们现在担当不了”（约 16:12）。耶稣知道如何引导祂门徒的心。主也知道如何按照祂等候的子民所能接受的程度，将健康改良的大道理逐步教导他们，在利用这个道理的时候不伤及大众之心。二十二年的秋天，藉着怀夫人的证言，唤起我们注意烟、茶、咖啡的危害。上帝已奇妙地赐福于戒除这些物品的工作，以致我们这个教会，除了少数人之外，都能因战胜食欲的这些有害放纵而欢欣。……{CD 495. 4}

当我们在这些事上打了美好的胜利之仗时，当主看到我们能够担当之时，有关饮食和服装的亮光就赐给了我们。后在我们信徒中健康改良事业稳步前进，进行了重大的改革、尤其是在吃猪肉的问题上。到了一个时候，由于我们生病，怀夫人停止了有关健康改良问题的口讲与笔述。从那时起，我们这班人在这个问题上发生了不幸与错误。{CD 496. 1}

及至我们再度积极投入之时，怀夫人比其他人更多地感到有责任讲论健康改良的道理，因为在当时的健康改良者中出现了极端的现象。由于我们信徒中几乎所有的极端做法，都被认为是得到了怀夫人无条件的认可，因此她觉得必须出面亮明自己的真正态度。人们必须而且愿意及时了解她在这个问题上的立场。{CD 496. 2}

关于采用烟、茶、咖啡、肉食以及服装问题，大家有相同的意见。但目前关于盐、糖及牛奶，她却不准备采取极端的立场。这些食品已被人普遍大量地食用。如果没有其他理由要谨慎处理此事是话，有一个充分的理由是许多人尚未作好心理准备，甚至尚未接受有关这些食品的事实。许多人完全跌倒了。有些教会几乎毁灭。其原因显然是不久前有人在《评论与通讯》上不妥当地发表了一些对于饮

食问题的极端观点。后果非常严重。由于处理失当，有些人拒绝了健康改良的道理，还有些人则因迫不及待的急躁心理，采取了最极端的立场，大大伤害了自己的健康，结果也损害了健康改良的事业。{CD 496. 3}

在这种局面下，怀夫人虽然灰心，仍觉得有恢复这方面工作的责任。这样做会使她的见解被人充分理解。不过不妨也提到，虽然她不认为人们习惯上在吃面包时所喝的大量牛奶是最佳食品，但她当时只是想到作为饮食的牛奶，必须出于最佳最健康的母牛。她不能把流行刊物中在牛奶这个重要问题上持极端立场的文章，与她现有的亮光协调起来。但这些文章对于有充分见识的健康改良者来说是不错的。也可以作为良好的指南，指导我们巴特尔克里克健康机构烹饪部从餐桌上撤除惯用的牛奶之后的工作。在我们的传道人，就是热心的健康改良者，不再大量食用牛奶之后，这些文章会对我们的信徒产生更大的影响。{CD 497. 1}

这是我们在这个问题上的弱点。我们发给一般未受教育、容易产生偏见之人的书刊，其中的一些论点，以及我们中间实行健康改良之人的做法，对他们来说太超前了。怀夫人请求扭转这种局面，让我们的书刊发只表改良运动的领袖们所赞同的意见，而且以不存成见的方式，不让善良的人离开我们的影响。健康改良者要联合行动，共同前进，然后继之以我们的书刊，照着未受教育之人所能承受的程度，发表成熟的意见。{CD 497. 2}

怀夫人认为，从最简单的肉食，转变到大量用糖，乃是越变越坏。她的建议是少用糖和盐。食欲能够而且应当适应少用糖和盐。对习惯于大量用盐的人，若把盐量减少，会觉得食物淡而无味。但经过几个星期节制用盐，他们就会觉得盐放多了就会咸得难受了。{CD 497. 3}

虽然烟、茶及咖啡可以马上戒除，但对于不幸成为这些恶习奴隶的人，饮食的改变要一次一样，循序渐进。怀夫人对在改革上有太快危险的人说这样的话。但她也对那些行动迟缓的人说，要切实实行，不可忘记改变！最明显的事实要求日常生活习惯的改变，但不要操之过急，以致损害身体和健康。——《评论与通讯》1870年11月8日{CD 498. 1}