

健康生活

Healthful Living (HL. 1897, 1898 年)

怀爱伦 著

李少波 吴涤申 译

前言

本书的宗旨是尽可能精简浓缩地呈现怀爱伦著作中关于健康、健康改良和相关问题的各种教导。本书汇编的内容精选自怀爱伦笔下近三十四年里曾以各种形式发表的上万页文稿，还有一大部分内容是以前从未发表过的。

编者无意使本书成为健康问题的详尽汇编，而是要使它全面呈现怀爱伦著作中所阐述的卫生和健康改良的原则。

在选择本书所述大问题每一具体方面的素材时，我们曾努力避免不必要的重复，但在少数情况下为便于更清楚地理解，允许有简要句子的重复。在摘录时我们极其谨慎小心，为要保留所表达思想的适当背景。为了这么做而又不显累赘，在少许情况有连接词的改变，但没有一处对所表达的思想有丝毫的改变。

我们相信凡熟悉本书资料来源、信任其为重要真理之源的人，必重视本书为一本便捷的参考书，借助于目录和索引，很容易在本书中找到所论问题基本原则的思想来源和明确表达，过于在已发表的同样体裁的书籍中所能找到的。为了节省篇幅，著名书刊的名称用缩写来表示，详见本书末尾的说明。

第三版序言

自从本书初版发表以来虽然只过去数月，就已需要第三版了。读者对本书所论独特问题的兴趣令编者和出版社者极感欣慰。无论哪里有人接受了本书，都视它为所述伟大实际主题之思想来源的真正宝库。本版新增《上帝在大自然中》和《圣灵充满的生活》两章，以及相关的经文索引，这会大大帮助读者明白本书所提出的原则并非人的发明，而是上帝起初就赐给人类家庭之命令的一部分，要在万物更新的时候予以恢复。此外，编者还仔细校订了全书，几乎在每一章都有轻微的改动和加添，但是与以前一样，没有改变原文。

目录

第一章 我们的身体是圣灵的殿.....	9
第二章 研究生命律的责任.....	13
第三章 伟大的十诫	17
第四章 自然律是上帝律法的一部分.....	20
第五章 顺从自然律的福气.....	22
第六章 违犯自然律的后果.....	24
第七章 如何会违犯自然律.....	27
第八章 健康	29
第九章 健康改良	32
第十章 不可或缺的体力与精力.....	45
第十一章 疾病与天意	52
第十二章 疾病对心理与道德的影响.....	54
第十三章 遗传	56
第十四章 疾病的原因	60
第十五章 抵抗疾病.....	68
第十六章 通风	71
第十七章 食欲	74

第十八章 饮食	76
第十九章 肉食	96
第二十章 刺激品	106
第二十一章 服装.....	118
第二十二章 运动	127
第二十三章 手工训练	136
第二十四章 卫生	140
第二十五章 消化器官	161
第二十六章 肺与呼吸	171
第二十七章 心脏与血液	178
第二十八章 皮肤及其功能.....	188
第二十九章 大脑和神经系统	193
第三十章 自体中毒.....	206
第三十一章 感冒.....	208
第三十二章 发热和急性病.....	211
第三十三章 道德疾病	216
第三十四章 疾病的合理疗法.....	224
第三十五章 为病人祈祷	236
第三十六章 药物	243
第三十七章 传道的护士	249
第三十八章 医科学生	252
第三十九章 传道的医生.....	261
第四十章 医疗布道工作	271
第四十一章 基督徒救援工作.....	274
第四十二章 以色列人经验中的教训.....	280
第四十三章 上帝在大自然中.....	285
第四十四章 圣灵充满的生活	300

第一章 我们的身体是圣灵的殿

上帝的手段

1. 上帝是整个人的所有者。魂与灵与身子都是祂的。上帝赐下祂的独生子既为了身体也为了灵魂，我们整个生命都属于上帝，要分别为圣侍奉祂，以便藉着运用祂所赐的每一才能荣耀祂。--Y. I., 1893. 9. 7 {HL 9. 1}

2. 人在理智初现的时候，就应当了解有关人体结构的知识。在这里耶和华已赐下祂自己的一个样本，因为人是按上帝的形像创造的。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 9. 2}

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。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 9. 3}

4. 我们是上帝的手艺，祂的话宣布我们“受造奇妙可畏”（诗 139:14）。祂已为人心预备了这个活的居所；它“被联络”，成为主亲自装备的殿，供祂的圣灵居住。--S. T. on E., p. 33. {HL 9. 4}

5. 我们的身体是属于主的。它是心灵的居所。心灵要藉着身体活动。--U. T., 1896. 10. 12 {HL 10. 1}

创造的颠峰之作

6. 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罪行恶习，就是犯下了玷污身体之罪。--R. and H., 1895, No. 25. {HL 10. 2}

7. 人体这部奇妙的机构受到的关心还不及没有生命的机器受到的一半。--G. W., p. 175. {HL 10. 3}

个人的权利

8. 我无权随心所欲地对待我自己的身体吗？是的，你没有这方面道德的权利，因为你违背了上帝赐给你生命和健康的律法。你是主的财产，因着创造也因着救赎你是属于祂的。人人都有义务保护人体这部“受造奇妙可畏”的活机器。--U. T., 1897. 5. 19 {HL 10. 4}

9. 身体要予以特别的关照，使体力不致受到阻碍，而是获得最充分的发展。--Y. I., 1893. 7. 27 {HL 10. 5}

10. 健康与品格应该受到同等的神圣保护。-- CTBH, p. 83. {HL 10. 6}

11. 耶稣并没有忽视身体的要求。祂重视人身体的状况，周流四方医治病人，恢复人所丧失的功能。所以我们有义不容辞的责任保持上帝赐给我们的天然健康，避免阻碍和削弱我们的机能。--H. R. 1877. 11. 1 {HL 10. 7}

思维的支配作用

12. 他们越充分地了解人体——上帝的奇妙手工，按照上帝的形像所造的——就越会努力使自己的身体服从心智高尚的能力。他们会视身体为奇妙的组织，由无穷智慧设计者所创造，赐给他们是要他们保持和谐的行动。--H. R. 1871. 9. 1 {HL 11. 1}

13. 我们没有领悟到对上帝有这个义务：向祂呈上干净、纯洁、健康的身体。--U. T., 1897. 5. 19 {HL 11. 2}

基督在人里面

14. 基督要住在信徒的心中，通过他们的天赋工作，通过他们的才能行事。--M. of B., p. 94. {HL 11. 3}

15. 如果人选择上帝的旨意并与基督的品格保持一致，耶稣就藉着他们的身体和才能行事。--S. T., No. 3, p. 49. {HL 11. 4}

16. 基督的灵要占有语言器官、智力、体力和道德力。--S. T., No. 6, p. 53. {HL 11. 5}

服务

17. 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。--U. T., 1896.10.12 {HL 11.6}

18. 上帝创造人类和人的思维是一件奇妙的事。祂创造人是要使人的每一才能都能成为神圣思维的才能。上帝按照自己的形像创造人类并施行救赎，反映了祂的荣耀。一个人的价值要超过一个世界。主耶稣基督是我们的创造主，也是我们的救赎主。凡要进入上帝国度的人必须培养一种与上帝的品格相称的品格。人若没有上帝的形像，就不能与祂住在圣洁的天国。得赎的人要成为得胜的人。他们要变得高尚纯洁，与基督合而为一。--S. T., 1896.5.31 {HL 12.1}

第二章 研究生命律的责任

19. 我们有责任研究和遵从那些管理我们生命的律法。在这些事上无知乃是罪。--U. T., 1897.8.25 {HL 13.1}

20. 人自懂事的时候起，就当明白身体的构造。我们观察和赞叹上帝的自然界，但人体的结构是最奇妙的。--U. T., 1897.1.11 {HL 13.2}

生理学作为一门学科

21. 为了在我们的身子上荣耀上帝，关于人类生命科学的实际知识是必不可缺的。因此，最重要的是，在为孩童选择学科时，生理学应当居于首位。--H. R. 1866.8.1 {HL 13.3}

22. 将生理学作为一门学科引进公立小学是很好的。儿童都应学习生理学。应该将之视为一切教育工作的基础。然后父母们就应留意增设实用卫生学。这会使得他们的生理学知识有实际的益处。--H. R. 1871.10.31 {HL 13.4}

对身体定律的无知

23. 我们身上负有特别的责任。我们应当熟悉自己的身体结构和那些控制着自然生命的律法。几乎没有什么益处的希腊文和拉丁文成了许多人的研究对象，生理学和卫生学却几乎无人问津。研究生理卫生是要使人思考有关自然生命的事，了解自己。……我们所居住的人体房屋需要保养，好使我们能尊荣上帝，祂已救赎了我们。我们需要知道如何保养这部活机器，使我们的灵与魂与身子都可以分别为圣侍奉祂。我们作为有理性的人，却对身体及其要求可悲地无知。我们所建的学校虽然已经开始学习生理学，却没有以应有的明显活力把握它。他们没有聪明地实行所学的知识，也没有认识到身体若不操练，就会衰退。……应该了解这部活机器。其奇妙装置的每一部分都应该予以仔细研究。—U. T., 1897. 5. 19 {HL 13. 5}

24. 不可随便对待身体的生命。要觉悟自己的责任。—U. T., 1897. 8. 25 {HL 14. 1}

25. 对生理学无知和忽视遵守健康律，已使许多原可活着聪明地工作和学习的人进入了坟墓。—S. T. 1894. 2, p. 13. {HL 14. 2}

26. 熟悉奇妙的人体器官、骨骼、肌肉、胃、肝、肠、心脏、皮肤的毛孔，认识一个器官和另一个器官对于整个人体正常运作的互相关系，乃是绝大多数的母亲所没有注意的一门学问。—T., V. III, p. 136. {HL 14. 3}

27. 要研究奇妙的有机体——人体，以及那管理身体的律法。——CTBH 120. {HL 15. 1}

如何降低死亡率

28. 人们若是从因推到果，且愿遵循那照在他们身上的亮光，就会采取确保健康的做法，死亡率就会大大降低了。……凡具有一般能力的人都应明白自身的需要。—H. to L., Chap. 3, p. 51. {HL 15. 2}

在年轻时学习.

29. 人类非常需要获得生命科学知识的教育，了解保持与获得身体健康的最佳方法。青年时期特别需要积累知识，在日常生活中付诸实践。—H. R. 1877. 11. 1 {HL 15. 3}

30. 那些身居要职的人没有重视久已受到忽视的工作。……他们认为学习对人来说比较不重要的问题远为重要。千千万万的人对身体和如何照顾身体一无所知。大卫说：“我受造奇妙可畏”（诗 139:14）。上帝既已赐给我们这样一个居所，我们为何不应仔细检查它的每个房间呢？--U. T., 1897.1.11 {HL 15.4}

31. 自称上帝儿女的人最好要趁机获得对人体系统的认识，了解如何保持身体健康。……主不会行神迹保持任何不愿努力认识上帝所赐这个奇妙居所之人处于健康状态。我们要藉着研究人体组织来学会纠正我们的错误习惯，这些错误习惯若得不到纠正，就必带来疾病和痛苦，使人生成为重担。……心智要变得聪明起来，意志要置于主的一边，身体的健康就会有奇妙的改善。但仅靠人力是决不能完成此事的。--M. M., V. II, p. 216. {HL 15.5}

传道人的责任

32. 我们国家的传道人需要熟悉生理学。然后他们才会在控制身体生命的律法及其对身心健康的关系上聪明起来。于是他们就能正确地讲述这个问题。他们在顺从自然律法时，就要向人们提供生命的道，并在改革的工作上升得高而又高。--U. T., 1897.1.11 {HL 16.1}

33. 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）。--T., V. I, p. 486. {HL 16.2}

第三章 伟大的十诫

上帝的品格

34. 渴慕上帝的人会追求明白智慧的上帝已经印在造物上的律法。这些律法是祂品格的副本。它们必须管束凡进入更美天乡的人。--U. T., 1896.8.30 {HL 17.1}

35. 上帝亲手将祂的律法写在所委托予人的每一根神经、每一块肌肉、每一种才能上。-- U. T., 1896. 8. 30 {HL 17. 2}

顺从律法

36. 上帝本着自己的智慧设定了自然律来适当地管理我们的着装、我们的食欲和情欲，祂要求我们在每一个细节上都遵守这些律法。-- R. and H., 1883, No. 41. {HL 17. 3}

身体的罪

37. 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。祂是身体律法的制订者，也是道德律法的制定者。人若在涉及自身生命和健康的习惯和行为上疏忽轻率，就是得罪上帝。上帝没有受到尊崇、敬重和承认。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。-- U. T., 1897. 5. 19 {HL 17. 4}

福气随着顺从

38. 上帝爱其创造之物，这种爱是刚柔兼济的。祂设立了自然界的定律，但祂的律法却不是独裁专制的。在每一条“不可”的律法中，不论其是有关物质的或道德的，都包含或暗示有应许在内。如果顺从了，就有福气追随着我们的脚步；如果悖逆了，结果乃是危险及不幸。-- T., No. 32, p. 201. {HL 17. 5}

39. 健康、力量和福乐均有赖于不变的律法；但人若不渴望熟悉这些律法，就不会遵守这些律法。-- H. R. 1871. 9. 12. {HL 18. 1}

40. 知道那些藉以获得和保持健康的律法是极其重要的。-- S. of T., 1886, No. 33. {HL 18. 2}

41. 不关心和不知道那管理我们生命的律法，乃是十分常见的罪，以致我们学会了以不适当地容忍看待它们。-- H. R. 1877. 2. 1. {HL 18. 3}

42. 我们没有权利放肆地违背健康律法的一条原则。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL 18. 4}

43. 人们对自己身体的方式大大羞辱了上帝，祂不会行神迹来抵消人们违

背生命律和健康律的后果。-- U. T., 1896. 8. 30 {HL 18. 5}

44. 人种的是什么，收的也是什么，这已是上帝计划的一部分。-- U. T., 1897. 5. 19 {HL 18. 6}

遗传

45. 只要父母的习惯违背健康律，对他们自己所造成的伤害就会在后代身上重现。-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 18. 7}

46. 你应当本着原则开始行动，与自然律和谐一致，不考虑自己的感觉。-- T., V. III, p. 76. {HL 19. 1}

47. 说明自然律，劝人顺从它，是一项伴随着第三位天使信息，预备一班人迎接主降临的工作。-- T., V. III, p. 161. {HL 19. 2}

48. 田间的花朵必须扎根在泥土里，必须有空气、雨露和阳光。有了这些有利的条件，它才会茂盛，而这一切都来自上帝。人也是这样。-- 《给评论与通讯出版社的特别证言》，1895. 9. 19, p. 36. {HL 19. 3}

49. 上帝要求改革者们站着捍卫祂所设立要管理身体系统的律法，并在心思的培养和意念的训练上保持高尚的标准。-- S. T., No. 3, p. 22. {HL 19. 4}

承认一种责任

50. 每一个人都有责任为自己也为人类了解自身生命的定律，并且本着良心遵行。……每一个人都有责任在疾病及其原因上变得聪明起来。你必须学习自己的圣经，以便明白主放在人们身上的价值，基督已用无限的代价买了他们。因而我们应当熟悉生命律，好使人的每一个行动都完全符合上帝的律法。无知既有这么大的危险，那么我们在创造主所装备并希望我们忠心照管的人性居所上变得聪明起来，岂不最好吗？-- U. T., 1896. 12. 4 {HL 19. 5}

第四章 自然律是上帝律法的一部分

51. 灵界和自然界的规律是一样的。-- MB 92 {HL 20.1}

52. 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。-- U. T., 1897. 5. 19 {HL 20.2}

自然律是神圣的

53. 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。这部律法的约束力涵盖整个人体。-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 20.3}

54. 上帝的律法是祂亲手写在祂所委托给人的每一根神经、每一块肌肉、每一种才能上的。-- U. T., 1896. 8. 30 {HL 20.4}

违法的处罚

55. 上帝已设立了律法来管理我们身体的每一部分，祂所安置在我们生命中的这些律法是神圣的，每次违背这律法都必有惩罚，人迟尽早会认识到这一点。-- H. R. {HL 20.5}

56. 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。-- T., V. III, p. 164. {HL 20.6}

57. 管理人身体自然机能的律法在起源和性质上都是神圣的，与十诫一样。人受造奇妙可畏；因为耶和华已用祂大能的手将祂的律法刻在人体的每一部分上。-- U. T., 1896. 8. 5 {HL 21.1}

身体的罪

58. 违背生命的律法和违背十诫中的任何一条罪都是一样大，因为我们这样做就不能不违背上帝的律法。-- T., V. II, p. 70. {HL 21.2}

59. 人若在涉及自身生命健康的习惯与行为上疏忽轻率，就是得罪上帝。-- U. T., 1897. 5. 19 {HL 21.3}

60. 违背这些律法就是违背上帝不变的律法，惩罚必定随之而来。-- R. and H., 1883, 10. 16. No. 41. {HL 21.4}

第五章 顺从自然律的福气

61. 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。

— CTBH, p. 120. {HL 22.1}

62. 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。— T., V. III, p. 161. {HL 22.2}

合作

63. 我们身体的创造主上帝布置了每一根纤维、神经、筋腱和每一块肌肉，并且保证自己要保持这部机器正常运转，只要人愿意与祂合作，不肯违背那管理人体系统的律法。— U. T., 1896. 8. 30 {HL 22.3}

64. 小心遵守上帝已安置在我们生命中的律法，就必确保健康，体质就不会垮掉。— H. R. 1866. 8. 1 {HL 22.4}

65. 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。— U. T., 1897. 1. 11 HL 22.5}

66. 每一个“你不可”的命令，无论是在自然律还是在道德律方面，都含有或暗示一个应许。若是顺从了，福气就会随着我们的脚步。— T., No. 32, p. 201. {HL 23.1}

67. 祂要求我们顺从自然律，以便保持身体健康。— T., V. III, p. 63. {HL 23.2}

68. 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。”— T., V. IV, p. 36. {HL 23.3}

坚持原则

69. 现今在园地中的工人们要是按照卫生的定律聪明地使用了自己的体力和智力，就不仅会精通普通的教育学科，而且会精通不同的语言，从而有资格成为国外布道士。 -- Y. I., 1894. 5. 31 {HL 23. 4}

70. 人们的心灵和身体一直在迅速变得患病败坏。要是那些自称相信真理的人在自己的生活中活出了真理的神圣原则，情况原不会这样。 -- U. T., 1897. 1. 11 {HL 23. 5}

71. 要是人在上帝的自然律上遵守了耶和华的律法，上帝的形像原会在他身上彰显出来。 -- 同上. {HL 23. 6}

第六章 违犯自然律的后果

72. 人违背自然律，心智和心灵就相应地变得衰弱。……于是就见到各种身体的痛苦。……这种行径必有痛苦接踵而至。身体系统的生命力不堪重负，终于垮掉了。 -- U. T., 1896. 8. 30 {HL 24. 1}

疾病的原因

73. 每一次误用我们机体任何一部分，都是违背上帝计划要在这些事上管理我们的律法；人既违背这律法，就败坏了自己。各种疾病、颓废的体质、早衰、夭折——都是违背自然律的结果。 -- U. T., 1896. 8. 30 {HL 24. 2}

74. 疾病是由违背健康的定律引起的，是违背自然律的结果。 -- T., V. III, p. 164. {HL 24. 3}

75. 人以为阴郁沮丧是顺从上帝道德律的结果，其实往往可归因于忽视了自然律。 -- S. of T., 1885, No. 42. {HL 24. 4}

心灵的疾病

76. 凡与自然律相冲突的事都引起心灵的一种病态。 -- R. and H., 1881,

No. 4. {HL 24.5}

77. 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。-- T., V. III, p. 140. {HL 25.1}

种什么，收什么

78. 主已使“人种的是什么，收的也是什么”成为祂计划的一部分。而这就是我们世上的不幸和苦难的说明，人们竟将痛苦归咎于上帝。人若侍奉自己，并以自己的胃口为神，就必收获违背自然律所必有的结果。人若滥用身体的任何器官以满足贪婪的食欲和下贱的情欲，就必在自己的面容上作出同样的见证。他既顺着肉体的情欲撒种，就必自食其果。他就象一个猎物，是情欲的奴隶，不愿挣脱情欲的锁链。最终他必离弃上帝，没有信念，没有怜悯，没有盼望，自取灭亡。他被撒下去经历败坏行为的自然过程，那些行为使他禽兽不如。他的罪孽毁了那部活机器的机械装置，自然律既被违背了，就成了他的折磨者。-- U. T., 1897. 5. 19 {HL 25.2}

控制意志

79. 撒但知道自己如果不控制人的意志，就无法制胜人。他能藉着欺骗做到这一点，好使人愿意与他合作，违犯自然律；违犯自然律就是违犯上帝的律法。-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 25.3}

撒但讥讽上帝

80. 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造他的主啊！上帝受了羞辱，因为人在主面前败坏了自己的行为。-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 25.4}

81. 一个人成了撒但的合伙人，去试探、引诱和欺骗自己的同胞习恶；结果必是患病的身体，因为违背了道德律。“只因不法的事增多，许多人的爱心才渐渐冷淡了”（太 24:12）。撒但定意要欺骗人类，以便使人作他这边的群众，与他一起使上帝的律法无效。因而他就找人来增加他的效率。而当人们这么做时，

他就用铁杖辖管他们。不仅人类，连兽类也因撒但藉着人行出来的品性而受苦。
-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 26. 1}

第七章 如何会违犯自然律

总论

82. 不必要地违背生命律就是违背上帝的律法。-- T., V. II, p. 538.
{HL 27. 1}

83. 我们若是不必要地损害自己的体质，就羞辱了上帝，因为我们违背了自身的生命律。-- H. R. {HL 27. 2}

84. 应该予以严防和控制的食欲若是得到放纵以致伤害身体，结果就必是犯罪的惩罚。-- U. T., 1896. 8. 30 {HL 27. 3}

85. 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。-- U. T., 1897. 1. 11
{HL 27. 4}

86. 任何不节制的行为都是违犯我们生命定律的。-- H. R. {HL 27. 5}

放纵食欲

87. 违背我们的生命律最严重的，莫过于因病态食欲的渴望而在胃里塞满不健康的食物。-- H. to L., Chap. I, p. 52. {HL 27. 6}

88. 仅仅为了满足食欲而吃东西乃是违背自然律。-- U. T., 1896. 8. 30 {HL 27. 7}

89. 在饮食或着装上任何不健康的行为都损害人体机器的精细工作，干扰上帝的秩序，在骨骼、大脑和肌肉中造成梗阻。这些梗阻摧毁上帝所要保持正常运转的这部奇妙机器。对上帝这一精巧作品的任何误用都必导致痛苦。-- U. T., 1897. 5. 19 {HL 27. 8}

90. 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。……人们放纵食欲和嗜好，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。-- H. R. 1871.9 {HL 28.1}

缺乏运动

91. 疏忽全身或部分肢体的锻炼，会造成病态。人体任何一个器官若不活动，就会萎缩并降低肌肉的力量，使血液在血管里流动不畅。-- T., V. III, p. 76. {HL 28.2}

第八章 健康

总论

92. 健康乃是无价之宝，它是人类所能获得的最宝贵的财富。富足、尊荣和学问如果是以牺牲健康为代价换来的，这代价真是太大了。若没有健康，这些收获都不能给人带来幸福。-- C. E., p. 16. {HL 29.1}

93. 健康与品格应该受到同等的神圣保护。-- CTBH, p. 83. {HL 29.2}

94. 我们的体力、智力和道德力不是我们自己的，而是上帝借给我们的，要用来侍奉祂。-- H. R. {HL 29.3}

95. 我们的健康状况越完美，我们的工作就会越完美。-- T., V. III, p. 13. {HL 29.4}

96. 要将身体健康的重要性作为圣经的一个要求来教导人。-- U. T., 1896.8.30 {HL 29.5}

97. 所有自称跟从耶稣的人，都应感到自己有责任保持身体处于最佳的健康状态，以便他们的心思清明，能够了解属天的事。-- T., V. II, p. 522. {HL 29.6}

98. 我们的时间若用在建立和保持强壮的身体和健康的心灵，就是用对了。……丧失健康是容易的，但要重新获得它就很难了。-- R. and H., 1884, No.

39. {HL 29.7}

循环

99. 完美的健康依赖完美的循环。-- T., V. II, p. 531. {HL 30.1}

100. 整个身体系统的健康依赖于呼吸系统的健康运转。-- H. to L., Chap. 6, p. 57. {HL 30.2}

101. 我们若要健康，就当为健康而生活。-- H. R. 1870.12 {HL 30.3}

102. 我们担不起因过劳或因滥用身体这部活机器的任何一部分而阻碍或削弱身心的任何一个功能。-- R. and H., 1884, 90.3. No. 39. {HL 30.4}

103. 健全的头脑需要坚强的体格。-- C. E., p. 17. {HL 30.5}

信心和实践

104. 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保持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。凡主动惹病上身的人，上帝必不施行神迹保障其健康。-- H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 30.6}

105. 小心遵守上帝已根植于我们生命中的律法必确保健康，体质不会垮掉。-- H. R. 1866.8.1 {HL 30.7}

如何保持健康

106. 许多人问我，要如何最好地保持健康？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，健康地工作，那样你就不会生病了。……许多人在因父母犯罪的结果而受苦。虽不能因父母的罪责难他们，但他们有责任查明自己的父母在何处违背了自身的生命律；他们父母的习惯错在哪里，他们就应在那里改变自己的行径，藉着正确的习惯置身于更好的健康状况中。-- H. R. {HL 30.8}

107. 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。没有目的的人生是活受罪。心智的能力应该用在关系我们永恒利益的题目上。这会有益于身心的健康。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL

31. 1}

108. 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。-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 31. 2}

第九章 健康改良

所赐的亮光

109. 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。……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？……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。-- 《给传道人和工人的特别证言》，No. 7, p. 40. {HL 32. 1}

110. 男女或孩童若不使用上帝所赐的全部能力，就不能保持健康，不能本着良心遵守上帝的诫命，也不能爱上帝为至上并爱人如己。-- U. T., 1897. 9. 17 {HL 32. 2}

111. 我们开始更好的理解多年前所赐下的亮光，——健康改良原则会象一个切入点，一种虔诚的影响随之而来。-- U. T., 1895. 11. 19 {HL 32. 3}

112. 你的关心和努力不要单单投在健康问题上，而要用来传达适合这末期的真理，正在决定生灵命运的真理。-- U. T., 1896. 5. 29 {HL 33. 1}

健康改良中的常识

113. 健康改良是真正通情达理的。-- CTBH., p. 57. {HL 33. 2}

114. 健康改良的原则具有最高权威，值得许多自称相信现代真理的人将之应用于更大的范围。-- U. T., 1896. 11. 8 {HL 33. 3}

115. 上帝的道路是要使人成得与原来不一样；上帝的计划是要使人以改革的路线开始工作；然后他就会从经验中知道自己已纵容肉体的食欲、照顾自己的脾气多么久，自招了软弱。-- U. T., 1896. 10. 12 {HL 33. 4}

116. 有些人直接挡在健康改良前进的道路上。他们用冷淡的或藐视的言论和他们自以为的幽默与笑话阻止了人们。……要是人人从最初赐下健康改良问题的亮光时就遵之而行，原会有大量明智的论据可用来维护上帝的工作。但一直以来却只是藉着极有闯劲的活动才有所进步。……{HL 33. 5}

传道人的责任

我们国家的传道人需要熟悉生理学。然后他们才会在控制身体生命的律法及其对身心健康的关系上聪明起来。于是他们就能正确地讲述这个问题。他们在顺从自然律法时，就要向人们提供生命的道，并在改革的工作上升得高而又高。-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 33. 6}

117. 与盲目在一起的是缺乏克制你的食欲、背十字架的道德勇气，即负起抑制本性食欲和情欲的责任。-- U. T., 1896. 11. 5 {HL 34. 1}

118. 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。-- Y. I., 1894. 5. 31 {HL 34. 2}

119. 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。-- T., V. III, p. 63. {HL 34. 3}

避免极端

120. 实行健康改良的人，应当比众人更加注意避免趋入极端。-- T., V. II, p. 538. {HL 34. 4}

121. 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。-- T., V. III, p. 162. {HL 34. 5}

122. 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。-- CTBH., pp. 119, 120. {HL 34. 6}

123. 在健康改良的原则上缺乏稳定性,乃是他们的品格和属灵力量的真实状况。-- T., V. II, p. 481. {HL 34.7}

124. 当我们采纳健康改良时,我们应该从责任的意义上采纳,而不是因为别的某个人已经采纳了。--T., V. II, p. 371. {HL 34.8}

教育过程

125. 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。.....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。.....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。-- T., V. III, pp. 20, 21. {HL 35.1}

126. 健康改良的最大障碍,便是这等人不在生活上实行出来。--T., V. II, p. 486. {HL 35.2}

127. 我们这班拥有许多亮光的人是有罪的,因为我们没有赏识或善用关于健康改革所赐的亮光。.....这不是可以轻忽、可以一笑置之的小事。--M. M., V. II, p. 216.

健康改良与目前最后工作的关系 {HL 35.3}

一个切入点

128. 我们开始更好地理解这项工作,——多年前所赐的亮光,——健康改良的原则会作为一个切入点,一种虔诚的影响随之而来。要说出约翰的话:“看哪,上帝的羔羊,除去世人罪孽的”(约 1:29)。--U. T., 1895. 11. 19 {HL 36.1}

129. 在自从有国以来没有过的混乱和艰难时期,要把被举起来的救主介绍给全国各地的人,叫凡仰望祂的都可得生。--S. T., 《巴特尔克里克的问题》 p.

7. {HL 36.2}

130. 需要有健康的习惯，这是福音的一部分，那些传讲生命之道的人必须将之介绍给人。每一个传道人都应该认真考虑吃喝对心灵的健康有什么影响。藉着言传身教，藉着顺从自然律，他能以一种有说服力的方式介绍真理。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 36.3}

131. 要让他们把健康改良的活泼原则带到那些在很大程度上不知道该怎么做的社区里。--S. T., No. 5, p. 5. {HL 36.4}

为大声呼喊作准备

132. 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。{HL 36.5}

133. 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。--T., V. I, p. 546. {HL 37.1}

134. 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。-- T., V. I, p. 559. {HL 37.2}

135. 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。--U. T., 1896. 5. 27 {HL 37.3}

136. 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。-- CTBH, p. 121. {HL 37.4}

消除偏见

137. 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。-- CTBH, p. 121. {HL 37.5}

138. 传扬第三位天使信息的人也应该传讲健康改良。……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。-- CTBH, p. 122. {HL 37.6}

139. 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。--T., V. III, p. 161. {HL 37.7}

健康改良的目的

140. 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。-- CTBH, p. 120. {HL 38.1}

141. 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。-- CTBH, p. 10. {HL 38.2}

142. 上帝要求凡相信真理的人都做出特别、恒切的努力，使自己的身体处于最佳的健康状况，因为我们前面有一项严肃而重要的工作。身心的健康对这项工作来说乃是必需的；对健康的宗教经验，对基督徒生活的进步和在圣洁中的长进来说也是必要的，就象手或脚对身体来说是必要的一样。--T., V. I, p. 619.

健康改良与灵性的关系 {HL 38.3}

意志的控制

143. 撒但知道自己如果不控制人的意志，就无法制胜人。他能藉着欺骗做到这一点，好使人愿意与他合作，违犯自然律。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 38.4}

144. 任何削弱体力的东西都会削弱人的智力，使人辩不清善恶是非。--S. T., on E., p. 35. {HL 38.5}

145. 健康改良的原则，……若被传道的人采用，就会对他的工作和工作对象有一种陶冶的影响。他的原则若是错误的，就会误表真理。真理是诉诸理智而非不正当食欲的，他若接受真理，他支持正义的影响力就必坚定明确。-- S. T., No. 7, p. 41. {HL 38.6}

忽略亮光

146. 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. and H., 1883, No. 19. {HL 39.1}

147. 在健康改良的原则上缺乏稳定性，乃是他们的品格和属灵力量的真实

状况。--T., V. II, p. 487. {HL 39.2}

148. 我们在生活中干犯生命的律法，是不可能荣耀上帝的。--H. R. {HL 39.3}

149. 所有自称跟从耶稣的人，都应感到自己有责任保持身体处于最佳的健康状况状态，以便他们的心思清明，能够了解属天的事。--T., V. II, p. 522. {HL 39.4}

习惯的影响

150. 我们的身体若没有正确的习惯，我们的智力和道德力就无法强壮；因为身体和道德是休戚相关的。.....降低身体健康水平的习惯，也削弱心智和道德的力量。--T., V. III, pp. 50, 51. {HL 39.5}

151. 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。--T., V. II, p. 66. {HL 39.6}

152. 我们要过完美人生，就必须完全符合那些管束我们生命的自然律。--T., V. III, p. 163. {HL 40.1}

对心智的影响

153. 凡使气色暗淡的东西也必遮暗心灵，消除心灵的欢乐和平安。.....每一个危害身体健康的习惯都会危及心智。--H. R. {HL 40.2}

154. 这些使胃受损错乱的东西，会对心脏更精细的感觉有一种麻木性影响。--T., V. II, p. 537. {HL 40.3}

155. 人以为阴郁沮丧是顺从上帝道德律的结果，其实往往可归因于忽视了自然律。那些道德能力被疾病蒙蔽的人，并不是能正确表现基督徒生活，得救的喜乐或圣洁的荣美的人。他们往往处在狂热盲信的热火或漠不关心冷漠阴郁的冷水中。--S. of T., No. 42, 1885. {HL 40.4}

156. 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。-- CTBH, p. 117. {HL 40.5}

157. 饮食和服装对于我们的属灵成长有直接的关系。-- Y. I., 1894. 5. 31
{HL 40.6}

158. 千千万万的人在吃喝上沉湎于错误的行径，因而在毁灭自己的健康，而且不仅毁了他们的健康，也败坏了他们的道德，因为他们的血管中流着患病的血液。--U. T., 1896. 8. 30 道德败坏了。 {HL 40.7}

159. 吃饭过多会阻碍流畅的思想言语和强烈的感情，而这对于将真理深印听众的心是非常必要的。--T., V. III, p. 310. {HL 41.1}

160. 最好的食物若吃得过度也会产生一种病态的道德情绪。……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。……凡与自然律相冲突的事都引起心灵的一种病态。--R. and H., 1881, 1. 25. No. 4. {HL 41.2}

161. 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。--H. R. {HL 41.3}

162. 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。-- CTBH, p. 83. {HL 41.4}

163. 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。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 41.5}

164. 用健康的方法教育出来的孩子要比随时可以任意取食的孩子更容易管理。他们通常是愉快、知足、健康的。即使是最刚愎、易怒、倔强的孩子，若坚持不懈地实行这种有规律的饮食，加上在其他方面坚定而仁慈的管理，也会变得顺从、忍耐和自制。--H. R. {HL 42.1}

活祭

165. 上帝要求我们将意念、心灵、身体和力量都献为活祭。我们所有和所是的一切都要献给祂，以便符合我们受造的宗旨。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 42.2}

166. 真正的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. and H., 1881, No. 4. {HL 42.3}

167. 要始终强调，这个机构的伟大目标不仅是健康，而且是有病的身心所无法获得的完全和圣洁的精神。仅站在世俗的立场上，是达不到这个目标的。--T., V. I, p. 554. {HL 42.4}

168. 患病的身体导致大脑失调，阻碍使人成圣的恩典在人心意念的运行。--H. R. 1871. 9. 1 {HL 42.5}

169. 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。--T., V. III, p. 162. {HL 43.1}

170. 如果基督徒.....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。”--T., V. IV, pp. 35, 36. {HL 43.2}

171. 工作的性质和效力，大都有赖于工人的身体状况。.....传道人的消化不良使许多讲道蒙上了阴影。健康是无价之宝，与良心和宗教的关系比许多人所认识的更加密切。--G. W., p. 175. {HL 43.3}

172. 我们要想向上帝献上完美的侍奉，就必须对祂的旨意有清晰的概念。这就要求我们只吃简单制备的有益健康的食物，使大脑纤细的神经不致受损，致使我们不可能看出赎罪的价值，和基督洁净宝血的无限价值。--R. and H., 1880, 3. 18. No. 12. {HL 43.4}

上帝的计划，心中的国度

173. 上帝的道路是要把人所没有的给他，使他变得与原来不一样。人的道路是要达到一个安逸的地位，放纵食欲和自私的野心。上帝的计划是要使人以改革的路线开始工作，于是人就会从经验中认识到自己已有多久与属肉体的食欲纠缠，照顾自己的脾气，自招软弱。上帝的道路是要以大能作工。祂赐予恩典，只要病人认识到自己需要恩典。上帝打算净化和精炼污秽了的心灵，然后才会将祂自己的公义、平安和健康根植在人心中，于是人就会在祂里面得以完全。这就是

上帝的国在你心里。人们在一天天地显明上帝的国是不是在他们心里。基督若在他们心里作主，他们就得到原则的力量，有能力和才干屹立为忠心的哨兵，真正的改革者。于是他们就象但以理一样在他人心中留下永不磨灭的印象，他们的影响也会传到世界各地。--U. T., 1896. 10. 12 {HL 43. 5}

我们对别人的责任

174. 那些已经领受了有关这个重要问题的亮光的人，有责任对那些仍旧因缺乏知识而受苦的人表现更大的关心。那些正在期待救主快要显现的人，最不应该在这项伟大的改革工作上显出缺乏兴趣。……这（林后 7:1）是我们基督徒的工作，要洁净我们品格的衣袍脱离一切污点。我们的灵必须与基督的灵和谐一致；我们的习惯必须符合祂的旨意，顺从祂的要求。--R. and H., 1884, 7. 29No. 31. {HL 44. 1}

第十章 不可或缺的体力与精力

总论

175. 上帝赐给我们与生俱来的体力，在我们人生的不同时期用得到。如果我们藉着持续过劳不顾一切地耗尽了这种力量，我们有一天就会成为失败者。即使生命没有毁灭，我们的用途也会削弱。-- CTBH, p. 65. {HL 45. 1}

176. 上帝原来赋予人类强大的生命力，以致可以抵抗不良习惯所带来的疾病，达六千年之久。……{HL 45. 2}

假如亚当在受造时，没有被赋予二十倍于现在的人所有的生命力，那么人类由于现今违背自然律的生活习惯，就会早已绝种了。--T., V. III, pp. 138, 139. {HL 45. 3}

177. 生命树拥有维持永生的功能。只要他们（亚当和夏娃）食用，就不会死亡。上古人类的高寿，就是因为这棵树赐生命的能力。那是亚当和夏娃传给他们的。--R. and H., 1897, No. 4. {HL 45. 4}

带来健康和活力的环境

圣经

178. 圣经是来自生命树的叶子。以它为粮，将它领受到我们的心灵中，我们就会茁壮成长，好遵行上帝的旨意。--R. and H., 1897, No. 18. {HL 45.5}

锻炼

179. 他们也不愿等候自然机能增进身体过劳精力的缓慢过程。--H. to L., Chap. 3, p. 60. {HL 46.1}

180. 做有益的事会给衰弱的肌肉锻炼的机会，使血管中滞缓的血液加速流动，整个人体就会调动起来克服病症。--H. R. {HL 46.2}

181. 如果体力活动能与智力的运用相结合，血液循环就必畅通，心脏的功能也就更加美满，杂质被排除了，身体的各部位就可以体验到新的生命与活力了。--T., V. III, p. 490. {HL 46.3}

182. 病人如果愿意恢复健康，就不应停止身体锻炼。.....这样就会增加对健康来说十分必要的活力。-- T., V. II, p. 529. {HL 46.4}

纯洁的空气

183. 他们在很大程度上被剥夺了会鼓舞他们、使他们有精神和活力的空气。--T., V. II, p. 533. {HL 46.5}

184. 新鲜的空气是上天免费的福惠，为要振作整个身体系统。--T., V. I, p. 701. {HL 46.6}

睡眠

185. 如果没有违背自然律，自然机能就会在他们睡觉期间恢复他们的活力和力气。--S. A., p. 62. {HL 46.7}

沐浴

186. 沐浴对于肠，胃，肝脏都是有益的，使这些脏器有活力和新的生命。
--T., V. III, p. 70. {HL 46.8}

心理的影响

187. 这等人并没有运用自己的心智。他们的肌体已受到了锻炼，可是脑筋却被剥夺了应有的智力，正如脑力劳动者因疏忽身体锻炼而丧失了体力一样。人若满足于一生从事体力劳动，而让别人为他们动脑筋，自己只知实行别人所计划的事，他们就必有强壮的体力而缺少智力。这等人被疾病袭击时，更易跌倒，因为他们的身体没有被敏锐的脑力所振奋去抵抗疾病。--T., V. III, p. 157. {HL 47.1}

188. 你要借助于意志力，它会抵抗寒冷，也会使神经系统有活力。--T., V. II, p. 533. {HL 47.2}

不利于体力与精力的环境

不规则的习惯

189. 误用身体会缩短上帝计划用在祂服务中的时间。我们让自己养成错误的习惯，晚睡晚起，以健康为代价满足食欲，就是为软弱打下基础。我们因忽视操练身体，因使心智或身体过劳而使神经系统失衡。那些如此因漠视自然律而缩短自己寿命的人，是犯了抢夺上帝的罪。-- R. and H., 1896, No. 48. {HL 47.3}

过分劳累

190. 那些在特定的时间里作出极大的努力完成那么多的工作，并在他们的理智告诉他们应该休息时仍继续苦干的人，是不会成功的。他们是靠借来的资本生活。他们在耗费将来所需要的生命力。在需要他们所无度挥霍的精力时，他们因缺乏而失败了。假如白天的光阴全都用了起来，延续到晚上的工作又那么繁重，疲劳过度的身体就会不堪重负。我蒙指示，凡这样做的人，往往因精力消耗而得不偿失。他们在紧张的精神状态下工作。他们也许眼前不觉得有什么损害，但他们确实在摧残自己的身体。-- CTBH., p. 65. {HL 47.4}

不清洁的空气

191. 生活在通风很差的封闭房间里所产生的影响乃是：身体系统变得软弱不健康，循环受到压制，血液流经身体系统很缓慢，因为它没有被纯净而赐人活力的天上空气净化激活。心思变得沮丧郁闷，整个身体系统都衰弱无力。--T., V. I, pp. 702, 703. {HL 48.1}

心思烦乱

192. 怀疑、困惑和过度的忧伤，往往会削弱人的生命力，导致令人极其衰弱和痛苦的神经疾病。--R. and H., 1883, No. 41. {HL 48.2}

错误的饮食

193. 不健康的饮食习惯正伤害着千千万万的人。食物应该得到彻底的烹饪，做得干净漂亮，美味可口。--U. T., 1896.11.5 {HL 48.3}

冷食

194. 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。--T., V. II, p. 603. {HL 48.4}

195. 他们饮食不当，这使神经系统的精力被调用到胃，于是就没有活力用到其它方面了。--T., V. II, p. 365. {HL 49.1}

儿童

196. 父母允许儿童放纵食欲，随时进食。.....他们的消化器官，犹如磨石不停地转动，变得衰弱，需要从大脑支取精力来帮助胃过度的工作。这样，脑力也就削弱了。不自然的刺激和精力的消耗，使他们神经质，不耐约束，刚愎任性，急躁易怒。--H. R. {HL 49.2}

学生

197. 他们专心埋头于书本，吃饭却按体力劳动者所需的数量。在这种习惯

下，一些人发胖了，因为人体系统的堵塞。还有一些人变得瘦小软弱，因为他们的活力因排除过多的食物而枯竭了。--T., V. III, p. 490. {HL 49.3}

198. 你们对待胃就是这个样子。它已经完全衰竭了，但你却不容它休息，又把更多食物塞进去，结果不得不把全身其他部分的精力，都抽调到胃里去帮助消化的工作。--T., V. II, p. 363. {HL 49.4}

肠胃负担过重

199. 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。到了早晨醒起之时，他们有一种无法再振作起来的疲惫和没有胃口的感觉。周身觉得没有气力。--H. to L., Chap. I, p. 55. {HL 49.5}

200. 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。--T., V. II, p. 364. {HL 50.1}

201. 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。--R. and H., 1884, No. 31. {HL 50.2}

不合适的着装

202. 她不可因穿衣不足而无谓地将热量消耗在皮肤上面。--T., V. II, p. 382. {HL 50.3}

抚养孩子

203. 你们若举目四顾，到处都会见到苍白、多病、疲倦、衰弱、沮丧、灰心的女人。她们一般都是过劳的，她们的生命活力因频繁生养儿女而耗尽了。--H. to L., Chap. 2, p. 31. {HL 50.4}

204. 凡被剥夺了父母所应遗传之生命力的孩子们，都当予以最大可能的照顾。--H. to L., Chap. 2, p. 59. {HL 50.5}

恶习

205. 在许多情况下，暗地里的放纵是青年人不少病疾唯一真正的原因。这种恶习消耗了生命力，削弱了身体。--S. A., pp. 57, 58. {HL 50.6}

药物

206. 一些吃了这些药物的病人确实看来康复了。有些人的生命力足供自然机能提取，以致解了体内（药物）的毒，病人在休息一段时间之后，便复原了。-- H. to L., Chap. 3, p. 50. {HL 51.1}

不合群的环境

207. 一些人保持着冷淡可畏的矜持，一种钢铁般的尊严，使他们影响所及的人反感。这种精神是传染性的。.....它阻止人的同情心、诚心和爱心的自然流露；在其影响下，人们变得拘谨，他们的社交和慷慨的属性因缺乏运用而受损。不仅属灵的健康受了影响，身体的健康也因这种不自然的抑郁受到了损害。-- T., V. IV, p. 64. {HL 51.2}

208. 罪的重担及其不安不满的欲望，大多是罪人所受病苦的根源。-- T., V. IV, p. 579. {HL 51.3}

第十一章 疾病与天意

209. 干犯健康定律，及其使人类受苦的后果，已长久蔓延，甚至人们把现今疾病、痛苦、虚弱和早夭的情形，看作是人类应有的情况。-- T., V. III, p. 139. {HL 52.1}

疾病是自然原因的后果

210. 有许多人因遭受烦恼和困苦而怨天尤人，却不知道他们是在自食其

果。他们似乎觉得上帝苦待了他们，殊不知他们所遭遇的不幸，完全是他们自己造成的。 -- R. and H., 1883, No. 41. {HL 52.2}

211. 临到人类的一切病害是上帝天意的安排吗？不是的；而是因为人们与祂天意的安排背道而驰，仍旧轻率地漠视祂的律法。 -- R. and H., 1884, No. 31. {HL 52.3}

212. 人们的心灵和身体一直在迅速变得患病败坏。要是那些自称相信真理的人在自己的生活中活出了真理的神圣原则，情况原不会这样。 -- U. T., 1897. 1. 11 {HL 52.4}

213. 在罪与病之间有一种上帝所定的关系。罪与病之间有因果关系存在。 -- T. No. 32, p. 200. {HL 52.5}

214. 自称基督徒的人在随从时尚、不顾健康与生命时通常采取的做法，给他们招来了一连串的祸害，他们却将之归咎于天意，使不信的人有口实，用来攻击基督教。 -- H. R. 1870. 11. 1. {HL 53.1}

215. 对于人们因不遵守自然律和不尽对上帝的道德义务而自招的苦难，上帝没有任何责任。 -- H. R. {HL 53.2}

216. 疾病和夭折的临到并非无缘无故。 -- H. to L., Chap. 4, p. 61. {HL 53.3}

疾病不是上帝造成的

217. 当伤心的父母，站在孩子的坟墓旁边望着死者，以为是天意的特别安排时，他们却不知道，正是他们自己不可原谅的无知毁灭了他们孩子的生命。把孩子的死归因于天意，乃是一种褻渎的行为。 -- T., V. III, p. 136. {HL 53.4}

218. 他们不应将自己有罪行为的结果加罪于我们恩慈怜悯的天父。祂并不甘心使人受苦，使人忧愁（哀 3:33）。 -- H. R. 1873. 1. 1 {HL 53.5}

219. 母亲们没能很快认识到，儿女的痛苦与死亡乃是她们自己行为的结果。她们没有如何在生活以预防疾病和夭折上变得聪明起来。这是怎样的想法啊！母亲们竟是自己儿女的凶手，却在为自己儿女的死哀哭，而且在艰难地设法接受天意的安排，她们以为是天意使她们丧失了亲人。 -- H. R. {HL 53.6}

第十二章 疾病对心理和道德的影响

精神沮丧

220. 有病的身体会影响大脑。我们是用头脑来侍奉主的。-- F. of F., p. 146. {HL 54.1}

221. 人人都应防护自己的感官，免得被撒但所胜；因为这些感官乃是心灵的通道。-- T., V. III, p. 507. {HL 54.2}

222. 贯通全身的脑神经是上天与人交流，影响人内在生活的唯一媒介。任何阻碍神经系统中电流流通的事物，都会削弱人体的活力，造成心智感官的麻木。-- T., V. II, p. 347. {HL 54.3}

道德的麻木

223. 结果大脑充血，脑神经丧失了健康的作用，呈现出病态，几乎不可能唤起道德感了。-- H. R. {HL 54.4}

224. 要始终强调，这个机构的伟大目标不仅是健康，而且是有病的身心所无法获得的完全和圣洁的精神。-- T., V. I, p. 554. {HL 54.5}

225. 智力和道德力是由身体的健康状况决定的。-- H. R. {HL 54.6}

226. 身体和道德的健康是密切相关的。-- H. to L., Chap. 2, p. 32. {HL 55.1}

误表上帝

227. 上帝的子民不能以多病之身或残缺之心来荣耀祂。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。-- CTBH., p. 53. {HL 55.2}

228. 那些道德能力被疾病蒙蔽的人，并不是能正确表现基督徒生活，宣扬得救的喜乐或圣洁的荣美的人。他们往往处在狂热盲信的热火或漠不关心冷漠阴郁的冷水中。-- S. of T., 1885, No. 42. {HL 55.3}

229. 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？ -- T., V. I, p. 488. {HL 55.4}

230. 有病的身心无法获得完全和圣洁的精神。 -- T., V. I, p. 554. {HL 55.5}

第十三章 遗传

习惯的再现

231. 父母身心的状态会遗传给后代。人们没有适时思考这个问题。父母的习惯如果在什么地方违犯了生理之律，对自己所造成的伤害，必再现于后代的身上。撒但很清楚这一点，所以他就藉着遗传使他的工作长存。……那些愿意放纵兽欲和满足私欲的人必在他们儿女身上看到自己卑贱行为的烙印，就是他们自己身体和道德污秽的粗俗鄙劣。藉着身、心和道德方面的造就，人人都能成为基督的同工。父母的责任重大。他们的儿女是祸是福，全在乎他们。 -- U. T., 1897. 1 {HL 56.1}

232. 在过去的世代，若是母亲们曾获悉自身生命的律法，她们原会明白，自己体质的力量，道德的品质和智力的才能，在很大程度上会再现于他们儿女的身上。 -- H. to L., Chap. 2, p. 37. {HL 56.2}

233. 他不应犯这么大的罪，竟然在明知孩子会有病的情况下要孩子，因为这些孩子必从父母得到悲惨的遗传。 -- T., V. II, p. 379. {HL 56.3}

疾病的遗传

234. 每一个生养儿女的无节制的人通常都将自己的爱好和罪恶倾向传给

自己的后代，从自己发炎败坏的血液把疾病传给他们。放荡、疾病和低能都作为不幸的遗产从父传给子，而且代代相传，给世界带来了极大的痛苦和病患。-- T., V. IV, p. 30. {HL 57.1}

235. 现今成千上万的人毫无原则。这些人把自己鄙陋败坏的恶习传给了后代。这是什么样的遗产啊！千千万万的人过着毫无原则的生活，玷污他们所交往的人，并将他们的邪情恶欲传给他们的儿女。-- T., V. II, p. 351. {HL 57.2}

236. 你给了儿女一份卑劣的遗产，一种堕落的本性，这种本性因你粗鄙的饮食习惯而变本加厉了。-- T., V. II, p. 62. {HL 57.3}

父母得罪儿女

237. 父母吞下药物的毒素时，不但得罪自己，还得罪他们的儿女。他们被污染了的血液，分布到全身的毒素，患病的体质，以及药物毒素的各种后遗症，都传给了后代，作为一份不幸的遗产。这也是人类退化的又一大原因。-- H. to L., Chap. 3, p. 50. {HL 57.4}

遗传对智力与道德的影响

238. 烟和酒麻木污秽吸烟喝酒的人。但祸害不止于此。他还将易怒的脾气、污染了的血液、衰弱的智力和软弱的道德传给自己的儿女。-- T., V. IV, p. 31. {HL 58.1}

239. 那些纵欲于这些兴奋剂的人把他们堕落的食欲和情欲传给了他们的儿女。现在需要更大的道德力去抵挡各种形式的节制行为。-- T., V. III, p. 488. {HL 58.2}

240. 每一个生养儿女的不节制的人通常都将自己的爱好和罪恶倾向传给自己的后代。-- T., V. IV, p. 30. {HL 58.3}

241. 随便饮酒的父母给自己的孩子留下的遗产是体质虚弱、智力和道德力衰弱、不自然的食欲、急躁易怒的脾气和一种习恶的倾向。……醉酒或嗜烟之人的孩子通常有父亲强化了了的堕落食欲和情欲，同时却遗传了更小的自制力和心智的力量。-- H. R. 1878. 8. 1 {HL 58.4}

遗传对身体的影响

242. 父母把疾病遗传给了儿女。-- T., V. IV, p. 30. {HL 58.5}

243. 许多女人本来决不应成为母亲。她们的血液里充斥着她们的父母遗传给她们的淋巴结核，这些瘰疬又因她们粗俗的生活方式而增多了。-- H. to L., Chap. 2, p. 37. {HL 58.6}

244. 因母亲在饮食和着装上的错误习惯，许许多多儿童生来血液就感染了淋巴结核。……这些穿着时髦的妇女无法传给儿女良好的体质。……由于母亲束腰和呼吸不彻底，可能把非常细的腰遗传给儿女。这些悲惨的时尚奴隶所生的可怜儿女生命力很少，而且容易生病。……由于不正确的呼吸而留在体内的杂质被遗传给了后代。--H. R. 1871.10.31、11.1 {HL 58.7}

245. 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缺欠。--T., V. II, p. 382. {HL 59.1}

246. 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，因此她所生的儿女体质不良。--T., V. II, p. 378. {HL 59.2}

247. 疾病已经遗传到你后代身上，随意吃肉更是导致雪上加霜。食用猪肉使人身体里产生并增多一种极其致命的体液。你的儿女出生之前生命力就已被削弱了。--T., V. II, p. 94. {HL 59.3}

第十四章 疾病的原因

疾病的诱因

248. 撒但是疾病的创始者。……在罪与病之间有一种上帝所定的关系。……罪与病之间实有因果关系存在。--T., No. 32, p. 200. {HL 60.1}

249. 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。--H. to L., Chap. 5, p. 70. {HL 60.2}

250. 疾病是由违背健康的定律引起的。--T., V. III, p. 164. {HL 60. 3}

251. 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。--H. R. {HL 60. 4}

遗传

252. 因着父母传给他们的疾病和年幼时错误的教育,他们养成了伤害体质和大脑的错误习惯,使道德器官变得患病败坏,使他们不可能有全面合理的思想行动。--R. and H., 1880, No. II. {HL 60. 5}

253. 许多人在因父母犯罪的结果而受苦。虽不能因父母的罪责难他们,但他们有责任查明自己的父母在何处违背了自身的生命律,使他们的儿女承受了如此悲惨的遗传;他们父母的习惯错在哪里,他们就应在那里改变自己的行径,藉着正确的习惯置身于更好的健康状况中。--H. R. {HL 60. 6}

不清洁的空气

254. 生活在通风很差的封闭房间里所产生的影响乃是:身体系统变得软弱不健康,循环受到压制,血液流经身体系统很缓慢,因为它没有被纯净而赐人活力的空气净化激活。心思变得沮丧郁闷,整个身体系统都衰弱无力;易生发烧和其它急性病。.....身体系统对寒冷的影响变得特别敏感。稍微暴露一点儿就会生重病。--T., V. I, p. 702. {HL 61. 1}

不完美的呼吸

255. 胃、肝脏、肺和大脑都因缺乏深入、饱满的呼吸而受到损害。--T., V. II, p. 67. {HL 61. 2}

户内的生活

256. 严密局限在室内使女性苍白虚弱,导致夭折。--H. R. {HL 61. 3}

不适当的饮食

257. 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。--F. of F., p. 133. {HL 61.4}

258. 妇女们用在研究如何以迎合不正当食欲的方式预备食物的时间，比浪费了还糟糕；……因为她们只是在学习最成功的方式，要以贪食拆毁和降低人的体力、智力和道德力。于是，自然结果就是生病。--H. R. 1866.10.1 {HL 61.5}

259. 影响人们的是放纵食欲的坏习惯和粗心鲁莽、不注意适当照顾自己的身体。应当遵守清洁的习惯，并且谨慎入口的东西。--U. T., 1896.7.10 {HL 62.1}

饮食过度

260. 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。--T., V. II, p. 364. {HL 62.2}

261. 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。--T., V. II, p. 374. {HL 62.3}

262. 他们专心埋头于书本，吃饭却按体力劳动者所需的数量。……肝脏受到沉重的压力，不能清除血液中的杂质，结果就生病了。--T., V. III, p. 490. {HL 62.4}

263. 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。--T., V. I, p. 682. {HL 62.5}

264. 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。--CTBH, p. 57. {HL 62.6}

265. 吃大量的奶和糖，……会堵塞身体系统，刺激消化器官，并影响大脑。--T., V. II, p. 370. {HL 62.7}

肉食

266. 吃肉使人生病的可能性增加了十倍。--T., V. II, p. 64. {HL 62.8}

267. 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。-- T., V. II, p. 61. {HL 63.1}

268. 我们食肉的时候，所吃的汁液就进入循环系统，造成了发热的状态，因为牲畜患病了，我们吃它们的肉，就是把病根种植在自己的组织和血液中。在流行病和传染病肆虐的时候，若暴露在有害空气的更迭中，这种情形就尤其明显。因为人体无力抵抗疾病。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 63.2}

269. 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。--T., V. III, p. 563. {HL 63.3}

270. 味重油腻和制作复杂的食物是摧毁健康的。味重的肉食和油腻的糕饼正在损耗儿童的消化器官。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 63.4}

271. 简单的五谷、水果和蔬菜含有制造良好的血液所需的一切营养物质。这是肉食做不到的。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 63.5}

刺激品

272. 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。--T., V. I, p. 548. {HL 63.6}

273. 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。-- R. and H., 1884, No. 13. {HL 64.1}

不合适的着装

274. 女装的时髦款式乃是这一切可怕疾病的最大病因之一。--H. R. {HL 64.2}

275. 更多的人死于随从时尚而非其它病因。--H. R. {HL 64.3}

276. 女性尤其是各种疾病的受害者，藉着正确的生活习惯，这些疾病即使不能完全予以预防，也可大大减少。患这些病的人有一半可归因于她们的着装方式，和她们想要符合世俗时尚的愚蠢心愿。--H. R. {HL 64.4}

277. 母亲们为要追求时尚，让儿童们的四肢近于裸露，以致该处的血液因为受凉，而由原道退回到内脏，打乱了血液循环，而产生疾病。——T., V. II, p. 531. {HL 64.5}

278. 许多人成为病人的主要原因，——如果不是惟一的原因——就是血液流通不畅，血液中对于生命和健康所必不可少的交换没有发生。——T., V. II, p. 525. {HL 65.1}

受寒

279. 倘若我们透支自己的体力，精疲力尽，就容易感冒，在这种情形之下，就有罹患重病的危险。——T., V. III, p. 13. {HL 65.2}

潮湿的房间

280. 没有阳光和空气的房间会变得潮湿。……睡在这些时尚的摧毁健康的房间里，已给人招致了各种疾病。——H. to L., Chap. 4, p. 62. {HL 65.3}

281. 关闭着的上等房间，既没有使人健康的阳光，就象潮湿的地窖。……无人居住的房间空气可能很冷，但这并不证明它的空气是纯洁的。——R. H. 1871. 4. 1 {HL 65.4}

药物

282. 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。——5T 311 {HL 65.5}

心理状态

283. 另一等人的人生最高目的乃是体力劳动。这等人并没有运用自己的心智。他们的肌体已受到了锻炼，可是脑筋却被剥夺了应有的智力。……这等人被疾病袭击时，更易跌倒，因为他们的身体没有被敏锐的脑力所振奋去抵抗疾病。——CH 181 {HL 65.6}

284. 人身心的疾病差不多都是因不满的情绪和不平的抱怨引起的。——CH 631 {HL 65.7}

285. 再没有什么比沮丧、郁闷和悲伤更使人多病的了。——1T. 702 {HL 66. 1}

隐秘的恶习

286. 这种恶习正在损毁很多人的体质，给年轻人罹患几乎各样疾病奠下基础。——S. A., p. 53. {HL 66. 2}

287. 人体的一些柔嫩的器官丧失了功能，留给其他的器官更重的负担。自然的美妙安排被扰乱了，人的身体往往突然垮下来，结果便是死亡。——S. A., p. 64. {HL 66. 3}

刺激因素

不卫生的环境

288. 污秽是疾病的一个根源。——R. and H., 1896, No. 5. {HL 66. 4}

289. 忽视清洁会导致疾病。……顽固的发烧和暴病已在附近地区和从前被认为是健康的城镇中流行，有些人已经死了，而有些人虽存活下来，体质却已受到摧残，因疾病而终身残疾。在许多情况下，他们自己的院子里就含有毁灭的媒介，将致命的毒素散发到空气中，被家人和街坊四邻吸入体内。——CH 63 {HL 66. 5}

290. 许多人任由腐烂的蔬菜留在房前屋后，一点不知这些东西的影响。这些腐烂的物质不断发出一种毒害空气的臭气。因吸入不洁的空气，血液就受了毒害，肺部受了感染，周身都患病了。吸入被这些腐烂物质感染了空气，会引起各种各样的疾病。——同上 {HL 66. 6}

291. 房子若建在四周有水的地方，一段时间有水，后又干涸，结果就会产生有毒的沼气，以及疟疾，喉痛，肺部病患和热病。——H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 67. 1}

肉食

292. 人们还没有认识到食肉会引起死亡。……动物生了病。我们吃了它们的肉，就是把疾病的种子播撒在我们的组织和血液中。——U. T., 1896. 11. 5 {HL

67. 2}

293. 癌症和肿瘤的流行主要是因为大量食用死畜的肉。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 67. 3}

294. 大量吃肉的习惯正在引起各种疾病——癌症、肿瘤、淋巴结核、肺结核以及许多其它相似的疾病。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 67. 4}

295. 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。-- U. T., 1886. 3 {HL 67. 5}

296. 食用猪肉使人身体里产生并增多一种极其致命的体液。T--T., V. II, p. 94. {HL 67. 6}

第十五章 抵抗疾病

综述

297. 健康改良和保健院的目标并不是……减轻今天的疼痛。不，实在不是这样！它的大目标乃是要教导人们如何生活以便给自然的生命力一个机会消除并抵制疾病。--T., V. I, p. 643. {HL 68. 1}

298. 人体系统抵抗所受虐待的能力是令人惊奇的。--R. and H., 1884, No. 4. {HL 68. 2}

299. 谨慎遵守上帝已根植在我们生命中的律法会确保健康，体质也不会垮掉。--H. R. {HL 68. 3}

300. 如果人人都愿藉着严格顺从健康律法来努力防止疾病，就会免受许多痛苦。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 68. 4}

意志的力量

301. 意志力是神经的强大安抚剂，能抵制许多疾病，只要不屈服于疾病，也不安心处于不活动的状态。--F. of F., p. 145. {HL 68.5}

节制

302. 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。--H. to L., Chap. I, p. 57. {HL 68.6}

营养

303. 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。-- CTBH, p. 50. {HL 68.7}

睡眠

304. 如果没有违背自然律，自然机能就会在他们睡觉期间恢复他们的活力和力气。--S. A., p. 62. {HL 69.1}

操练

305. 脑筋和肌肉的各种机能，都是各有所司，这一切都应予以均衡的运用，以便有正常的发育，并保持健康的元气。在这有生命的机体内的每一器官和每一块肌肉，都各有其当作之工，正如一部机器，每个机轮都要活动作工一样。美好而奇妙的自然机体需要不断的活动，以便满足这些器官设计的初衷。身体的各部机能都有相互的关系，并且都需要操练，方能有适当的发展。-- T., V. III, p. 77. {HL 69.2}

沐浴

306. 沐浴可以使皮肤免于积聚不断收集的有害物质，并保持皮肤湿润柔韧，从而增进和平衡血液的循环。身体健康的人绝不应忽视沐浴。他们想尽一切办法也要一周沐浴两次。--T., V. III, p. 70. {HL 69.3}

着装

307. 为要保持均等的循环,穿衣也要均等,这会使全身各部分都同样暖和。
— H. R. 1872. 5. 1 {HL 69. 4}

无私的行为

308. 若是我们摆正与生命的关系而确保健康,就有一项比我们所想象大得多的工作摆在我们面前。……正在蒙袍洁净、特别归袍自己、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。—T., V. I, p. 487. {HL 69. 5}

309. 若有可能,就做一些有益他人的工作,以实际表现他们的关心。这样做不仅会减轻别人的负担和病痛,而且非常有利于自己心灵和身体的健康。行善是对双方都有益处的事。如果你在关心别人时忘记自己,你就胜过了自己的软弱。……行善所带来的快乐会给心灵带来活力并振奋人的全身。—T., V. II, p. 534. {HL 70. 1}

第十六章 通风

综述

310. 空气是上天免费的福惠,为要振作整个身体系统。—T., V. I, p. 701.
{HL 71. 1}

311. 空气必须不断流通以保持纯洁。—T., V. I, p. 702. {HL 71. 2}

卧室的通风

312. 卧室尤其应该很好地通风,且要使其中的气氛因阳光和空气而有益健康。每天有几个小时应该打开窗户,窗帘也要拉开,让房间彻底通风。—H. to L., Chap. 4, p. 62. {HL 71. 3}

313. 卧室应该宽敞,且要布置得使气流日夜都可以通过。那些使自己的卧室不通风的人,应当立刻着手改变自己的做法。他们应该逐渐地使房间通风,增

加空气的流通，直到他们冬夏都能忍受而没有着凉的危险。要使肺脏健康，就必须有纯净的空气。--H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 71.4}

病房的通风

314. 无论日夜，病人的房间应当尽量有气流通过。气流不应直接冲到病人身上。在高烧肆虐时，很少会有着凉的危险。.....病人必须有清洁爽快的空气。如果没有别的办法可施，就应尽量将病人挪到别的房间，换一张床，而让原来的病房和病床和床上的被褥都藉着通风洁净一番。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 71.5}

315. 在病房中每呼吸一口有活力的空气都具有最大的价值，尽管许多病人对这一点很无知。他们感到非常沮丧，却不知道怎么回事。一道纯净的气流经过他们的房间，就会对他们有快乐活泼的影响。--H. to L., Chap. 4, p. 59. {HL 72.1}

清洁空气的益处

316. 空气，空气，这一人人可得的上天宝贵的恩惠，必用其使人精力充沛的影响祝福你们，只要你们不拒绝它进来。要欢迎它，培养对它的爱，它就会证明是宝贵的神经安抚剂。.....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。--T., V. I, p. 702. {HL 72.2}

不洁空气的有害影响

317. 生活在通风很差的封闭房间里所产生的影响乃是：身体系统变得软弱不健康，循环受到压制，血液流经身体系统很缓慢，因为它没有被纯净而赐人活力的空气净化激活。心思变得沮丧郁闷，整个身体系统都衰弱无力；易生发烧和其它急性病。--T., V. I, p. 702. {HL 72.3}

318. 许多青少年，每天在教室里度过五小时的光阴。这些教室不通风，不够宽敞，不适应学生健康的需要。这种房间的空气，很快就会使呼吸的人肺部受

害。--T., V. III, p. 135. {HL 73.1}

319. 许多家庭罹患喉痛，肺病和肝病，皆因他们自己的行为所招致的。他们的卧室很小，睡一个晚上都不合适，他们却数周，数月，甚至数年住在小房间里。.....他们一遍遍呼吸着同样的空气，直到充满了他们的身体通过肺和皮肤的毛孔排出的有毒杂质和废物。.....那些如此虐待自身健康的人，必定罹患疾病。
--H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 73.2}

第十七章 食欲

320. 许多人因放纵自己的食欲而患病。他们吃迎合自己败坏口味的东西，从而削弱消化器官，损害吸收力，难以吸收那要维持生命的食物。.....人体这部精密的机器就这样被那些应该更有知识之人的自毁行为磨坏了。罪确实伏在门前。嘴就是门。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 74.1}

321. 世人道德沦落，体格衰弱，主要原因是放纵败坏的食欲。--T., V. III, p. 486. {HL 74.2}

322. 若是允许食欲作王，心智就会受它支配。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 74.3}

323. 人类所要遭遇最强烈试探之一，就是口腹之欲。--T., V. III, p. 485. {HL 74.4}

324. 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。.....口腹之欲掌权，会毁灭成千成万的人。他们若在这点上得胜的话，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。.....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。--T., V. III, p. 491. {HL 74.5}

325. 撒但看明，我们若不放纵食欲，他就无法对我们拥有强大的控制力量。
--T., V. III, p. 569. {HL 75.1}

326. 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。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 75. 2}

327. 基督便以改革人类的身体习惯, 来开始祂救赎的工作。--T., V. III, p. 486. {HL 75. 3}

328. 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。--T., V. III, p. 63. {HL 75. 4}

329. 食物在天然的状态中大都最适合身体的需要。.....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。--H. R. {HL 75. 5}

第十八章 饮食

综述

330. 饮食问题值得仔细研究。-- Y. I., 1894. 5. 31 {HL 76. 1}

331. 在饮食上改良就会节省花费和辛劳。--F. of F., p. 132. {HL 76. 2}

332. 饮食既影响身体也影响精神的健康。-- CTBH, p. 79. {HL 76. 3}

333. 要亲自了解应该吃什么, 哪几种食物对身体最有营养, 然后顺从良心和理性的指示而行。这不是一件区区小事。--G. W., p. 174. {HL 76. 4}

334. 不愿根据原则吃喝的人, 在其它的事上也不愿受原则支配。--H. R. {HL 76. 5}

烹饪

335. 许多餐后甜点都应该取消。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 76. 6}

336. 一般来说大量烹饪完全是不必要的。然而饮食的质与量也不应该太菲薄。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 76. 7}

337. 食物的正确烹饪是一个最基本的要求, 在不以肉类为主食的地区尤其如此。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。--U. T., 1896. 12. 20 {HL 76. 8}

338. 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可口的饮食。--Y. I., 1894. 5. 31 {HL 77. 1}

339. 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。--T., V. II, p. 537. {HL 77. 2}

340. 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。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 77. 3}

341. 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。.....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。--CTBH, p. 119. {HL 77. 4}

342. 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，妇女必须学习，然后耐心地简化她们学来要实践的。许多人的难处在于不愿意麻烦去学习这个。.....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。.....青年女子所受的教育，有哪一部门会比此更重要呢？--T., V. I, pp. 681, 682. {HL 77. 5}

合适的食物

343. 我的饮食是否会助我到能行极多善事的地步呢？--R. and H., 1880, No. 25. {HL 78. 1}

344. 人们不能都吃一样的东西。对一个人来说又健康又可口的某些食物，对另一个人来说可能是有害的。所以不可能制定一条不变的规则，管制每一个人的饮食习惯。--CTBH, p. 157. {HL 78. 2}

345. 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。.....上帝向我们的始祖提供天然状态的水果。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 78. 3}

346. 一切营养成分都包含在水果、蔬菜和五谷之中。--R. and H., 1883, No. 19. {HL 78. 4}

347. 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。--T., V. II, p. 352. {HL 78.5}

348. 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。--CTBH, p. 47. {HL 78.6}

349. 肉食正在产生危害，因为肉是有病的。不久以后我们可能连牛奶也不能用了。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 79.1}

350. 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。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 79.2}

351. 需要咀嚼的干粮比粥要好得多。在这方面预备健康食物是一种福惠。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 79.3}

352. 我的姐妹们，不要在你们的餐桌上摆放刺激性食物，而要摆上简单、卫生而有营养的食物。--R. and H., 1884, No. 31. {HL 79.4}

353. 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。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 79.5}

食物的预备

354. 在配制食物的时候，要不断让真光照耀出来，指导餐桌旁的人如何生活。--U. T., 1896. 8. 12 {HL 79.6}

355. 食物应当充分烹饪，精心预备，美味可口。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 79.7}

可口

356. 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。--T., V. II, p. 485. {HL 79.8}

357. 食物应当做得简单，也应美味而增加食欲。--T., V. II, p. 63. {HL 79.9}

358. 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。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 80. 1}

359. 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。

--T., V. II, p. 367. {HL 80. 2}

360. 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。--T., V. II, p. 538. {HL 80. 3}

361. 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。--T., V. I, p. 681. {HL 80. 4}

362. 各种烹饪中都应考虑的问题是：怎样才能以最天然最便宜的方式预备食物呢？还应仔细研究使桌上剩下的饭菜不至浪费。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 80. 5}

面包

363. 刚出炉的发酵面包不易消化。--R. and H., 1883, No. 19. {HL 80. 6}

364. 面包决不要有酸味。要完全烘透，这样就不会柔软黏腻了。……做面包不要用牛奶来代替水。这完全是额外的花费，而且并不有益于健康。要是把这样制作的面包在暖和的天气多放几天，然后掰开，常会发现象蛛丝一样粘连的长丝。这种面包很快会在胃里引起发酵。……每一位主妇都应该觉得有责任教育自己以最便宜的方式制作优质甜面包，家人也应拒绝厚重的酸面包上桌，因为那是有害的。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 80. 7}

365. 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。--R. and H., 1883, No. 19. {HL 81. 1}

366. 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？--T., V. II, p. 537. {HL 81. 2}

367. 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。--T., V. II, p. 63. {HL 81. 3}

368. 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。--U. T., June 11, 1897. {HL 81.4}

369. 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。--U. T., 1896.8.30 {HL 81.5}

370. 每餐只吃两三种食物，会比把多种食物塞进胃里好得多。--U. T., 1896.8.30 {HL 82.1}

371. 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. and H., 1884, No. 31. {HL 82.2}

372. 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。-- CTBH, p. 57. {HL 82.3}

食物搭配

373. 杂烩菜和制作复杂的菜有害人体健康。--U. T., 1896.11.5 {HL 82.4}

374. 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。--U. T., 1897.1.11 {HL 82.5}

375. 我劝人们放弃甜布丁和用蛋奶糖做的奶油蛋羹，而吃最好的自制面包，全面的和白面的都吃，与干果或鲜果同吃，而且一餐只要这样的一道菜，下一餐再吃做得很好的蔬菜。--U. T., 1894.10.29 {HL 82.6}

376. 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。-- Y. I., 1894.5.31 {HL 83.1}

377. 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。.....这就是有些人一直没能成功简化饮食的一个

原因。-- T., V. II, p. 63. {HL 83.2}

378. 大量的奶类和糖一起食用, 是有害的。-- T., V. II, p. 369. {HL 83.3}

379. 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。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。-- CTBH, p. 57. {HL 83.4}

380. 味重油腻和杂烩的食物是有害健康的。-- U. T., 1896.11.5 {HL 83.5}

进餐的次数

381. 要小心照顾胃,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, 好供应足够的胃液。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。-- U. T., 1896.8.30 {HL 83.6}

382. 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。-- H. to L., Chap. 1, p. 55. {HL 84.1}

383. 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. and H., 1884, No. 31. {HL 84.2}

384. 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。-- CTBH, p. 58. {HL 84.3}

385. 若是要吃第三餐, 也当以清淡为宜, 并要在就寝前数小时吃。-- H. to L., Chap. 1, p. 55. {HL 84.4}

386. 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。-- H.

to L., Chap. 1, p. 56. {HL 84.5}

387. 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。-- T., V. IV, p. 502. {HL 85.1}

388. 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. and H., 1883, No. 19. {HL 85.2}

饮食的错误

就餐的心态

389. 在进食的时候，要抛弃一切操心挂虑。不可着急，要慢慢愉快地吃，满心感谢上帝赏赐这一切的福惠。-- G. W., p. 174. {HL 85.3}

390. 如果你时常担心饮食会伤你的身体，那就必定会这样。-- T., V. II, p. 530. {HL 85.4}

391. 有些健康改革者总是忧虑，因为担心他们的食物无论多么清淡而且有益健康，都会伤害他们。我要对他们说：不要以为你们的食物会伤害你们；而要在你们按照自己最佳的判断吃喝并且求主赐福食物时，就相信祂听了你们的祈求，安心去吃。-- CTBH, p. 59. {HL 85.5}

两餐之间进食

392. 在两餐之间，你们切不可让任何食物进口。要吃你应该吃的，但要在两餐之间吃，然后直等到下一餐再吃。-- T., V. II, p. 373. {HL 85.6}

393. 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. and H., 1883, No. 19. {HL 86.1}

394. 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. and H., 1884, No. 31. {HL 86.2}

395. 不合时宜地吃进胃里的食物给身体的每一根纤维都留下一种影响。--

H. R. {HL 86.3}

吃得太快

396. 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。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL 86.4}

397. 不可着急,要慢慢愉快地吃,满心感谢上帝赏赐这一切的福惠。-- G. W., p. 174. {HL 86.5}

398. 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。.....你从食物得到的益处更多取决于彻底消化而非所吃的数量,口味的满足更多取决于食物留在口里的时间而非吞咽食物的量。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL 86.6}

吃得太多

399. 若是所吃的食物过于所能消化吸收的,就会有腐烂的东西堆积在胃里,使呼出的气息难闻,嘴巴也酸苦。生命力被耗费在努力除掉多余的食物上,大脑便丧失了神经的力量。-- S. T. on E., p. 32. {HL 87.1}

400. 几乎所有人的饮食都超过了身体的需要。.....即便是所谓的健康改良,也需要在这一点上改革。.....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,其实这是受了虐待的消化器官过劳所致。-- U. T., 1896.8.30 {HL 87.2}

401. 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。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。-- T., V. II, p. 374. {HL 87.3}

402. 即使是有益健康的食物,吃得过多也是有害的。……我们若是吃多了,就得耗费脑力去照管身体系统不需要的大量食物,心智便昏聩,领悟力也削弱了。

— U. T., 1896. 4. 6 {HL 88. 1}

403. 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。— T., V. IV, p. 515. {HL 88. 2}

404. 他们专心埋头于书本,吃饭却按体力劳动者所需的数量。在这种习惯下,一些人发胖了,因为人体系统的堵塞。还有一些人变得瘦小软弱,因为他们的活力因排除过多的食物而枯竭了;肝脏受到沉重的压力,不能清除血液中的杂质,结果就生病了。— T., V. III, p. 490. {HL 88. 3}

405. 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。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肉或血,就会使肝脏受到重累,而引起身体疾病。— T., V. II, p. 412. {HL 88. 4}

406. 吃得过多是不节制,正如喝酒一样。— U. T., 1896. 8. 30 {HL 89. 1}

407. 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。这是多么可怕的状态啊!— T., V. II, p. 364. {HL 89. 2}

408. 只为满足食欲而吃就是违背自然律;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。— U. T., 1896. 8. 30 {HL 89. 3}

吃饭时喝水

409. 吃饭时所喝的水，会减少唾液腺的分泌。所喝的水越冷，对胃的害处就越大。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。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL 89.4}

410. 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。……热饮也会使胃衰弱。此外，放纵的人会成为习惯的奴隶。……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。……水是清洁组织的最佳液体。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL 90.1}

流质食物

411. 我无论到哪里都劝人们尽可能地放弃流质食物。-- U. T., 1894.10.29 {HL 90.2}

412. 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。-- T., V. III, p. 74. {HL 90.3}

413. 需要咀嚼的干粮比粥要好得多了。在这方面预备健康食物是一种福惠。……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。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。-- U. T., 1897.1.11 {HL 90.4}

很热的食物

414. 很热的食物不应该吃进胃里。汤、布丁和其它这类食物常常很热就被人吃下去，结果胃就衰弱了。要等它们凉下来再吃。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL 91.1}

冷食

415. 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。-- T., V. II, p. 603.
{HL 91.2}

味重油腻的饮食

416. 味重油腻和制作复杂的食物是摧毁健康的。味重的肉食和油腻的糕饼正在损耗儿童的消化器官。-- U. T., 1896. 11. 5 {HL 91.3}

417. 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。-- U. T., 1896. 8. 30 {HL 91.4}

418. 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. 5. 31 {HL 92.1}

419. 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。.....肉类，味重油腻的食物，及营养菲薄的食物，也必产生同样的结果。-- T., V. II, p. 368. {HL 92.2}

调味品

420. 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。我们的餐桌上越少摆放调味品和甜点，对就餐的人就越好。-- U. T., 1896. 11. 5 {HL 92.3}

421. 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. and H., 1883, No. 44. {HL 92.4}

香料

422. 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。-- CTBH., p. 47. {HL 93.1}

423. 那些放纵食欲，吃惯了肉食、调味浓烈的肉汁，及各种味重油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，比那些味重油腻的珍馐美味更感满足。-- F. of F., p. 130. {HL 93.2}

奶酪

424. 奶酪的作用是有害的。-- CTBH, p. 47. {HL 94.1}

425. 奶酪决不应进入胃中。-- T., V. II, p. 68. {HL 94.2}

动物油脂等

426. 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，已惹上了种种疾病。-- U. T., 1886.3 {HL 94.3}

427. 耶稣在云柱中给了以色列人特别的指示，说：“在你们一切的住处，

脂油和血都不可吃；这要成为你们世代永远的定例。”“耶和华对摩西说：你晓谕以色列人说：牛的脂油、绵羊的脂油、山羊的脂油，你们都不可吃。”“无论何人吃了献给耶和华当火祭牲畜的脂油，那人必从民中剪除”（利 3:17；7:22, 23；25）。-- U. T., 1886. 3 {HL 94. 4}

428. 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。-- T., V. II, p. 63. {HL 95. 1}

429. 用油脂烹饪食物使它难以消化。-- CTBH, p. 47. {HL 95. 2}

430. 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。-- T., V. II, p. 486. {HL 95. 3}

431. 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。-- T., V. II, p. 486. {HL 95. 4}

432. 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。-- T., V. II, p. 362. {HL 95. 5}

酵粉和苏打

433. 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。-- T., V. II, p. 537. {HL 95. 6}

434. 辛辣的苏打饼干往往涂上黄油，被人当作上等美食吃下去；但虚弱的消化器官只会感到受了虐待。-- U. T., 1896. 11. 5 {HL 95. 7}

第十九章 肉食

综述

435. 肉食并非健康和精力所必需，否则主在亚当夏娃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. and H.,

理想的饮食

436. 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。祂曾引导以色列人进入旷野，他们在那里得不到肉食，而祂则把天上的粮赐给他们。“各人吃大能者的食物”（诗 78:25）。可是他们依恋埃及的肉锅，吵着要吃肉。其实主已应许过，如果他们顺从祂的旨意，祂就会领他们进入迦南地，在那里定居，成为纯净圣洁幸福的民族，所有的支派没有一个是软弱的，因为祂会除去他们中间一切的疾病。……如果肉对他们的健康必不可少的话，主早就赐给他们吃了，可是祂既创造和救赎了他们，就引导他们走过漫长的旷野路程，教育和训练他们养成正确的习惯。主深知肉食对人体所造成的影响，祂希望有一个民族在身体的外形上，虽经长途跋涉，仍表现出神圣的标志。-- U. T., 1896. 11. 5 {HL 96. 2}

437. 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。-- U. T., 1886. 3 {HL 97. 1}

438. 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。-- U. T., 1896. 11. 5 {HL 97. 2}

439. 那些终生食肉的人看不出继续这种习惯的害处，必须温柔地对待他们。-- U. T., 1895. 6. 19 {HL 97. 3}

肉食的替代品

440. 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。-- U. T., 1896. 12. 20 {HL 97. 4}

441. 我知道能小心精湛地预备食物，以取代肉食。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。

— U. T., 1884. 2. 14 {HL 97. 5}

442. 肉食是所能得到的最昂贵的饮食。— U. T., 1884. 2. 17 {HL 98. 1}

肉食的影响

对身体的影响

443. 我们毫不犹豫地说，健康或精力并非必须得自肉食。— T., Vol. II, p. 63. {HL 98. 2}

444. 许多人所坚持的大错误之一就是认为肌肉的力量靠的是肉食。然而谷物、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。— U. T., 1896. 11. 5 {HL 98. 3}

445. 他们为支持这种饮食，就说自己不吃肉会体力衰弱。但主我们的教师对我们所说的话却是：“他心怎样思量，他为人就是怎样”（箴 23:7）。死兽的肉并非最初给人的食物。人类蒙允许吃肉是在洪水之后，因为那时蔬菜全都毁了。……自从洪水以后，人类的寿命一直在缩短。在这些末后的日子，人类德、智、体的退化正在迅速增多。— U. T., 1897. 1. 11 {HL 98. 4}

446. 停止吃肉时所体验到的软弱乃是我能提出的一个最有力的论据，说明为什么你应该放弃肉食。那些吃肉的人在吃了这种食物之后会感受到刺激，以为自己更强壮了。他们在停止吃肉之后，会暂时感到软弱，然而当身体系统洁除了这种饮食的影响时，他们就不再感到软弱了，而且不再想吃他们曾辩称为力量所必需的肉食了。— U. T., 1896. 8. 30 {HL 98. 5}

447. 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。粗劣败坏的口味才会接受这种食物。想想死尸在胃里腐烂就叫人恶心。— U. T., 1884. 2. 17 {HL 99. 1}

448. 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。— T., V. II, p. 61. {HL 99. 2}

449. 身体的能力也都因惯用肉食而降低。吃肉使身体系统紊乱。— T., Vol.

II, p. 64. {HL 99.3}

450. 食用动物的肉容易引起身体的肥胖。-- T., V. II, p. 63. {HL 99.4}

451. 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。-- U. T., 1896.8.30 {HL 99.5}

452. 我们食肉的时候, 所吃的汁液就进入循环系统, 造成了发热的状态, 因为牲畜患病了, 我们吃它们的肉, 就是把病根种植在自己的组织和血液中。在流行病和传染病肆虐的时候, 若暴露在有害空气的更迭中, 这种情形就尤其明显, 因为人体的状况无力抵抗疾病。-- U. T., 1896.11.5 {HL 100.1}

453. 因为那些吃动物肉的人没有立刻感受到它的影响, 并不证明肉食对他们无害。它可能正在确实伤害人的身体系统, 可是人却一时没有认识到。-- H. to L., Chap. 1, p. 59. {HL 100.2}

454. 吃肉使人生病的可能性增加了十倍。-- T., V. II, p. 64. {HL 100.3}

455. 大量食肉的习惯招致各种疾病, ——癌、瘤、淋巴结核、肺结核和其它类似的病。-- U. T., 1897.1.11 {HL 100.4}

456. 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的许多辩辞和借口了。-- U. T., 1896.11.5 {HL 100.5}

457. 她的身体中因吃肉而充满了淋巴结核的体液。你们家吃猪肉已导致血液品质不良。-- T., V. II, p. 62. {HL 100.6}

458. 癌症、肿瘤和炎症主要是因为吃肉引起的。根据上帝所赐给我的亮光, 癌症和肿瘤的流行主要是因为大量食用死畜的肉。--U. T., 1896.11.5 {HL 100.7}

459. 癌症、肿瘤、肺病、肝病和肾病, 人们所食用的动物身上都有。--U. T., 1886.3 {HL 101.1}

460. 当一个肢体骨折时, 医生就建议自己的病人不要吃肉, 因为会有开始发炎的危险。--U. T., 1896.11.5 {HL 101.2}

对于心理和道德的影响

461. 如果我们主要以死兽的肉为食,就会与它们的性情有份。--T., V. II, p. 61. {HL 101.3}

462. 肉食会改变人的性情并加强兽性。.....教导儿女以肉食为生会害了他们。--U. T., 1896.11.5 {HL 101.4}

463. 肉食会刺激兽性,增加活动,及强化兽欲。在兽性增强之时,心智及道德的能力便减弱了。采用肉食容易.....使心智的优良感觉变得麻木迟钝。--T., V. II, p. 63. {HL 101.5}

464. 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。--T., V. II, p. 62. {HL 101.6}

465. 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。--U. T., 1896.11.5 {HL 101.7}

466. 吃肉使身体系统紊乱,蒙蔽智慧,麻钝道德感觉。-- T., V. II, p. 64. {HL 102.1}

467. 这种食物污染血管中的血液,刺激低级的情欲,削弱人敏锐的感觉和思维能力,使人不了解上帝和真理。--U. T., 1897.1.11 {HL 102.2}

属灵上的影响

468. 唉,要是人人都能照着所呈现在我面前的看到这些事,那些对自己品格的建造如此粗心疏忽、如此漠不关心的人,那些为嗜好吃肉辩护的人,就决不会开口争辩说爱吃死兽的肉是有理的了。--U. T., 1897.1.11 {HL 102.3}

469. 若是放弃肉食,就能更顺利地达到和维持虔诚的生活;因为这种饮食刺激人有强烈的肉欲倾向,并且削弱人的道德和属灵本性。--U. T., 1896.11.5 {HL 102.4}

病畜的肉

470. 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。……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。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 102. 5}

471. 人类家庭饱受各种疾病之苦，而这主要是以死畜的病肉为食的结果。--U. T., 1886. 3 {HL 102. 6}

472. 那些大量采用肉食的人，必定吃到一些多多少少有病动物的肉。为供应市场需要而采取的养殖方法会导致动物生病；即便养殖方式尽可能做到了健康，但因长途运输，这些动物在上市之前就受热生病了。这些病畜的体液和肉直接被吸收进入血液，经过人体的循环，就变成同样的体液和肉。这样，动物有病的体液就进入了人体系统。如果这人的血液已经不洁，再吃这些动物的肉，就更加肮脏了。--T., V. II, p. 64. {HL 103. 1}

473. 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。--T., V. II, p. 405. {HL 103. 2}

474. 只有很少的动物是没有病的。许多动物因缺乏日光、纯净的空气和有益健康的食物而大大受苦。他们被养肥时，常被关在闷气的厩棚里，不容有运动，也享受不到空气的流通。许多可怜的动物被撇下呼吸畜棚里污秽有毒的空气。它们的肺吸入这种污浊的空气是不会长久保持健康的。疾病被传给了肝脏，动物的全身都有了病。它们被宰杀了，运到了市场上，而人们就随意吃了这种有毒的动物。许多疾病都是以这种方式引起的。但是无法使人们相信他们所吃的肉已毒害了他们的血液，引起了他们的痛苦。许多人死于完全由肉食引起的疾病，可是世人却没有变得聪明些。……它可能正在确实伤害人的身体系统，可是人却一时没有认识到。--H. to L., Chap. 1, p. 59. {HL 103. 3}

475. 动物在被宰杀之前，往往是经过长途驱逐。它们的血液已经变热。它们浑身是肉，禁作健康的运动，及至长途跋涉之后，变成饱食不化而精疲力竭，就在这种情形之下，人却把它们宰杀了，送上市场出卖。它们的血是高度烧热过的，那些吃其肉的人们，也就等于服毒一样。有些人不会立刻受害，但另一些人却受严重痛苦的打击，患上热病、霍乱或其它不知名的疾病而死亡。……有些动物在被带到屠夫之前的时候，似乎知道即将发生何事，便愤怒而简直疯狂了。在

此情形之下，它们被宰杀，其肉被送上市场。它们的肉就是毒质，使那些吃的人发生痉挛、抽筋、中风及暴毙。--H. to L., Chap. 1, pp. 59, 60. {HL 104.1}

476. 有些猪甚至是发瘟了，还被宰了送上市场，以致其含有毒质的肉，向人散布传染病，结果许多人死亡。--H. to L., Chap. 1, p. 60. {HL 104.2}

477. 肉食正在产生危害，因为肉是有病的。--U. T., 1896.8.30 {HL 105.1}

478. 他们所吃的肉是有病的，所以全身变得臃肿而败坏。--U. T., 1897.8.30 {HL 105.2}

479. 大量吃最终被感染的肉导致了死亡。--U. T., 1896.11.5 {HL 105.3}

480. 肺病、癌症和肿瘤在动物中的患病率十分惊人。检查员固然拒绝了许多患病的牲畜，但也有许多本应禁入的牲畜进入了市场。不卫生的肉就这样上市供人消费。在许多地方甚至鱼也不卫生了，不应该食用。尤其是接触过大城市污水的鱼。……吃过排水沟污水的鱼可能进入远离污水的水域，在清洁新鲜的水域被人捕捞上来；但它们既吃过不卫生的污水，人们再吃它们就不安全了。--U. T., 1895.1.19 {HL 105.4}

481. 现今的牲畜大都有病，所以我们要竭力完全戒除肉食。……实行此事对于某些人会很困难，正如酒徒戒酒一样；但这种改变对他们会更有益。--U. T., 1896.11.9 {HL 105.5}

第二十章 刺激品

综述

482. 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。--T., V. I, p. 549. {HL 106.1}

483. 不要受蒙骗养成服用兴奋剂的习惯，因为这不但会导致体力的反作用和损失，而且会使智力麻木。--T., V. IV, p. 214. {HL 106.2}

484. 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。--T., V. I, p. 549. {HL 106.3}

485. 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。--T., V. III, p. 487. {HL 106.4}

486. 兴奋之后是萎靡不振。-- R. and H., 1883, No. 19. {HL 107.1}

茶与咖啡

487. 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。--T., V. IV, p. 365. {HL 107.2}

488. 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。--T., V. III, p. 487. {HL 107.3}

489. 在某种程度上,茶会使人中毒。茶进入人体循环之后,渐渐使身体及脑筋的精力受损。它刺激、兴奋人体,驱使这部活机器发生不自然的动作,以致使喝茶的人以为茶对他大有益处,使他的精力增加。其实这是一种误解。茶提神一时,过后却大大削弱了神经的力量。当其影响过去,受它刺激而产生的额外活动消失之后,结果如何呢?随之而来的疲倦与虚弱,与茶所引起的虚假活力相等。当人体已经过劳,需要休息时,若是用茶来刺激,驱使人体去作不习惯、不自然的动作,以致精力衰弱,无法支持,结果耗尽体力,难享天年。茶对于身体是有毒的,基督徒应予以弃绝不用。.....饮茶的第二种影响,便是头痛,失眠,心悸,不消化,神经颤动,以及其它许多害处。--T., V. II, pp. 64, 65. {HL 107.4}

490. 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。{HL 108.1}

茶与咖啡并不滋养身体。在它们被胃消化之前，其效果立刻就出现了。这表明饮用这些刺激物的人，其精力之加添，实由于胃神经受到刺激，便波及大脑，接着大脑受到刺激，心脏便加紧跳动，以致身体出现了暂时的活力。这一切都是虚假的精力，得之反而有害，它们并不增添丝毫天然的力量。--T., V. II, p. 65. {HL 108.2}

491. 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. and H., 1888, No. 8. {HL 108.3}

492. 需要更好地理解健康改良的原则。在饮食和服装上节制是必不可少的。提倡节制的人应该把他们的旗帜插在更加宽阔的平台上。这样，他们就会成为上帝的同工。要鼓励他们利用自己的每一点影响来推广改革的原则。假如让食欲作主而不让原则作主，整个人体机器都会受影响。违背自然律就是违背上帝的律法。那些吃得太多的人和那些其食物的质量要不得的人，很容易被带入放荡中。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 108.4}

493. 祂号召他们牺牲自己的偶像。他们应该放弃诸如烟草、茶、咖啡之类有害的刺激品。--T., V. I, p. 224. {HL 109.1}

494. 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。--T., V. III, p. 488. {HL 109.2}

烟草

495. 抽烟会诱发喝酒的欲望。吸烟与喝酒都会导致神经衰弱。--T., V. III, p. 488. {HL 109.3}

496. 人们已经通过饮酒吸烟吃病畜的肉扭曲损坏了主神圣的安排。自然机能尽量在排斥有毒的烟草；但她往往会被压服，放弃了驱逐入侵者的努力，于是生命就牺牲在这场斗争中。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 109.4}

497. 不管用什么形式抽烟，都对人体产生作用。它是一种慢性毒品，会影响大脑，麻痹感官，使人无法辨识属灵的事物，特别是那些纠正这种污秽嗜好的真理。以任何形式吸烟的人在上帝面前都是不洁的。人既有这种污秽的习惯，就不可能在属于上帝的身体和心灵上荣耀祂。当他们用这种慢性的毒品摧毁自己的

健康，降低自己的智力时，上帝是不会悦纳他们的。在他们沉湎于这种有害的习惯，不知道它对他们的危害时，祂可能会怜悯他们，但是当这个问题以真实的亮光摆在他们面前时，他们如果继续放纵这种不良的欲望，在上帝面前就是有罪了。

--F. of F., p. 126. {HL 109.5}

498. 烟草是一种最具欺骗性最危险的毒品。它使人兴奋，然后对人体神经产生麻痹的影响。由于它对身体的作用非常缓慢，最初几乎察觉不到，所以它更加危险。--F. of F., p. 128. {HL 110.1}

499. 烟草是一种阴险的慢性毒药，它对人体系统的影响比酒更难清除。

--T., V. III, p. 569. {HL 110.2}

500. 吸烟比喝酒往往更能影响神经系统。烟瘾比酒瘾对人的捆绑更重。吸烟的习惯比喝酒的习惯更难克服。在许多方面，吸烟比喝酒更彻底地使人身心迷醉，因为烟草是一种更加阴险狡猾的毒品。--T., V. III, p. 562. {HL 110.3}

501. 停留在不是十分通风，空气又被酒精和烟草的气味污染的车厢和拥挤的房间，即使不危险，也是使人不愉快的。处于这种环境中的人，他们的呼吸和身体散发出的气味证明其身体里充满了酒精和烟草的毒素。--T., V. III, p. 562. {HL 110.4}

502. 许多婴儿因与吸烟的父亲同床而受到无法补救的毒害。因着吸入肺里和皮肤毛孔里有毒烟草的臭气，婴孩的身体系统里充满了毒素。虽然它作用于一些婴儿像慢性的毒药，影响他们的大脑、心脏、肝脏和肺，使他们逐渐衰弱下来，但它对于其他婴儿却有更直接的影响，会引起痉挛，惊风，瘫痪和暴死。痛失孩子的父母伤心不已，不理解为什么上帝神秘的天意竟如此残忍地对待他们。可是上帝的天意原不是要这些婴儿死去。他们是被吸烟这种污秽的私欲害死的。烟奴的肺所呼出的每一口气，都毒害他们周围的空气。--H. R. {HL 111.1}

503. 烟和酒麻木污秽吸烟喝酒的人。但祸害不止于此。他还将易怒的脾气、污染了的血液、衰弱的智力和软弱的道德传给自己的儿女。他要为自己错误放荡的人生给家人和社会带来的一切恶果负责。--T., V. IV, p. 30. {HL 111.2}

酒精

504. 我们美国人所预备的饮食，一般都有使人成为醉汉的情形。……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。……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。--T., V. III, p. 563. {HL 111.3}

505. 唯一安全之策，就是不摸、不尝、不拿茶，咖啡，酒，烟、鸦片和酒精饮料。--T., V. III, p. 488. {HL 112.1}

506. 人若愿意在凡事上实行节制，不碰、不尝、不拿任何酒类饮品和麻醉品，理智就会掌权，控制住禽兽般的食欲和情欲。--T., V. III, p. 561. {HL 112.2}

507. 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。……少量饮酒乃是一所学校，人们在其中接受酒鬼生涯的教育。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。--R. and H., 1884, No. 13. {HL 112.3}

508. 圣经没有一处教导人饮用醉人的酒，无论是作为饮料还是作为基督宝血的象征。我们扪心自问，究竟用天然状态的纯葡萄汁来象征基督的血好呢，还是用发过酵醉人的酒来象征好？……我们强烈主张决不要把发过酵的酒放在圣餐的桌上。……我们认定基督从未制造醉人的酒；这种做法是与祂毕生的教训和榜样背道而驰的。……基督施行神迹用水变成的酒，乃是纯净的葡萄汁。--H. R. {HL 113.1}

饮酒的后果

509. 吸烟与喝酒都会导致神经衰弱。--T., V. III, p. 489. {HL 113.2}

510. 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。--R. and H., 1884, No. 13. {HL 113.3}

511. 一杯葡萄酒就可能打开试探的门户，导致醉酒习惯的养成。--T., V. IV, p. 578. {HL 113.4}

512. 当人放纵饮酒的欲望时，就自愿喝下了酒，于是原本按上帝的形像创造的人，就降格到动物的水平。理性麻痹了，智力也麻木，兽性的情欲激发起来了，于是犯下了最卑鄙的罪行。--T., V. III, p. 561. {HL 114.1}

513. 法律批准酒类的销售，然后不得不为酒类的受害者建造监狱；因为入狱的人十之有九都是学会喝酒的。--R. and H., 1894, No. 19. {HL 114.2}

514. 在饮酒的影响下发生了多少可怕的事啊！……这种可怕的麻醉性饮料，喝多少会危及人身的安全呢？人只能戒酒才有安全。他不可让自己的思维因酒而混乱。他应该滴酒不沾，这样，在灾难临到的时候，处于负责岗位的人就会有最好的表现，无论是遇到什么问题，都会做出令人满意的事。--R. and H., 1894, No. 22. {HL 114.3}

515. 到处可见贪饮和爱饮酒的人。他们的智力衰弱，道德力软弱，感官迟钝，认识不到上帝和天国的要求，也不领略永恒的事。圣经宣布醉酒的人不能承受上帝的国。……任何一种不节制都是最恶劣的自私行为。--T., V. IV, pp. 30, 31. {HL 114.4}

戒除饮酒的习惯

516. 有一种习惯连野地里的兽都会予以斥责，对于放纵这种习惯的人，你有什么对策劝告他呢？圣经已宣布：醉酒的人不会进入上帝的国。你会劝人用什么办法对付这种食欲呢？你不会说：“你可以适度地喝烈酒。继续照量喝吧，但决不要过量。”你反而会说：“你若不完全配合我的努力，并且签署完全戒酒保证书，就无可救药了。你因放纵已使自己的习惯成了第二天性，而且无法控制，除非唤醒道德力，并且仰望耶稣，倚靠祂的恩典，祂必赐恩给你，使你制胜这种不自然的渴望。”你会说：“你已丧失了自制。你的自我放纵不仅是道德上的罪，而且成了身体的疾病。你不是自己的人；你是上帝的财产。祂已用无限的代价买了你，你的每一才能都要用来侍奉祂。要保守你的身体处在健康状态以遵行祂的旨意；保守你的理智清晰活跃，以便能公正而精密地思想，并且控制你一切的能

力。” --U. T., 1896.10.12 {HL 114.5}

病中酒

517. 对烟草这种污秽讨厌的毒品的喜爱，使人渴望更强烈的刺激品，例如酒类，辩称说酒有益于某种假想的软弱或防止某种可能的疾病。--T., V. IV., p. 30. {HL 115.1}

518. 劝朋友和邻居为了健康而喝白兰地，就有危险成为毁灭他们的工具。……医生们也对许多人成为酒徒负有责任。他们既知道饮酒对喝的人会有什么后果，就要对给病人开出饮酒的处方负责。他们若思考因果关系，就会知道兴奋剂对身体每一个器官的影响，是与对整个人一样的。医生们对自己使父母们成为酒徒所发挥的影响有什么推诿之辞呢？ --R. and H., 1894, No. 2. {HL 115.2}

519. 你且与我到那边病房去看看。这里躺着一位为夫为父的人，他本是造福社会及有益于上帝之圣工的。后来忽然被疾病侵袭倒了。烈火似的高热，似乎要将他的身体烧毁了。他渴想得到清水，以润其焦灼的口唇，解除急切的干渴，消退额上的高热。但是不行；因为医师吩咐不可给他水。他们给他喝强烈刺激的饮料，这无异是火上加油。……在某一时间之内，自然力争其权力，但最后却失败了，放弃了这场竞争，于是死亡就把病人解脱了。--T., No. 31, p. 191. {HL 116.1}

520. 那些不控制自己食欲的人犯下不节制的罪。……就许多人来说，他们第一个错误就是使自己的食欲成了神，主要吃调味很重的肉食，这种东西使身体系统产生发烧状态，随便吃猪肉尤其如此。血液变得不洁。循环变得不平衡了。随之而来便是发冷发热。没了食欲。他们以为必须做点什么，要么喝点酒，暂时刺激一下，然而酒的影响一过去，他们就感到更加消沉了，于是就继续喝酒，刺激自己处于过度兴奋的状态。他们便以为酒对自己很有益处，必须继续喝。不久酒就丧失了影响力，他们便喝更烈的酒，直到沦陷于各种的过度行为中，按照造物主的形像所造的人便堕落到了禽兽不如的地步。使心智的敏感性变得麻木迟钝是需要时间的，这虽是逐渐完成的，但结果必定如此。--F. of F., p. 126. {HL 116.2}

第二十一章 服装

概述

521. 我们的言语，行为和着装，每日都是活的传道士，不是同基督收聚，就是同基督分散。这不是区区小事。-- T., V. IV. p. 641. {HL 118.1}

522. 要厌恶时装图片，转而研究人体组织。-- CTBH, p. 91. {HL 118.2}

523. 基督徒不应费心穿着与众不同的服装，以惹人注意。他们若是随着本分的信念，穿着端庄而合乎健康的服装，则虽不合潮流，也不要改变装束以效法世界，而应表现高尚的独立精神，和向善的道德勇气，虽举世相反，亦在所不惜！如果世人所倡行的是正派、舒适及有益健康的服装，而且不违背圣经，我们就可采用；因为此举并不改变我们对上帝对世人的关系。基督徒应当效法基督，使自己的服装合乎圣经的教训。他们应当避免趋入极端。-- T., V. I, p. 458. {HL 118.3}

524. 在服装方面我们应当力求简朴、舒适、方便、得体。-- R. and H., 1886, No. 24. {HL 118.4}

525. 现在需要圣经关于着装朴素的直截了当的证言。我们应该以此为自己的责任。但现在热心进行这方面的试验已经为时太晚。有些事使曾提倡过的改良的服装成了明显的福气。它不用当时流行的可笑的可笑的撑裙箍，也不支持拖地的和扫除街上污秽的裙裾。但如今已采用了一种更为明智的服装款式，没有这些讨厌的特色。凡愿意阅读上帝之道的人，都可以放弃也应该放弃流行的服装款式。我们信徒的服装应该是最简朴的。可以穿着我已提到的裙子和宽大上衣——并非只有那种样式而不应确定别的样式，但那种服装显出了简朴的风格。有些人认为所给出的那种款式就是人人都要采用的款式。不是这样的。在这种情况下，最好采用象那种款式一样简朴的某种款式。……应该穿简朴的服装。我的姐妹们哪，要在这个基本的改良问题上试试你们的才干。……要让我们的姐妹穿着简朴，象许多人做的那样；服装的质地要好，经久耐用，正派，适合这个时代，并且我们不要

一心只想着服装问题。-- U. T., 1897.7.4 {HL 119.1}

服装在智力和道德方面的影响

526. 真宗教的总归和实质乃是藉着言语、服装、举止承认而且不断承认我们跟上帝的关系。-- T., V. IV, p. 582. {HL 119.2}

527. 或许在我们中间没有出现什么问题象服装改革这样促使品格发展的。-- T., V. IV, p. 636. {HL 120.1}

528. 服装简朴能使有见识的妇女有最好的表现。按照穿戴的式样，我们可以判断一个人的品格。虚华的衣饰暴露人的虚荣和弱点。朴实敬虔的妇女，穿戴必是朴实的。选用简洁合式的衣服，可以表现人有文雅的口味和有教养的心智。-- T., V. IV, p. 643. {HL 120.2}

529. 我们切不可鼓励人在服装上不慎重。我们的衣着应当合宜得体。虽是便宜的衣服，也应保持整洁。-- T., V. IV, p. 642. {HL 120.3}

530. 在色泽上应表现出品位。在这方面的一致性比较方便，但要顾及人的肤色。要选用适中的色彩。若是使用花布，则要避免花样大而惹眼、表现虚荣和骄傲的布料。不宜在各种色彩上标新立异。-- H. R. {HL 120.4}

531. 要弃绝无用的点缀和装饰。决不要沉湎于奢侈以满足骄傲。我们的服装可以用好面料，做得简朴大方，为了耐穿而不是为了炫耀。-- R. and H., 1878, No. 2. {HL 120.5}

532. 你们不必以服装的问题作为你们信仰的重点。我们有更加丰富的话题。要谈论基督；及至人心悔改归主时，凡与圣经不符的事都会放弃。-- S. of T., 1889, No. 25. {HL 121.1}

533. 告诉你不可穿这穿那是没有用的，因为你心中若爱慕这些虚荣的事物，要你弃绝炫耀的装饰，无异于斩草不除根。-- R. and H., 1892, No. 19. {HL 121.2}

534. “不可随众行恶”（出 23:2）。……切不可被罪的欺骗所硬化。时尚正在败坏智慧，并且吞噬我们的信徒的心灵。-- T., Vol. IV, p. 647. {HL 121.3}

535. 一旦有人想要效法世界的时尚,而没有立刻予以克制,上帝就会立刻停止承认他们为祂的儿女。-- T., V. I, p. 137. {HL 121.4}

536. 那些拥有亮光,晓得如何本着简单的原则,遵照自然律和道德律吃喝、穿戴的人,后来若是背弃指示他们本分的亮光,就也会逃避其它的本分。如果他们的良心麻木,而逃避负起他们应负的与自然法则相一致的十字架,为了避免受到指摘,他们也会违背十条诫命。-- T., V. III, p. 51. {HL 121.5}

服装对身体的影响

537. 身体的可爱在于匀称——各部分都很和谐。-- CTBH, p. 94. {HL 121.6}

538. 服装改革.....包括人穿的每件衣服。它通过用肩膀承担裙子的重量来减轻了臀部的负担。它取消压迫肺脏、胃和其它内脏并导致脊骨弯曲及造成几乎无数疾病的紧身胸衣。服装改革为身体的各部分提供了适当的保护和发展。-- T., V. IV, p. 635. {HL 122.1}

539. 女装在腰部以上应该十分宽松,以致呼吸毫无障碍,应使她的双臂全自由,可以轻松地举过头。用绷紧的带子束腰会阻止废物通过自然的渠道排出体外。这些渠道中最重要的就是肺。.....肺若是受了约束,就无法发育;肺活量就会减少,使它不可能吸入足够的空气。.....紧身胸衣会削弱呼吸器官的肌肉,阻碍消化过程。心脏、肝脏、两肺、脾和胃都被挤进一个小范围,不让这些器官有健康活动的余地。-- H. R.; 另见 CTBH, p. 88. {HL 122.2}

540. 衣服应该合身易穿,既不阻碍血液循环,也不阻碍自由、充分、自然的呼吸。-- CTBH, p. 89. {HL 122.3}

541. 我们的创造主在塑造人的身体时并没有犯错误。祂使每一个器官都有适当地自由活动空间,祂造我们的方式使每一块肌肉都能开始活动而不侵犯其它肌肉的功能。-- Y. I., 1893.9.14 {HL 122.4}

542. 带子引起脱臼,这种病正代代增多。-- H. R. {HL 123.1}

543. 许多人因顺从时尚的要求而成了终身残废。脱臼和畸形,癌症和其它可怕的疾病,都在流行时装所导致的弊病中。-- T., V. IV, p. 635. {HL 123.2}

544. 女性病有一半都是由不健康的服装引起的。-- H. R. {HL 123.3}

重裙

545. 臀部的形态不是用来承受重负的。有些人穿着重裙，且使之拖压在臀部，已造成了多种难以治愈的疾病。患者似乎一点儿不知道自己患病的原因，继续违背自己生命的律法，束着腰并且穿着厚重的裙子，直到她们终身患病伤残。-- H. to L., Chap. 6, p. 64. {HL 123.4}

546. 这种重累压迫内脏，把它们向下拉，引起肠胃软弱和疲乏的感觉，这使受害者把身子向前倾。这种姿势进一步挤压肺部，使之不能正当地发挥作用。血液变得不洁，皮肤的毛孔也不起作用了，结果便是肤色灰黄，患上疾病，美丽和健康都消失了。……每一个重视健康的女子都应该避免由臀部来负重。-- CTBH, p. 89. {HL 123.5}

四肢的服装

547. 我们穿衣服大都够多，但许多人却没有按应有的比例给身体各部分穿上衣服。……若有哪部分身体应该额外加衣服，那就是四肢和双脚了，它们距生命的大轮心脏比较远，心脏把血液输送给全身。四肢应该总是穿得暖和，得到保护不受寒。……双脚若是穿着大号厚底的暖和靴子或鞋子，为了舒适而不是为了时尚，血液就会顺畅地流入双腿和双脚，象流入身体的其它部分一样。我们若是给双肺和双脚充足的空间去做上帝计划它们应该做的工作，就会得到报赏，有更好的健康和更清晰的良心。-- H. R. {HL 124.1}

548. 在一千女子中，只有一个女子照着所应当地给自己的四肢穿着衣服。……她们的四肢应该被完全遮盖象男人的四肢一样。-- H. to L., Chap. 6, p. 64. {HL 124.2}

549. 身体靠近生命泉源的部分，比起远离重要器官的四肢，需要的衣服要少些。如果四肢和脚穿上通常给肩膀和心肺部位穿的那么多的衣服，手足就会有健康的血液循环，重要的器官只要有它们分内的衣服，就会健康地运行。-- H. to L., Chap. 5, p. 73. {HL 124.3}

550. 手脚冰凉，心脏被迫加倍苦干，努力使血液进入这些受冷的末端，而

当血液在周身循环并返回心脏时，不再是离开心脏时的有活力而温暖的血液了，而是在流经四肢时变冷了。已经因太重的工作和很差血液的不良循环而被削弱的心脏，那时就被迫作出更大的努力，将血液送到末端，就是从未象身体的其它部位那样健康温暖的手和足。心脏的努力失败了，四肢就变得习惯性寒冷了；血液既因受冷而离开手足，便回到肺腑和大脑，结果引起肺部或大脑发炎和充血。-- H. to L., Chap. 5, p. 72. {HL 124.4}

551. 女性若是习惯性地让四肢受凉双脚冰冷，就肯定会有某个内脏充血。……前心后背和下身穿了许多额外的衣服，使得血液流向这些部分，精巧灵敏的器官就被削弱变衰弱了，结果就是充血和发炎。-- H. R. {HL 125.1}

552. 当远离重要器官的四肢没有适当着衣时，血液就会被驱入头部，引起头痛或流鼻血；或是有胸胀的感觉，发生咳嗽或心悸，因为该部分有了太多的血；要不就是胃部有了太多的血液，引起消化不良。-- T., V. II, p. 531. {HL 125.2}

服装的长度

553. 流行服装的长度是要不得的，有几个原因： {HL 125.3}

1. 衣服长及地面以致会扫街是浪费而不必要的。 {HL 126.1}

2. 这么长的衣服会吸收草上的露水，街上的泥泞，因此不干净。 {HL 126.2}

3. 它在湿淋淋的状况下会接触到敏感的膝盖。双膝没有受到足够的保护，很快着凉，从而危及健康和生命。这是引起粘膜炎和淋巴结核肿胀的最大原因之一。 {HL 126.3}

4. 不必要的长度对臀部和腹部也是额外的负担。 {HL 126.4}

5. 妨碍行走，也往往挡住别人的路。-- T., V. I, p. 459. {HL 126.5}

女人着装若是比街上的污秽高出一两英寸就是适度的，更容易保持清洁，也更耐穿。-- 同上, p. 458. {HL 126.6}

穿得太多

554. 你穿戴的衣服太多，以致使自己的皮肤衰弱了。你没有给身体呼吸的

机会。皮肤的毛孔，或者说是身体借以呼吸的小嘴巴闭塞了，以致身体系统满了污垢。-- T., V. III, p. 74. {HL 126.7}

555. 我奉劝习惯穿戴厚重衣物的患病姐妹要逐渐减少自己身上的衣服。-- T., V. II, p. 533. {HL 126.8}

556. 因为穿着不健康的时髦服装款式而给身体带来了各种疾病。应当强调在疗法起作用之前，必须进行一场改革。-- T., V. IV, p. 582. {HL 126.9}

第二十二章 运动

综述

557. 人体可以比作一架精细调整过的机器，需要小心保持它正常运转。一部分不应受到不断地磨损和压力，而另一部分则因不活动而锈坏。在用脑时，肌肉也应有相应的运用。每一个青年人都应知道多少小时用来学习，多少时间花在体育锻炼上。-- S. of T., 1886, No. 33. {HL 127.1}

558. 在疲劳和筋疲力尽之间有相当大的区别。-- S. A., p. 64. {HL 127.2}

559. 紧身胸衣会使肌肉不能自由活动。-- H. R. {HL 127.3}

560. 另一个宝贵的福气是适当的运动。-- T., V. II, p. 528. {HL 127.4}

561 她们应当每天出去锻炼。.....应以行某件善事为目标，做有益于他人的事。-- T., V. II, p. 531. {HL 127.5}

多种锻炼

体操

562. 锻炼某一个肌肉并不会使那些未活动的肌肉增强，同样，不断应用的心智的一个器官也不会使那些未被使用的心智器官得以发展或加强。心智的每一能力和每块肌肉都有其特殊的功用，都需要进行锻炼，以便得到适当的发展并保持健康的活力。机体中的每一个器官和肌肉都有工作要做。机器中的每一个轮子

必须是活动着的，运转着的。美好而奇妙的自然机体需要不断地活动，以便满足这些器官设计的初衷。每一个官能都与其它官能存在联系，所有的官能都需要锻炼，以便得到适当的发展。倘若身体的某一个肌肉得到了比其他肌肉更多的锻炼，那么得到锻炼的这个肌肉便会增大，这样就毁坏了该身体系统的和谐与美丽。从事各种各样的运动会使全身的肌肉活动起来。-- T., V. III, pp. 77, 78. {HL 127.6}

563. 不要因为在锻炼之时感觉疼痛，就放弃对某些肌肉的锻炼，这并非上策。疼痛往往是由自然机能努力将生命和活力注入那些因不活动而变得毫无生气的部位引起的。活动这些长期闲置不用的肌肉会引起疼痛，因为自然在唤醒它们活过来。-- T., V. III, p. 78. {HL 128.1}

564. 运动对你有十分有益，然而运动应当系统化并操练衰弱的器官，使其有力。-- T., V. III, p. 76. {HL 128.2}

有益的劳作

565. 当有益的劳作与学习配合时，就不需要体育锻炼了；而且在户外工作的益处比室内锻炼要多得多。农夫和技工都有身体的操练，但农夫更健康，因为使人爽快的空气和阳光简直可以完全满足身体系统的需要。农夫在劳作时会有健身房里曾有的一切动作。而且他的活动房间是开阔的田野；穹苍是它的屋顶，坚固的大地是它的地板。-- S. of T., 1886, No. 33. {HL 128.3}

566. 弟兄们，当你们花时间修理庭园，从而得到人体系统良性运作所需要的锻炼时，你们就是为上帝作工，如同主持聚会一样。-- G. W., p. 174. {HL 129.1}

567. 工作若不用心，简直就是苦差事，不会得到应该因锻炼而来的好处。-- H. R. {HL 129.2}

被动锻炼

568. 对于那等过于衰弱以致无法运动的病人，运动疗法大有裨益。但是凡依赖运动疗法却忽视自己进行身体锻炼的病人，就犯了极大的错误。-- T., V. III, p. 76. {HL 129.3}

569. 很多依赖运动疗法的人可以藉着肌肉训练获得比各种动作更大的益处。-- T., V. III, p. 78. {HL 129.4}

步行

570. 任何锻炼都不能代替步行。步行可以大大促进血液循环。……只要情况允许就当步行，步行乃是治疗患病身体的最佳疗法，因为在进行这项运动时，身体全部的器官都活动起来了。-- T., V. III, p. 78. {HL 129.5}

571. 只要天气允许，无论冬夏，人人都应当尽可能地每天到户外去散步。……即便在冬天，外出散步对于健康的益处，也会好过医生们能开的所有药方。对于那些能走路的人来说，步行比乘车更可取。步行能使肌肉和血管更好地作工，会增加对健康来说十分必要的活力。肺部也会得到需要的活动，因为在一个冬日的早晨到外面呼吸凉爽的空气，不可能不增加肺活量。-- T., V. II, p. 529. {HL 130.1}

572. 会使全身各部受益的锻炼方式莫过于步行了。女性若是健康，积极的户外散步会比其它任何方法更能使她们保持健康。步行还是病人恢复健康的一个最有效的疗法。手臂与腿一样得到了很好的锻炼。-- H. R. 1872. 4.1 {HL 130.2}

何时锻炼.

573. 锻炼有助于消化。饭后散步，抬起头，挺起胸，做适当的运动很有好处。我们的思想就会从自己转到自然的美景上。饭后越少把注意力集中胃部越好。-- T., V. II, p. 530. {HL 130.3}

574. 早晨的锻炼，在免费清新的空气中散步，栽培花卉、果木和蔬菜，是健康的血液循环所必需的。这也是抵御感冒、咳嗽、大脑与肺部充血、肝、肾、肺的炎症以及其他许多病症最可靠的保障。-- H. R. {HL 130.4}

575. 很多女性满足于逗留在炉火旁，有一半或四分之三的时间呼吸污浊的空气，直到大脑发热，部分麻木了。她们应当每天出去锻炼，即使不得不忽略室内的一些事。她们需要凉爽的空气使她们纷乱的脑筋安静下来。-- T., V. II, p. 531. {HL 131.1}

576. 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。-- T., V. II, p. 413. {HL 131.2}

得自锻炼的益处

577. 上帝计划人体这部活机器应该天天活动；因为在这样的活动或运转中，它才能保存能力。-- H. R. {HL 131.3}

578. 藉着每天在户外积极锻炼，肝脏、肾脏和肺脏也会得到加强，去做它们的工作。-- T., V. II, p. 533. {HL 131.4}

579. 病人若能愿意每天在户外从事轻微有益的劳作，就会发现身体的操练是上帝指定使人受益的一个媒介。-- H. R. 1871.6.1 {HL 131.5}

580. 传道人若能聪明地作工，适度运用身心，就不会这么容易患病了。-- G. W., p. 173. {HL 132.1}

581. 你需要健康积极的锻炼。这会使你的心智有活力。-- T., V. II, p. 413. {HL 132.2}

582. 这样就会增加对健康来说十分必要的活力。-- T., V. II, p. 529. {HL 132.3}

583. 不仅身体的器官会藉着锻炼而加强，而且藉着运用这些器官，我们的心智也会获得力量和知识。-- T., V. III, p. 77. {HL 132.4}

584. 我们锻炼得越多，血液循环就会越好。-- T., V. II, p. 525. {HL 132.5}

585. 如果体力活动能与智力的运用相结合，血液循环就必畅通，心脏的功能也就更加美满，杂质被排除了，身体的各部位就可以体验到新生命与活力了。-- T., V. III, p. 490. {HL 132.6}

586. 正确地使用他们的体力和智力，会平衡血液循环，使身体这部活机器的每一个器官保持有序运转。-- S. T. on E., p. 352. {HL 132.7}

587. 明智的锻炼会使血液流向体表，从而减轻内脏的负担。怀着愉快的精神在户外作轻快却不猛烈的锻炼，会促进血液循环，使皮肤有健康的气色，且使

经纯洁空气活化的血液流到手足。-- T., V. II, p. 530. {HL 132. 8}

588. 适当的练习能扩大肺活量, 增强肌肉。……我们的青年人若注意正确的教训, 遵循有关扩大肺活量和训练声音方面的健康原则, 他们就会成为人所爱听的演说家, 况且这方面所需要的训练还会增进人的寿命。-- C. E., p. 132. {HL 133. 1}

589. 在一切习惯上都有节制的农夫, 通常享有健康。他的工作对他来说是愉快的。他充满干劲的活动引起充分、深入、强有力的呼吸, 扩大肺活量, 洁净血液, 通过动脉和静脉发送生命的暖流。……学生天天坐在封闭的教室时, 伏在案上, 含胸挤肺。他绞尽脑汁, 身体却不活动。他无法作充分深入的呼吸。他的血液流动得很慢, 脚凉头热。……假使他们经常参加会使他们充分深呼吸的锻炼, 他们不久就会感到对生命有新的把握了。--S. of T., 1886, No. 33. {HL 133. 2}

590. 锻炼能使胃病得到缓解。--T., V. II, p. 530. {HL 133. 3}

591. 锻炼对于消化和身心的健康都很重要。--T., V. II, p. 413. {HL 133. 4}

592. 体力锻炼还会促进消化。--T., V. II, p. 569. {HL 133. 5}

593. 做有益的事会给衰弱的肌肉锻炼的机会, 使血管中滞缓的血液加速流动, 使麻木的肝脏发挥功能。血液的循环就会正常起来, 整个人体会调动起来克服病症。--H. R. {HL 134. 1}

缺乏锻炼的结果

594. 我从这些自以为有病的人床边离开时, 心里常常想到: “这些人正在慢慢走向死亡, 因闲懒而死亡。他们的病只有他们自己能医。” --H. R. {HL 134. 2}

595. 疏忽全身或部分肢体的锻炼, 会造成病态。--T., V. III, p. 76. {HL 134. 3}

596. 健康的红润之色从他们的脸颊渐渐消失了, 疾病缠住了他们, 因为他们丧失了体力劳动, 他们所培养的大都是不正当的习惯。--T., V. III, p. 158. {HL 134. 4}

597. 久坐不动是身体无力和心智软弱的一个最大原因。-- T., V. II, p.

524. {HL 134.5}

598. 人体任何一个器官若不活动，就会萎缩并降低肌肉的力量，使血液在血管里流动不畅。--T., V. III, p. 76. {HL 134.6}

599. 活跃的农夫与忽视体育锻炼的学生的习惯有多么大的反差啊。……他的血液流动得很慢，脚凉头热。这样的人怎么会健康呢？--S. of T., 1886, No. 33. {HL 134.7}

600. 故意避免空气的流动和回避运动的习惯闭塞了毛孔——身体藉以呼吸的小嘴巴，——使身体无法通过皮肤排出体内的垃圾。于是，工作的负担全部落到了肝脏、肺脏和肾脏等器官上，这些内脏被迫去完成本属于皮肤的工作。--T., V. II, p. 524. {HL 134.8}

601. 不活动使血液没有能力排出不洁之物，若是因锻炼而使血液循环活跃起来，它就有能力排污了。--T., V. II, p. 529. {HL 135.1}

602. 在某些情况中，缺乏锻炼会导致内脏和肌肉衰弱并萎缩，这些由于缺乏使用而衰弱的器官还可以藉着锻炼得到力量。--T., V. III, p. 78. {HL 135.2}

603. 每天适度的锻炼会使肌肉有力，若不运动，肌肉就会变得松弛衰弱。--T., V. II, p. 533. {HL 135.3}

604. 病人如果愿意恢复健康，就不应停止身体锻炼；因为他们这样会使肌肉更加无力，且使全身衰弱。若是把手臂绑起来让它保持无用，哪怕只过几个星期，就解除它的捆绑，你也会发现它比另一条在这期间一直适度使用的手臂更软弱。不活动对整个肌肉系统产生同样的影响。--T., V. II, p. 529. {HL 135.4}

第二十三章 手工训练

605. 如果我们所有的工人都能每天安排数小时进行毫无拘束的户外劳动，这对于他们来说就是一种福气，使他们能更成功地履行职责。--G. W., p. 173. {HL 136.1}

606. 体力活对青年来说是必要的。……正确地运用身心会开发和加强全部能力。身心都会得到保护，且会有能力做多种工作。传道人和教师需要学习这些事，也需要实践这些事。--Sp. Inst. on Ed. Work, p. 14. {HL 136.2}

607. 这个国家的人很少赏识勤劳习惯的重要性，以致孩子们没有受教去做真实热心的工作。这必须成为青年教育的一部分。……我们需要学校教育儿童和青年成为劳动的主人，而不是劳动的奴隶。无知和懒惰不会提拔人类家庭的任何一个成员。要让工人看到，藉着使用上帝作为一项天资赐给他的才能，他在最卑微的职业中可以得到什么益处。这样，他就可以成为一名教师，教导他人聪明作工的技术。……上帝需要你身体的力量。你可以正确地运用自己的体力，来表达你对上帝的爱，完成所需要的工作。……在最卑微的工作中也有科学。如果大家都这样看，他们必视劳动为高贵的。……唯愿受过教育的才干能用来改进工作方法，这也正是上帝所希望的。在任何必需完成的工作中都有尊荣。要以上帝的律法为行动的准则。它能使一切工作变得高尚和神圣。……在为上帝的任何服务上都不可敷衍了事。上帝给我们的任何东西，都应聪明地为祂而用。凡是运用自己才能的人，肯定会得到加强。但他必须尽己所能。在农业和建筑以及其他任何部门，都需要以智力和受过教育的才能来设计出最好的方法，使工人不致徒然劳动。--Sp. Inst. on Ed. Work, p. 5. {HL 136.3}

608. 你的钱财最好用来为你的儿子们提供一个备有工具的工作间，并为你的女儿们提供同等的设施。可以教导他们喜爱劳动。-- H. R. 1873. 1. 1 {HL 137. 1}

609. 农业会开启自养之源，也可以学习其它各种行业。这种真实认真的工作既需要体力也需要智力。成功地种植水果和蔬菜甚至需要方法和机智。而勤劳的习惯会成为青年抗拒试探的重要帮助。这里开放了一个园地，让他们发泄受压抑的精力，这些精力若不用在有益的工作上，就会不断给他们自己和老师带来麻烦。可以设计适合不同人员的多种工作。但土地工作将是工人的一个特别福气。……这种知识不会阻碍人在业务上或任何有用的行业接受必要的教育。开发土地的能力需要思想和智能。--Sp. Inst. on Ed. Work, p. 15. {HL 137.2}

610. 农业应当因科学知识而进步。--S. of T., 1896, No. 32. {HL 138. 1}

611. 被送到学校准备成为福音布道士、传道人和国外传道士的学生，竟然

接受了“娱乐对保持身体健康来说是必不可少”的说法，其实主已在他们面前摆明：更好的方式乃是在他们的教育中用手工代替娱乐。……在伐树、耕田、盖房方面的教育，与文化方面的教育一样，是我们的每一个青少年都应该寻求获得的。我们的学校应该有印刷机。也应掌握织帐棚的技术。应该盖起房子来，应该学会石工技术。{HL 138.2}

还有许多事情是女学生可以做的，如烹饪、缝纫和园艺。应该种植草莓，培养花木。{HL 138.3}

装订的技术以及多种行业技术都应予以培训。这些手艺不仅会锻炼学生的头脑、骨骼和肌肉，还会使他们获得知识。我们学校最大的祸根就是闲懒。它导致不必要的娱乐活动，仅仅为取悦和满足自我。学生们过多地以这种方式消磨他们的时光。他们没有预备好，带着全面的教育走出校门。{HL 138.4}

适当地烹饪食物是一种必不可少的造诣。必须预备一些东西取代肉食，而且食物必须做得很好吃，以致人不想吃肉。关于实际生活各要点方面的培训必使我们的青少年离开学校到外国去之后成为有用之材。那时他们就不会依靠所去国家的人为他们做饭、缝衣、盖居所。他们若是显出他们能教育无知的人如何以最佳的方法作工并产生最佳的结果，就必有更多的影响力。在难以挣到钱的地方，这尤其会受到赏识。他们会显明传道士能成为教育家，教导他们如何作工。维持这样的传道士需要的资金要少得多。他们无论何往，在这方面所得的造诣必使他们有立身之地。{HL 139.1}

同样必要的是，要明白医疗布道工作的基本原理。学生们无论何往，都要受教知道治疗病人的方法技巧。这会使他们在任何地方都成为受欢迎的人，因为在世界各地都有人在受各样的痛苦。真教育的意义是很丰富的。--U. T., 1896. 12. 20 {HL 139.2}

第二十四章 卫生

家庭和住宅的卫生

612. 如有可能,就应将居所建在干燥的高地。房子若建在四周有水的地方,一段时间有水,后又干涸,结果就会产生有毒的沼气,以及疟疾,喉痛,肺部病患和热病。--H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 140.1}

613. 如果每一个家庭都认识到彻底清洁的有利结果,他们就会作出特别的努力,洁除自身和自家的一切污秽,甚至会努力把房前屋后都打扫得干干净净。许多人任由腐烂的蔬菜留在房前屋后,一点不知这些东西的影响。这些腐烂的物质不断发出一种毒害空气的臭气。因吸入不洁的空气,血液就受了毒害,肺部受了感染,周身都患病了。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 140.2}

614. 顽固的发烧和暴病已在附近地区和从前被认为是健康的城镇中流行,有些人已经死了,而有些人虽存活下来,体质却已受到摧残,因疾病而终身残疾。在许多情况下,他们自己的院子里就含有毁灭的媒介,将致命的毒素散发到空气中,被家人和街坊四邻吸入体内。不时可见的懒惰和粗心是残忍的,关于这种事对健康造成的结果,人们的无知是惊人的。这种地方应该得到净化,尤其是在夏天,要用石灰或灰洁净,或者每天用土掩埋。--H. to L., Chap. 4, p. 61. {HL 140.3}

615. 能遮荫的树和灌木丛太浓密、太靠近房屋是不健康的,因为它们有碍空气的自由流通,也阻止充足的阳光照进来。结果就使房间很潮湿。特别是在多雨的季节,卧室就变得很潮湿,睡在床上的人就会患有风湿、神经痛和肺部病患,最后通常变成肺结核。许多能遮荫的树落下许多叶子,若不立刻清除,就会腐烂,毒害空气。一个有散布的树木和一些灌木美化的庭院,距离房子有适当的距离,对家人有幸福愉快的影响,若予精心照顾,就不会对健康有害。--H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 141.1}

616. 没有阳光和空气的房间会变得潮湿。床和被褥聚集湿气,这些房间的空气是有毒的,因为没有被阳光和空气净化。睡在这些时尚的摧毁健康的房间里,已给人招致了各种疾病。.....卧室尤其应该很好地通风,且要使其中的气氛因阳光和空气而有益健康。每天有几个小时应该打开窗户,窗帘也要拉开,让房间彻底通风。凡是会破坏纯净空气的东西,无论什么东西都不应存留,即使是暂时存留也不应该。--H. to L., Chap. 4, p. 62. {HL 141.2}

617. 卧室应该宽敞,且要布置得使气流日夜都可以通过。--H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 142.1}

618. 没有每天自由通风的房间,没有彻底干燥晾晒的被褥,是不适合使用的。我们确信睡在门窗紧闭、拉着窗帘不让纯净的空气和阳光进来的房间会生病,使人大受痛苦。……房间或许已经数月没有通风了,也有数周没有生火了。睡在这些房间会危害健康和生命,直到让外面的空气进来流通数小时,被褥也因火干燥了。若不采取这种预防措施,房间和被褥就会潮湿。家中的每个房间都应该每天彻底通风,在潮湿的天气要生火干燥。……你居所的每一个房间每天都应该向有益健康的阳光敞开,邀请净化的空气进来。这会预防疾病。……要是人人都愿意赏识阳光,将每件衣物都晾晒在干燥净化的阳光之下,就会防止霉菌。不通风房间被禁闭的空气使我们闻到发霉的恶心气味,吸入住在其中之人所呼出的不洁之物。……从潮湿发霉的房间和衣服散发出来的东西对人体系统是有毒害的。--H. R. 1874. 2. 1 {HL 142. 2}

个人的卫生

619. 应当遵守严格的清洁习惯。许多人在健康时怕麻烦,不愿保持健康状态。他们忽视个人的清洁,也不注意保持自己的衣服洁净。人虽察觉不到,不洁之物却不断地通过毛孔经过身体,如果皮肤的表面没有保持健康状态,身体系统就会因不洁的东西受累。所穿的衣服如果不经常清洗晾晒,就会因身体有意和无意地排汗所排出的杂质所污秽。所穿的衣服若不经常洗掉这些杂质,皮肤的毛孔就会把所排出的废物再吸收进去。身体的杂质若未除掉,就会又被吸收到血液里,并且压迫内脏。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 143.1}

620. 关于清洁,上帝现在对祂子民的要求并不比对古以色列人少。忽视清洁会导致疾病。--H. to L., Chap. 4, p. 61. {HL 143.2}

621. 耶和华在西奈山所颁布的十诫,不能保存在邈邈成习,不讲卫生的人心中。古时以色列人如果不听从耶和华的吩咐,洁净衣服,就不能聆听神圣法律的颁布。既是这样,圣洁的律法又怎么能写在身体、衣服和住所都不清洁的人心上呢?这是不可能的。他们的表白即使高及上天,也毫无价值。……凡在安息日

来聚集敬拜上帝的人，如有可能，都应有一套整洁、得体、合宜的服装穿来敬拜上帝。那些自称安息日是耶和华的圣日是可尊敬的人（赛 58:13），在有别的衣服可换时，却在安息日穿着他们那周在农场劳动时所穿的衣服，乃是羞辱安息日。--H. to L., Chap. 6, p. 59. {HL 143.3}

儿童的卫生

综述

622. 我注意到几个实例，孩子正被父母错误的仁慈慢慢地杀害。--H. R. 1866. 9. 1 {HL 144. 1}

623. 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。--H. to L., Chap. 2, p. 39. {HL 144. 2}

饮食

624. 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。-- H. R. 1871. 9. 1 {HL 144. 3}

雇请保姆

625. 母亲有时依赖奶妈。……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。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。--H. R. {HL 145. 1}

频繁进食

626. 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。--H. R. {HL 145.2}

627. 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。--H. to L., Chap. 2, p. 47. {HL 145.3}

628. 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。.....给儿女肉食，并非保证他们成功的最佳食品。.....教导你的儿女以肉食为生，会害了他们。.....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。--U. T., 1896. 11.5 {HL 146.1}

新鲜空气

629. 母亲对待婴儿的一个大错误，就是不让孩子得到许多新鲜的空气，而孩子是应该享有这些而变得强壮起来的。许多母亲的做法是给婴儿蒙着头睡觉，而且是在温暖的房间里，缺少应有的通风。单单这一点就足以大大削弱孩子心肺的活动，从而影响全身的系统。在可能需要小心保护孩子免受气流冲击的同时，特别应该注意让孩子呼吸到纯净有活力的空气。孩子的房间或孩子周围不应留有任何讨厌的气味。这种东西对软弱的婴儿比对成人更危险。--H. to L., Chap. 5, p. 66. {HL 146.2}

630. 但是还有一种祸害比已经提到的那些更大。婴孩吸入了因许多人呼吸而变坏的空气，其中有些人的气息即使对强壮人的肺来说也是非常讨厌而有害的。婴儿的肺因吸入房间里抽烟者肮脏的呼吸所毒害了的空气而受苦患病。许多婴儿因与吸烟的父亲同床而受到无法补救的毒害。因着吸入肺里和皮肤毛孔里有毒烟草的臭气，婴孩的身体系统里充满了毒素。虽然它作用于一些婴儿像慢性的毒药，影响他们的大脑、心脏、肝脏和肺，使他们逐渐衰弱下来，但它对于其他

婴儿却有更直接的影响，会引起痉挛，惊风，瘫痪和暴死。--H. to L., Chap. 5, p. 68. {HL 147.1}

婴孩的衣着

631. 衣服做得超长，为了能让婴孩穿得住，就用很紧的带子束腰，妨碍心肺的自由活动。婴孩也因衣服过长而承受了不必要的重量，这样穿衣使他们不能自由活动肌肉和四肢。母亲们以为必须压缩婴孩的身体以保持他们的体形，好像担心若不绑着他们就会散架或变得畸形似的。动物变得畸形难道是因为让自然机能自行其事吗？孩子小小的四肢变得不成型是因为他们没有被子绑紧好使他们成型吗？他们的形状是优雅美好的。在创造主的一切手艺中，人类的婴儿是最完美的，可是最无助，所以，他们的母亲应当受教知晓自然律，以便能够养育他们，使他们在身体、心智和道德上都健康。母亲们哪，自然已经使你们的婴孩成形，不必束着或绑着他们好使他们成型。上帝在把婴孩交给你们照顾之前，已经使他们有骨骼和肌肉，足以支撑他们，保护精细的内部器官。婴儿的衣服应当做得使孩子在吃饱后身体不致受到一点压迫。……另一个引起婴孩和青少年死亡的大原因，乃是让他们的手臂和肩膀裸露的习惯。这种时尚受到多么严厉的谴责都不过分。它已要了成千上万人的性命。空气浸淫着手臂，在腋窝附近周旋，使身体的这些敏感部分变冷，那么接近要害，并且妨碍血液的健康循环，导致疾病，特别是肺部和脑部的疾病。--H to L., Chap. 5, pp. 67-69. {HL 147.2}

632. 依照时尚给自己的孩子穿衣的母亲，危及他们的健康和生命。时尚使孩童的四肢裸露，要不就只穿一件，至多两件衣服。他们若是暴露于寒冷的秋天、春天或冬天，他们的四肢就沐浴在寒冷的气流中。在生命力最大的心脏那里，却穿了四到八件衣服。这些裸露的四肢和脚就变得习惯性寒冷了。在旅行时，常见到小女孩穿得很时尚，却不健康。上身穿了大量衣服，有暖和的外衣，其上披着毛皮衣，而四肢却几乎没穿衣服。……基督徒母亲哪，为何不给你的女儿穿得像你儿子那样舒适得体呢？……他的四肢有三到五件厚衣服保护；她的却只有一件。她更软弱吗？那她就需要更多关照。难道因为她更多在室内，所以就少给她抵御风寒吗？那她就需要加倍的关照。--H. R. 1873. 1.1 {HL 148.1}

633. 我们的各城中成立了一些社团，为要防止人虐待不会说话的动物。这

事最好更进一步，因为负责任、有理智、能获得永生的人，比不会说话的动物更有价值，更需要成立社团以阻止母亲们在给自己所亲爱的小女孩穿衣方面把她们牺牲给无情的时尚神龛的残忍行为。--H. R. 1873. 1. 1 {HL 149. 1}

药物

634. 许多父母竟然喜欢让孩子终身吃药。他们总是随时供应药物，孩子因过饱或过累一有轻微不适，就把药倒进他们的喉咙里，要是这还不能使他们感到满意，就去看医生。……孩子服药至死，父母竟安慰自己说已经为孩子尽力了，并且奇怪为什么他们做了那么多要救孩子，孩子还是得死。……这种孩子的墓碑上应该写上：“死于药物治疗。”--H. R. 1866. 9. 1 {HL 149. 2}

学校

635. 许多母亲觉得自己没有功夫教导儿女，而且为要把他们打发开，及免掉他们的吵闹和麻烦起见，便送他们入学。对于已继承了虚弱体质的儿童来说，教室是一个艰苦的地方。教室的构造一般没有考虑健康，而是注重廉价。教室的安排没有照着原应该的可以通风却不会使孩子们受寒。椅子的设计也很少考虑到孩子们坐得容易，且使他们小小的正在成长的体格处于正确的姿势，以保证肺和心脏的健康活动。年幼的孩子几乎可以长成任何形状，也可藉适当锻炼的习惯和身体的姿势获得健康的形态。年幼的孩子在教室里坐在坚硬的形状不好的长椅子上，一天坐三到五个小时，吸入因许多人呼吸而变得污浊的空气，会摧毁他们的健康和生命。他们软弱的肺受了感染，全身系统的神经活力所源自的大脑也变得虚弱了，因为在心智的器官还没有成熟到足以忍受疲劳之前就被调动去积极活动。{HL 150. 1}

在教室里已为各种疾病打下了稳固的根基。然而，更加特别的是，所有器官中最精细的器官，大脑，却往往因太多运用而受到永久的损害。这常常引起炎症，然后是头部水肿，和抽搐及其可怕的结果。……就是那些显然有足够的体力在这种待遇下幸存下来的孩子中，也有许许多多的人终身带着这些影响。脑神经的活力变得那么衰弱，以致他们在成年之后，已不可能经受许多脑力劳动。大脑之精细器官的一些能力似乎已被耗费掉了。……{HL 150. 2}

在孩童时代的最初六或七岁中，应当特别注意体力的训练，过于智力的训练。过此之后，若是体格良好，才当注意两方面的教育。……双亲，尤其是母亲，应当是这等幼小心思的唯一教师。不应该用书本来教导他们。孩童们通常会对自然界的景物有兴趣，爱发问题。他们对于耳闻目睹的各种事物爱查爱问，父母应当利用这种机会来教导，耐心地回答那些小问题。——H. to L., Chap. 2, pp. 42, 44. {HL 151.1}

母亲的卫生

636. 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。——T., V. II, p. 381. {HL 151.2}

637. 在过去的世代，若是母亲们曾获悉自身生命的律法，她们原会明白，自己体质的力量，道德的品质和智力的才能，在很大程度上会再现于他们儿女的身上。她们忽略这个关系如此重大的问题，就是犯罪。许多女人本来决不应成为母亲。她们的血液里充斥着她们的父母遗传给她们的淋巴结核，这些瘰疬又因她们粗俗的生活方式而增多了。她们的理智已被打倒，成了奴隶，侍奉兽性食欲，这种父母生出的孩子已经成了可怜的受害者，对社会没有什么用处。…… {HL 151.3}

妻子和母亲们原本应对社会发挥一种有益的影响，提高道德标准，却因家中的各种操心事，由于流行的、摧毁健康的烹饪方式，也由于太频繁地生养孩子而成了社会的损失。她被迫受不必要的痛苦，因为大大透支她的生命资源，她的体力衰败了，智力也变弱了。……母亲在生产后代之前，若总是保持自制，认识到自己正在把品格的印记传给将来的世代，那么社会的现状就不会在品格上如此低落了。{HL 152.1}

每一位将要作母亲的妇女，不拘环境如何，都要时刻培养愉快知足的性情，认识到她在这方面的努力，必在儿女的身体、道德和品格方面得到十倍的报赏。——H. to L., Chap. 2, pp. 37, 38. {HL 152.2}

638. 母亲所处的环境应当密切注意，务求使之舒适愉快。……有些妇女在分娩时所得到的照顾，还不如马厩里的牲口所得到的一半呢！——T., V. II, p.

辛劳的母亲

639. 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。--H. to L., Chap. 2, p. 33. {HL 153.2}

母亲过劳对婴孩的影响

640. 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。……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。--H. to L., Chap. 2, p. 39. {HL 153.3}

饮食

641. 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。……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。--T., V. II, pp. 381, 382. {HL 154.1}

易变的食欲

642. 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，不向理性请教这等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，而且患处甚多，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。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。--T., V. II, p. 382. {HL 154.2}

643. 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。--T., V. II, p. 379. {HL 155.1}

衣着

644. 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。--T., V. II, p. 382. {HL 155.2}

645. 因母亲在饮食和着装上的错误习惯，许许多多的孩童生来血液就感染了淋巴结核。如今发生的许多流产通常可追溯到时髦的服装。--H. R. {HL 155.3}

病房的卫生

646. 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保障健康而作的种种努力。--H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 155.4}

647. 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。--H. to L., Chap. 4, p. 56. {HL

155. 5}

648. 既然那些健康的人都需要阳光和空气的福气,需要遵守清洁的习惯以便保持健康,病人在衰弱的状况就相应地更需要这些了。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 156.1}

通风

649. 同样最重要的是,病人的房间从开始就要适当通风。这会使患者受益,而且对于那些被迫长时间留在病房里的人保持健康是非常必要的。--H. to L., Chap. 4, p. 54. {HL 156.2}

650. 有一批可悲的祸害源于排斥上天纯净空气的病房。凡呼吸这种有毒空气的人,都违背了自身生命的定律,必定遭受惩罚。--H. to L., Chap. 4, p. 58. {HL 156.3}

651. 在病房中每呼吸一口有活力的空气都具有最大的价值,尽管许多病人对这一点很无知。他们感到非常沮丧,却不知道怎么回事。一道纯净的气流经过他们的房间,就会对他们有快乐活泼的影响。.....无论日夜,病人的房间应当尽量有气流通过。气流不应直接冲到病人身上。--H. to L., Chap. 4, p. 59. {HL 156.4}

652. 在晴朗舒适的天气,决不应剥夺病人充足的新鲜空气的供应。.....对病人来说,新鲜空气会证明比药物更有益处,而且对他们来说远比食物重要。给他们新鲜空气比给他们食物能使他们做得更好,恢复得更快。.....他们房间的构造可能会因打开门窗而使他们直接接触到气流从而着凉。在这种情况下,就应该打开隔壁房间的门窗,从而让新鲜空气进入病人所在的房间。-- H. to L., Chap. 4, p. 55. {HL 157.1}

653. 如果没有别的办法可施,就应尽量将病人挪到别的房间,换一张床,而让原来的病房和病床和床上的被褥都藉着通风洁净一番。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 157.2}

温度

654. 房间保持稳定的温度对病人来说是有很价值的。如果让护理人员自

行判断，不一定能定下恰当的温度，因为他们可能不是合适温度的最佳判断者。有些人需要的温度比别人高些，只有在别人会感到热得不舒服的房间里才感到舒适。如果让这些人自由控制炉火，迎合他们认为合适的温度，病房的空气绝不会恒常适当。……病人的亲友或陪伴的人因忧虑、守候而睡眠不足，夜间在病房里被突然唤醒进行护理，这使他们容易受寒。这样的人是不能恰当决定病房的有益健康的温度的。这些事或许看起来不是很重要，但它们与病人的康复有很大的关系。在许多情况下，生命因病房温度的极端变化而受到了危害。--H. to L., Chap 4, pp. 54, 55. {HL 157.3}

655. 在高烧肆虐时，很少会有着凉的危险。但是当危险期来临，高烧在消退时，就要特别小心。那时就可能需要不断看护以保持身体的生命力。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 158.1}

656. 又热又压抑的空气，缺乏活力，麻木了敏感的大脑。--T., V. I, p. 702. {HL 158.2}

清洁

657. 热病若进入家庭，往往不只一人发烧。如果家人的生活习惯是正确的，就不必这样。如果他们照着所应当的吃喝，并且遵守清洁的习惯，认识到通风的必要性，热病就不会延及家庭的另一个成员。发烧在家庭中流行，和护理人员易发烧的原因，是因为没有藉着清洁和适当的通风使病房免受有毒的感染。--H. to L., Chap. 4, p. 57. {HL 158.3}

658. 许多人任由腐烂的蔬菜留在房前屋后，一点不知这些东西的影响。这些腐烂的物质不断发出一种毒害空气的臭气。因吸入不洁的空气，血液就受了毒害，肺部受了感染，周身都患病了。吸入被这些腐烂物质感染了空气，会引起各种各样的疾病。-- H. to L., Chap. 4, p. 61. {HL 158.4}

安静

659. 病房中应当避免一切不必要的噪音和兴奋，整栋房子都应尽量保持安静。无知、健忘和粗心大意已经使许多人丧命，他们若受到明智体贴的看护，适当的照顾，原可以活下来。开门关门都应极其小心，看护人员应该从容不迫，沉

着自持。--H. to L., Chap. 4, p. 59. {HL 159.1}

660. 夜间有看护的普遍习惯已给病人带来了许多伤害。在危急的情况下，这或许是必要的，但这种惯例对病人往往害多益少。……即使只有一个看护也会多多少少造成激动，搅扰病人。但是却有两个看护，他们常常一起交谈，有时是大声交谈，更多的时候是低声耳语，这比大声讲话更使病人的神经觉得激动难受。……如有可能，护理病人的应该留下病人安静休息，自己则住在隔壁的房间。……病人一般因太多的来宾和访客而受累，这些人与他们交谈，引进不同的话题，使他们疲惫，其实他们需要安静和不受打扰的休息。……正是错误的好意诱使许多人出于礼貌去看望病人。病人在接待来访者后，往往会度过一个失眠、痛苦的夜晚。他们或多或少有些兴奋，所起的反应对他们已经衰弱的精力来说是太大了，这些时尚访问的结果是他们被带入了非常危险的状态，因缺乏体贴慎重而丧命了。……在许许多多的情况下，这些时尚的访问却扭转了病人正在恢复的局面，使天平倾向死亡一边了。那些不能使自己有助益的人，在看望病人的事上要小心。--H. to L., Chap. 4, p. 58. {HL 159.2}

第二十五章 消化器官

消化系统的生理学

661. 胃对全身的健康有一种控制力。--H. R. {HL 161.1}

662. 吃到胃里并且被转化成血液的任何东西都变成身体的一部分。--T., V. IV., p. 141. {HL 161.2}

663. 你从食物得到的益处更多取决于彻底消化而非所吃的数量，口味的满足更多取决于食物留在口里的时间而非吞咽食物的量。……要慢慢吃，让唾液与食物调和。……那些兴奋、焦急或匆匆忙忙的人，不能提供所需要的消化液。--R. and H., 1884, No. 31. {HL 161.3}

664. 充分咀嚼对牙齿和胃都有益处。--R. and H., 1883, No. 19. {HL

161. 4}

665. 你患有神经性消化不良的病症。人的大脑与胃关系密切。当消化器官衰弱、压抑、堵塞时，人脑的精力常常被调动去帮助软弱的消化器官。--T., V. II, p. 318. {HL 161.5}

666. 我们喜爱所吃的食物是重要的。如果我们对所吃的食物不感兴趣，只是机械地吃，就不会象我们若能享受所吃进胃里的食物那样得到滋养和建造。--T., V. I, p. 682. {HL 162.1}

667. 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。--T., V. II, p. 413. {HL 162.2}

668. 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。……胃因为时刻不停地工作，……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。……胃必须按有规则的时间操劳及休息。--H. to L., Chap. I, p. 56. {HL 162.3}

消化不良的起因

669. 胃对全身的健康有一种控制力。……脑神经与胃休戚相关。--H. R. 1871. 10. 1 {HL 162.4}

670. 许多人甘愿对自己身体的构造一无所知。他们带领自己的儿女走同样自私放纵之路，就是他们所走的，使他们遭受违背自然律的惩罚。他们去遥远的国家以求更好的气候，但无论他们在哪里，他们的胃都给他们产生有害的氛围。他们自招痛苦，无人能给他们解除。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 163.1}

吃得太快

671. 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。……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。……要慢慢吃，让唾液与食物调和。--R. and H., 1884, No. 31. {HL 163. 2}

吃饭时喝水

672. 食物不应用水冲下。吃饭时也无需饮水。……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。……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。 --同上 {HL 163. 3}

673. 热饮也会使胃衰弱。此外，放纵的人会成为习惯的奴隶。……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。 --同上 {HL 164. 1}

流质食物

674. 汤、布丁和其它这类食物常常很热就被人吃下去，结果胃就衰弱了。要等它们凉下来再吃。 --同上 {HL 164. 2}

675. 以粥为主食不会确保消化器官的健康，因为粥的水分过多。 --Y. I., 1894. 5. 31 {HL 164. 3}

676. 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。 --U. T., 1897. 1. 11 {HL 164. 4}

吃得太频繁

677. 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。 --H. to L., Chap. 1, p. 55. {HL 164. 5}

678. 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下一餐。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。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 164. 6}

679. 若是要吃第三餐,也当以清淡为宜,并要在就寝前数小时吃。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。.....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,反而吃进更多的食物来暂时消除晕眩。.....{HL 165. 1}

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。--H. to L., Chap. 1, p. 55. {HL 166. 1}

680. 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。--H. R. {HL 166. 2}

食物搭配不当

681. 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人的生命健康有害的。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。.....味重油腻和制作复杂的混合食品是损害健康的。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 166. 3}

682. 由于追随时尚气派及迎合病态的食欲,人们将味重油腻的糕饼点心,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。……有因必有果。--H. to L., Chap. 1, p. 57. {HL 166.4}

683. 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。--Y. I., 1894. 5. 31 {HL 166.5}

684. 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。--T., V. II, p. 370. {HL 167.1}

吃得太多

685. 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，其实这是受了虐待的消化器官过劳所致。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 167.2}

686. 他们（传道人和学生等）专心埋头于书本，吃饭却按体力劳动者所需的数量。在这种习惯下，一些人发胖了，因为人体系统的堵塞。还有一些人变得瘦小软弱，因为他们的活力因排除过多的食物而枯竭了；肝脏受到沉重的压力，不能清除血液中的杂质，结果就生病了。--T., V. III, p. 490. {HL 167.3}

687. 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。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 167.4}

688. 脑力既被大量征用，去帮助胃作处理重担的工作，因此就衰弱了。--T., V. II, p. 363. {HL 168.1}

689. 脑神经的精力因饮食过度而麻木，几近瘫痪。--T., V. II, p. 414. {HL 168.2}

不合适的着装

690. 紧身胸衣会阻碍消化过程。心脏、肝脏、两肺、脾和胃都被挤进一个小范围，不让这些器官有健康活动的余地。--H. R. 1871. 11. 1 {HL 168. 3}

691. 四肢若穿衣不当，血液因为受凉，就由原道退回到内脏，打乱了血液循环，而产生疾病。胃部有了太多的血液，引起消化不良。--T., V. II, p. 531. {HL 168. 4}

不节制

692. 食物的品质虽好，但若饮食不节制，就会使体力衰弱。.....若要保持健康，使身体各部的功能活泼地运用，最重要的，就是饮食严格节制。.....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。--T., V. III, p. 487. {HL 168. 5}

关于治疗的有益建议

有规律的习惯

693. 胃必须按有规则的时间操劳及休息。.....若有有规律的习惯和适当的食物，胃就会逐渐复原。.....应当继续努力，消除胃的每一过重负荷，注意保养这种重要的精力。有些人的胃，也许永远不会完全恢复健康，可是良好而正当的饮食办法，却能使胃弱的病不至更严重恶化。对于许多人来说，除非他们是贪吃饱食，过度自戮，他们或多或少会恢复健康的。--H. to L., Chap. 1, p. 57. {HL 169. 1}

694. 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。--H. to L., Chap. 1, p. 55. {HL 169. 2}

695. 胃因为不停地工作而很疲劳。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。--H. to L., Chap. 1, p. 56. {HL 169. 3}

休息

696. 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。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 169. 4}

锻炼

697. 锻炼有助于消化。饭后散步，抬起头，挺起胸，做适当的运动很有好处。.....锻炼能使胃病得到缓解。--T., V. II, p. 530. {HL 169. 5}

空气

698. 他没有户外新鲜的空气来帮助消化的工作。--T., V. II, p. 374. {HL 170. 1}

699. 纯洁新鲜之空气.....激发人的食欲，使食物的消化更完全，导致安稳甜美的睡眠--T., V. I, p. 702. {HL 170. 2}

沐浴

700. 沐浴对于肠，胃，肝脏都是有益的，使这些脏器有活力和新的生命。沐浴还促进消化，不但不会削弱其功能，反而会增强。--T., V. III, pp. 70, 71. {HL 170. 3}

心理影响

701. 饭后越少把注意力集中胃部越好。如果你时常担心饮食会伤你的身体，那就必定会这样。把自己忘记，想一些高兴的事情。T --T., V. II, p. 530. {HL 170. 4}

702. 在进食的时候，要抛弃一切操心挂虑。不可着急，要慢慢愉快地吃，满心感谢上帝赏赐这一切的福惠。--G. W., p. 174. {HL 170. 5}

703. 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。--T, V. II, p 374. {HL 170. 6}

第二十六章 肺和呼吸

呼吸的生理

704. 整个身体系统的健康依赖于呼吸系统的健康运转。--H. to L., Chap. 6, p. 57. {HL 171.1}

705. 要有良好的血液，就必须有良好的呼吸。I--H. R. {HL 171.2}

706. 要使肺脏健康，就必须有纯净的空气。--H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 171.3}

707. 你的肺脏若缺乏空气，就好象一个饥饿的人缺乏食物。确实，我们若没有食物比没有空气能活得久一点，空气是上帝为我们的肺预备的食物。--T., V. II, p. 533. {HL 171.4}

708. 身体系统的力量在很大程度上依赖于所吸入纯净新鲜空气的量。肺若受到约束，吸入氧气的量也会受限，血液变质，疾病随之而来。--H. R. {HL 171.5}

709. 在一个冬日的早晨到外面呼吸凉爽的空气，不可能不增加肺活量。--T., V. II, p. 529. {HL 171.6}

710. 用绷紧的带子束腰会阻止废物通过自然的渠道排出体外。这些渠道中最重要的就是肺。为了让肺去做指定的工作，就必须给它们自由，没有一点压迫。肺若是受了约束，就无法发育；肺活量就会减少，使它不可能吸入足够的空气。腹肌原是要帮助肺部活动的。肺部若是没有受到挤压，大部分腹部就会参与充分呼吸的动作。……若是束上很紧的带子，胸腔的下半部分就没有充分的活动空间。呼吸因此就被局限于肺的上部，那里才有充分的空间可以开展工作。但肺的下部应当有尽可能最大的自由。紧身胸衣会不让呼吸器官的肌肉自由活动。--H. R. 1871. 11. 1 {HL 171.7}

呼吸器官疾病的原因

不卫生的环境

711. 许多人任由腐烂的蔬菜留在房前屋后。……这些腐烂的物质不断发出一种毒害空气的臭气。因吸入不洁的空气，血液就受了毒害，肺部受了感染，周身都患病了。--H. to L., Chap. 4, p. 61. {HL 172.1}

712. 房子若建在四周有水的地方，一段时间有水，后又干涸，结果就会产生有毒的沼气，以及疟疾，喉痛，肺部病患和热病。-- H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 172.2}

713. 特别是在多雨的季节，卧室就变得很潮湿，睡在床上的人就会患有风湿、神经痛和肺部病患，最后通常变成肺结核。--H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 173.1}

通风很差

714. 许多家庭罹患喉痛，肺病和肝病，皆因他们自己的行为所招致的。……他们始终门窗紧闭，害怕有空气漏进来使他们着凉。他们一遍遍呼吸着同样的空气，直到充满了他们的身体通过肺和皮肤的毛孔排出的有毒杂质和废物。--H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 173.2}

715. 对于肺脏虚弱的病人来说，没有什么比过热的空气更糟糕的了。--T., V. II, p. 527. {HL 173.3}

716. 又热又压抑的空气，缺乏活力，麻木了敏感的大脑。肺部感染了，肝脏也失去了活性。--T., V. I, p. 702. {HL 173.4}

不完美的呼吸

717. 胃、肝脏、肺和大脑都因缺乏深入、饱满的呼吸而受到损害，而这种呼吸会振奋血液，使之具有鲜亮的色彩，也唯独这种呼吸才能保持血液纯净，并使这部活机器的每一个部分都有情调有活力。--T., V. II, p. 67. {HL 173.5}

声音的不正确使用

718. 用喉咙说话，让声音从发音器官的上端出来，始终刺激并磨损发音器官，这可不是保持健康或增进那些器官的工作效率的最好方法。--T., V. II, p. 616. {HL 173.6}

719. 要小心关注和训练发音器官。这些器官可以藉着正确的使用而加强。但如果使用不当，也会使它们削弱。如果一再过度使用，就不仅会损害发音器官，还会使整个神经系统过度紧张。那台有一千根琴弦的精致竖琴陈旧了，无法修理，发出的就是杂音而不是美妙的音乐了。.....说话不必大声或高调；这会给说话的人带来很大的伤害。.....人声是上帝的宝贵恩赐；它是一种为善的力量。耶和華要祂的仆人保持声音感人的力量和悦耳的音调。要训练声音，增进其音色，使它美妙地落入人的耳中和心里。但是发音器官却奇怪地被滥用了，使讲话的人大大受损，也使听者很不舒服。--Sp. T., No. 7, p. 9. {HL 174.1}

720. 他们伤害了自己的喉咙和发音器官。.....他们没有必要地伤害自己。.....这是由于人身体和头部的不自然姿态导致的。--T., V. II, p. 617. {HL 174.2}

721. 你不喜欢身体锻炼，然而你讲话和运用嗓子的方式使你易于患喉部和肺部的疾病。.....你在讲话时，不应当在发声器官的上面部分用力，因为这会使它们常常处于疲惫受刺激的状态，为疾病打下基础。发音的用力部位应该在腹部肌肉。肺与嗓子乃是一个通道，不应该全由它们做工。--T., V. III, p. 311. {HL 174.3}

722. 许多人说话又快又高又不自然，这样做势必伤害喉咙和肺，长期这样下去，衰弱发炎的器官就会患上重病，结果可能患上肺病。--C. E., p. 125. {HL 175.1}

723. 在我们的传道人中间需要仔细注意声音的训练，否则许多人会过早地下到坟墓里。--C. E., p. 133. {HL 175.2}

声音的正确使用

724. 正确地使用发音器官会给身体健康带来益处，并增加你的效能和感化力。--C. E., p. 132. {HL 175.3}

不合适的着装

725. 手脚冰凉。……心脏的努力失败了，四肢就变得习惯性寒冷了；血液既因受冷而离开手足，使回到肺腑和大脑，结果引起肺部或大脑发炎和充血。……如果腿和脚穿上通常给肩膀和心肺部位穿的那么多的衣服，手足就会有健康的血液循环，重要的器官只要有它们分内的衣服，就会健康地运行。{HL 175.4}

我呼吁你们作母亲的，你们见到自己的孩子苍白无力，发育不良，患有粘膜炎，流行性感冒，哮喘，面部和颈部的淋巴结核肿胀，肺部和大脑的炎症和充血时，岂不感到惊慌心痛吗？你们研究因果关系了吗？使他们的四肢保暖不足已成为大量疾病和夭折的原因。--H. to L., Chap. 5, p. 72. {HL 175.5}

726. 为了保障健康，胸腔应当宽敞，好让肺进行充分的呼吸。许多已死于肺结核的人，要是遵照他们自身生命的律法着装，原可以活到分给他们的寿数。身体系统的力量在很大程度上依赖于所吸入的新鲜空气的量。肺若受到约束，吸入氧气的量也会受限，血液变质，疾病随之而来。--H. R. 1877. 2. 1 {HL 176.1}

727 婴儿的手臂裸露着，使之不断受寒，导致肺部或大脑充血。这就为婴孩变得多病和发育不良预备了道路。--H. to L., Chap. 5, p. 71. {HL 176.2}

饮食不节制

728. 鼻黏膜炎、肾病、头痛和心脏病都是饮食不节制的结果。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 176.3}

饮酒

729. 许多人因惯用发酸的果酒而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。--R. and H., 1884, No. 31. {HL 176.4}

药物

730. 来自植物和矿物的每一种有毒制剂，若摄入人体，都会留下不良的后果，影响肝和肺。--F. of F., p. 140. {HL 176.5}

保护呼吸器官

锻炼

731. 早晨的锻炼，在免费清新的空气中散步，栽培花卉、果木和蔬菜，是健康的血液循环所必需的。这也是抵御感冒、咳嗽、大脑与肺部充血、肝、肾、肺的炎症以及其他许多病症最可靠的保障。--H. R. {HL 176.6}

732. 即便在冬天，外出散步对于健康的益处，也会好过医生们能开的所有药方。.....这样就会增加对健康来说十分必要的活力。肺部也会得到需要的活动，因为在一个冬日的早晨到外面呼吸凉爽的空气，不可能不增加肺活量。--T., V. II, p. 529. {HL 177.1}

新鲜的空气

733. 身体系统的力量在很大程度上有赖于所吸入的纯洁空气的量。--H. R. {HL 177.2}

734. 在寒冷的夜间，或许有必要多加衣服来御寒，但他们的肺脏却应当得到空气。--T., V. II, p. 527. {HL 177.3}

735. 许多人苦于错误的想法，以为只要一感冒，就必须小心防止外面的空气进来，也要增加室内的温度，直到他们的房间过热。他们的身体系统或许会错乱，毛孔被废物堵塞，内脏也或多或少有发炎，因为血液已从体表被召回，集中到内脏。此时肺脏尤其不应被剥夺纯洁新鲜的空气。当身体的任何一部分，比如肺或胃生病的时候，纯洁的空气总是必不可少的。--T., V. II, p. 530. {HL 177.4}

736. 空气是上天免费的福惠，为要振作整个身体系统。--T., V. I, p. 701. {HL 177.5}

第二十七章 心脏和血液

循环系统的生理

737. 完美的健康依赖完美的循环。--T., V. II, p. 531. {HL 178.1}

738. 循环越好，血液就少阻塞和杂质。血液是滋养全身的。健康的身体有赖于健康的血液循环。--H. R. {HL 178.2}

739. 每一次心跳，血液都会被迅速而容易地推送到肢体末端以便保持健康。……人体生命的血流在努力走它惯常的循环，不应因女性给自己的四肢穿衣不当而使它在流经身体时受阻。--H. R. 1872. 5. 1 {HL 178.3}

740. 创造主没有设计我们的四肢象面部那样经得起寒冷。耶和华给人的面部设计了丰富的血液循环系统，因为人的面部必须暴露在外。此外，上帝给人的四肢和双脚提供了大量的静脉和神经，好使其能蕴涵大量的血液，与身体其它部位保持相同的体温。--T., V. II, p. 531. {HL 178.4}

741. 四肢和双足有大动脉接受大量血液，以便温暖和滋养它们，使它们有弹性的力量。然而当血液在这些末端受凉时，它们的血管就收缩，这使得其中必要血量的循环更加困难。--H. R. 1872. 4. 1 {HL 178.5}

742. 手脚冰凉，心脏被迫加倍苦干，努力使血液进入这些受冷的末端，而当血液在周身循环并返回心脏时，不再是离开心脏时的有活力而温暖的血液了，而在流经四肢时变冷了。已经因太重的工作和很差血液的不良循环而被削弱的心脏，那时就被迫作出更大的努力，将血液送到末端，就是从未象身体的其它部位那样健康温暖的手和足。心脏的努力失败了，四肢就变得习惯性寒冷了；血液既因受冷而离开手足，使回到肺腑和大脑，结果引起肺部或大脑发炎和充血。--H. to L., Chap. 5, p. 72. {HL 179.1}

神经控制着循环系统

743. 神经控制着血液的流通。……举个例子，你认为如果你沐浴，就会着凉。大脑就将这样的情报发送到全身的神经，血管为了顺从你的意愿，就不能履行它们的职能，且在浴后起了反作用。--T., V. III, p. 70. {HL 179.2}

744. 你的意志很坚决，以致思想在身体上引起了反作用，使血液循环不匀，部分器官充血；健康便成了情感的牺牲品。--T., No. 32, p. 66. {HL 179.3}

745. 只用脑子学习，却没有相应的体育锻炼，就会把血液都吸引到大脑上。血液在身体里的循环不均衡，大脑的血液太多，而四肢的血液就减少了。--T., V.

III, p. 138. {HL 180.1}

血液和循环疾病的原因

746. 那些身体不健康的人血液里有杂质。--T., V. III, p. 70. {HL 180.2}

747. 糟糕的血液循环使血液变得不洁, 导致大脑和肺部充血, 引起心脏病、肝病和肺病。--H. R. {HL 180.3}

748. 阻碍了血液循环, 整个身体系统就紊乱了。--H. R. {HL 180.4}

749. 许多人成为病人的主要原因, ——如果不是惟一的原因——就是血液流通不畅, 血液中对于生命和健康所必不可少的交换没有发生。他们既没有锻炼自己的身体, 也没有给自己的肺食物, 就是清洁新鲜的空气; 所以就不可能使血液有活力, 血液流经身体系统的时候很缓慢。--T., V. II, pp. 525. {HL 180.5}

750. 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。--T., V. II, p. 404. {HL 180.6}

营养不良

751. 老老少少都随意地吃肉食、黄油、奶酪、味重油腻的糕饼、香辛的食物和调味品。……造血器官不能将这种东西转化成良好的血液。--CTBH, p. 47. {HL 180.7}

752. 为了产生优质的血液, 我们必须吃正确种类的食物, 以正确的方式制备。--T., V. I, p. 682. {HL 181.1}

753. 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, 味重油腻的食物, 及营养菲薄的食物, 也必产生同样的结果。--T., V. II, p. 368. {HL 181.2}

饮食的错误

754. 吃到胃里并且被转化成血液的任何东西都变成身体的一部分。不应让

孩子们吃粗糙而油腻的食物，例如猪肉、香肠、香料、味重油腻的糕饼和点心等；因为吃这些东西会使他们的血液发热，神经系统受到不适当的刺激，有影响道德的危险。--T., V. IV, p. 141. {HL 181.3}

755. 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。--F. of F., p. 133. {HL 181.4}

756. 鼻黏膜炎、肾病、头痛和心脏病都是饮食不节制的结果。--U. T., 1896.8.30 {HL 181.5}

757. 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。.....你有中风的危险，你若继续违背健康律，你的寿命就会突然缩短。--T., V. IV. pp. 501, 502. {HL 181.6}

758. 肝脏受到沉重的压力，不能清除血液中的杂质，结果就生病了。--T., V. III, p. 490. {HL 182.1}

759. 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。--T., V. II, p. 384. {HL 182.2}

肉食

760. 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。--T., V. II. p. 368. {HL 182.3}

761. 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。--T., V. II, p. 61. {HL 182.4}

762. 我们肉食的时候，所吃的汁液就进入循环系统，造成了发热的状态，因为牲畜患病了，我们.....就是把病根种植在自己的组织和血液中。--U. T., 1896.11.5 {HL 182.5}

猪肉

763. 主要吃调味很重的肉食，就使身体系统产生发烧状态，随便吃猪肉尤其如此。血液变得不洁。循环变得不平衡了。--F. of F., p. 126. {HL 182.6}

764. 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，会使人生大麻疯及各种的疾病。……猪肉比一切肉类更会使人的血液败坏。……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。--H. to L., Chap. I, p. 58. {HL 183.1}

765. 癌、瘤和一切炎症，大都是由肉食而引起的。……肉食不能产生良好的血液。--U. T., 1896. 11. 5 {HL 183.2}

不洁的空气

766. 肺若受到约束，吸入氧气的量也会受限，血液变质，疾病随之而来。--H. R. {HL 183.3}

767. 他们因为害怕感冒，就年复一年地坚持偏行己路，住在几乎没有活力的气氛里。这等人不可能有健康的血液循环。--T., V. II, p. 526. {HL 183.4}

768. 这样的人可以试验一下这事，他们可以在露天呆一会儿之后，再进到他们的房间，就会认识到他们密封的房间里空气不健康了。于是他们就能对自己已经藉着肺脏吸入并转到血液里的杂质所有认识了。--H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 183.5}

769. 因吸入不洁的空气，血液就受了毒害，肺部受了感染，周身都患病了。--H. to L., Chap. 4, p. 61. {HL 184.1}

缺乏锻炼

770. 人体任何一个器官若不活动，就会萎缩并降低肌肉的力量，使血液在血管里流动不畅。--T., V. III, p. 76. {HL 184.2}

771. 血液没有能力排出不洁之物，若是因锻炼而使血液循环活跃起来，它就有能力排污了。--T., V. II, p. 529. {HL 184.3}

772. 只用脑子学习，却没有相应的体育锻炼，就会把血液都吸引到大脑上。血液在身体里的循环不均衡。--T., V. III, p. 138. {HL 184.4}

不合适的着装

773. 父母给儿女穿裸露四肢或几乎裸露四肢的衣服，就是在把自己儿女的健康和生命牺牲给时尚。这些部位若不象身体一样保暖，血液循环就不均衡。……血液被驱入头部，引起头痛或流鼻血；或是有胸胀的感觉，发生咳嗽或心悸，因为该部分有了太多的血；要不就是胃部有了太多的血液，引起消化不良。……血液因为受凉，而由原道退回到内脏，打乱了血液循环，而产生疾病。--T., V. II, p. 531. {HL 184.5}

774. 看看这些孩子们紧裹着腰身的服装。他们的肺不可能充分发挥功能。心和肺这样受到压迫，就无法各司其职。……看看他们的四肢，除了一双长棉袜什么都没穿。……空气使四肢受凉，生命的血流便被赶回原道，四肢便被剥夺了它们那部分血液。他们若正确穿衣本会流到四肢末端的血液，却回流到内脏器官。头部有了太多的血液。肺部充血或肝脏有了重负；血液循环受阻，整个身体系统就紊乱了。--H. R. 1870. 11. 1 {HL 184.6}

775. 假发和衬垫遮住大脑底部，使集中在脑部的脊神经发热兴奋。头部应该始终保持凉爽。这些人造遮盖物造成的热度促使血液流向大脑。血液作用于大脑的低级或动物性器官，引起不自然的活跃，使人容易在道德上冒失，并且有败坏心思意念的危险。--H. R. 1871. 10. 1 {HL 185.1}

缺乏清洁

776. 身体的杂质若未除掉，就会又被吸收到血液里，并且压迫内脏。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 185.2}

遗传

777. 母亲从被迫领受的食物不能供应良好的血液，因此她所生的儿女体质不良。--T., V. II, p. 379. {HL 185.3}

药物

778. 服用药物为要治愈的疾病，或许不见了，但是只不过以一种新的形态

再现而已，例如皮肤病，溃疡，关节疼痛患病等，有时表现为更为危险致命的形态。肝脏、心和脑常受药物影响，这些器官往往罹患疾病。……这些应该处于健康状态的器官被削弱了，血液变得不洁了。--H. to L., Chap. 3, p. 61. {HL 185. 4}

如何改善

锻炼

779. 我们锻炼得越多，血液循环就会越好。……那些使自己习惯于在户外进行适当锻炼的人，一般会有良好且充满活力的血液循环。--T., V. II, p 525. {HL 186. 1}

780. 怀着愉快的精神在户外作轻快却不猛烈的锻炼，会促进血液循环，使皮肤有健康的气色，且使经纯洁空气活化的血液流通到手足。--T., V. II, p. 530. {HL 186. 2}

781. 任何锻炼都不能代替步行。步行可以大大促进血液循环。--T., V. III, p. 78. {HL 186. 3}

782. 体力劳动，会放松脑力，使血液从大脑流到身体其它的部分。……血液循环也会得到更好的平衡。--T., V. II, p. 569. {HL 186. 4}

新鲜的空气

783. 要有良好的血液，就必须有良好的呼吸。--H. R. {HL 186. 5}

784. 纯洁新鲜之空气的影响乃是使血液健康地循环全身。--T., V. I, p. 702. {HL 186. 6}

785. 许多人成为病人的主要原因，——如果不是惟一的原因——就是血液流通不畅，血液中对于生命和健康所必不可少的交换没有发生。他们既没有锻炼自己的身体，也没有给自己的肺食物，就是清洁新鲜的空气；所以就不可能使血液有活力，血液流经身体系统的时候很缓慢。-- T., V. II, p. 525. {HL 186. 7}

饮水

786. 喝纯净的水，呼吸新鲜空气，使重要的器官有活力，净化血液，帮助

自然机能完成克服身体系统不良状况的任务。--H. to L., Chap. 4, p. 55. {HL 187.1}

787. 水是清洁组织的最佳液体。--R. and H., 1884, No. 31. {HL 187.2}

衣着

788. 人体生命的血流若要得到很好的循环，身体的各部分就必须适当着装。--H. R. {HL 187.3}

沐浴

789. 沐浴可以使皮肤免于积聚不断收集的有害物质，并保持皮肤湿润柔韧，从而增进和平衡血液的循环。--T., V. III, p. 70. {HL 187.4}

790. 沐浴倘若进行的适当，还可以预防感冒，因为它促进了血液循环，……因为血液被带到了表皮，而且所有血管中的血液都得以更加畅通正常地流通。--T., V. III, p. 71. {HL 187.5}

第二十八章 皮肤及其功能

皮肤的生理

排泄

791. 人虽察觉不到，不洁之物却不断地通过毛孔经过身体，如果皮肤的表面没有保持健康状态，身体系统就会因不洁的东西受累。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 188.1}

792. 工作的负担全部落到了肝脏、肺脏和肾脏等器官上，这些内脏被迫去完成本属于皮肤的工作。--T., V. II, p. 524. {HL 188.2}

793. 皮肤需要认真彻底地清洁，以便这些毛孔能发挥其作用，使身体脱离污垢。--T., V. III, p. 70. {HL 188.3}

794. 你没有给身体呼吸的机会。皮肤的毛孔，或者说是身体借以呼吸的小

嘴巴闭塞了，以致身体系统满了污垢。--T., V. III, p. 74. {HL 188.4}

795. 皮肤上的百万小孔被关闭了，因为它们被身体系统的污物堵住了，也因为缺少空气。--T., V. I, p. 701. {HL 188.5}

796. 他们一遍遍呼吸着同样的空气，直到充满了他们的身体通过肺和皮肤的毛孔排出的有毒杂质和废物。--H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 188.6}

吸收

797. 所穿的衣服如果不经常清洗晾晒，就会因身体有意和无意地排汗所排出的杂质所污秽。所穿的衣服若不经常洗掉这些杂质，皮肤的毛孔就会把所排出的废物再吸收进去。身体的杂质若未除掉，就会又被吸收到血液里，并且压迫内脏。--H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 189.1}

798. 许多人无知地损害自己的健康，用化妆品危害自己的生命。……他们一热起来，毒素就被皮肤的毛孔吸收，进入血液。许多人单单因此丧命。--H. R. 1897. 10. 1 {HL 189.2}

皮肤的功能被削弱

不洁的空气

799. 她皮肤的表面几乎要死了，因为没有空气可以呼吸。皮肤上的百万小孔被关闭了，因为它们被身体系统的污物堵住了，也因为缺少空气。--T., V. I, p. 701. {HL 189.3}

800. 生活在通风很差的封闭房间里所产生的影响乃是：……身体变得松懈了，皮肤变成菜色了，消化变得迟钝了，身体系统对寒冷的影响变得特别敏感。稍微暴露一点儿就会生重病。在疲倦或出汗时，应该极其小心，不可坐在有穿堂风或寒冷的房间里。--T., V. I, p. 702. {HL 189.4}

801. 他们因为害怕感冒，就年复一年地坚持偏行己路，住在几乎没有活力的气氛里。……皮肤变得虚弱无力，对空气的任何改变都更加敏感。--T., V. II, p. 526. {HL 189.5}

不适当的着装

802. 他们便多加衣服，室内的温度也提高了。第二天他们需要更高一点的温度和更多一些的衣服才能觉得完全暖和，这样他们迎合每一感觉的变化，直到自己没有一点活力，忍受不了一点儿寒冷。……如果你要增添衣物，请一点一点地增加，并且倘若可能，就要进行运动，好重新得到你所需要的热量。--T., V. II, p. 526. {HL 190.1}

803. 你穿戴的衣服太多，以致使自己的皮肤衰弱了。--T., V. III, p. 74. {HL 190.2}

804. 假发和衬垫造成的热度促使血液流向大脑，引起充血和掉发。--H. R. {HL 190.3}

饮食不当

805. 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。……这些人变成了悲惨的消化不良病者。……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。--H. to L., Chap. I, p. 55. {HL 190.4}

药物

806. 这就是甘汞的作用。……它在进入人体多年以后，常常会表现为瘤、溃疡和癌症。--H. to L., Chap. 3, p. 59. {HL 190.5}

807. 服用药物为要治愈的疾病，或许不见了，但是只不过以一种新的形态再现而已，例如皮肤病，溃疡，关节疼痛患病等，有时表现为更为危险致命的形态。--H. to L., Chap. 3, p. 61. {HL 190.6}

808. 女士们或许会用化妆品来恢复一点面色，但她们无法恢复健康的红润。那使皮肤发暗的，也蒙蔽情绪，破坏心中的快乐与平安。--H. R. {HL 191.1}

内脏的补偿行为

809. 那些身体不健康的人血液里有杂质，皮肤也处于不健康的状况。--T.,

V. III, p. 70. {HL 191.2}

810. 故意避免空气的流动和回避运动的习惯闭塞了毛孔——身体藉以呼吸的小嘴巴，——使身体无法通过皮肤排出体内的垃圾。于是，工作的负担全部落到了肝脏、肺脏和肾脏等器官上，这些内脏被迫去完成本属于皮肤的工作。——T., V. II, p. 524. {HL 191.3}

811. 这些毛孔被堵塞了，无法履行所分派给它们的任务，内脏得做双份工作，于是整个身体系统就紊乱了。——H. R. 1866. 9. 1 {HL 191.4}

疗法

合适的衣着

812. 如果你要增添衣物，请一点一点地增加，并且倘若可能，就要进行运动，好重新得到你所需要的热量。如果你确实无法参加积极的锻炼，那就守着火炉取暖吧。但只要你感到身上暖和起来，就要脱掉额外的衣物，并要离火炉远一些。——T., V. II, p. 526. {HL 191.5}

锻炼

813. 如果那些能做到的人愿意从事某种积极的工作，好使他们的的心思转离自己，他们一般就会忘了自己很冷，也不会受害了。——T., V. II, p. 526. {HL 192.1}

沐浴

814. 沐浴可以使皮肤免于积聚不断收集的有害物质，并保持皮肤湿润柔韧。——T., V. III, p. 70. {HL 192.2}

815. 她应该一周全身沐浴两次，水要感觉舒适凉爽，每次更凉一点儿，直到皮肤强健起来。——T., V. I, p. 702. {HL 192.3}

816. 在早晨起来的时候，许多人会受益于用海绵擦洗的沐浴，或者，更使人感到惬意的，可以手沐浴，仅用一盆水就可。这会清除皮肤上的杂质。——H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 192.4}

817. 时常沐浴是很有益处的，尤其是夜间临睡前或清早起身时。只需少许

时间就能给儿女们沐浴及摩擦，直到他们的身体发热。这使血液流到皮肤表面，缓解头脑充血。--CTBH, p. 141. {HL 192.5}

818. 要经常用清洁的水沐浴，然后轻轻擦干。--H. to L., Chap. 3, p. 54. {HL 192.6}

第二十九章 大脑和神经系统

神经系统的生理

819. 心智的每一能力和每块肌肉都有其特殊的功用，都需要进行锻炼，以便得到适当的发展并保持健康的活力。--T., V. III, p. 77. {HL 193.1}

820. 人体受造的每一器官，都是为心智服务的。--T., V. III, p. 136. {HL 193.2}

821. 大脑是身体的司令部，也是所有神经活力和心理活动的中心。来自脑部的神经控制全身。藉着脑部的神经，心理的印象就会像电报线一样很快传达到全身各处的神经；它们还控制着身体系统每一部分至关重要的行动。所有运动器官都由它们从大脑所接受的信息支配着。--T., V. III, p. 69. {HL 193.3}

822. 感官乃是心灵的通道。--T., V. III, p. 507. {HL 193.4}

823. 贯通全身的脑神经是上天与人交流、影响人内在生活的唯一媒介。任何阻碍神经系统中电流流通的事物，都会削弱人体的活力，造成心智感官的麻木。--T., V. II, p. 347. {HL 193.5}

824. 身体任何一个部分受到虐待，都把它伤害报告大脑。--C. E., p. 125. {HL 194.1}

825. 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。--T., V. III, p. 487. {HL 194.2}

826. 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。--T., V. II, p. 370. {HL 194.3}

827. 清朗平和的头脑和稳健的神经有赖于很平衡的血液循环。--H. R.

{HL 194.4}

神经控制的例子

828. 传道人，教师和学生，若是持续从事研究，身体没有活动，他们的思维神经就会负担过重，运动神经却没有使用。--T., V. III, p. 490. {HL 194.5}

829. 饭后立时需要征用大量的神经活力。.....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。 --T., V. II, p. 413. {HL 194.6}

830. 那摆在他们面前的食物，会刺激敏感的胃膜。这种刺激藉着神经传到大脑，结果激起了兽性情欲，控制了道德能力。这样，就使理智成了心智的低级本性的奴隶。--T., V. IV, p. 140. {HL 194.7}

鸦片

831. 鸦片这种毒药使她暂时解除了疼痛，但没有消除疼痛的病因。它只是麻木了大脑，使它不能接受来自神经的印象。当大脑这样没有知觉时，听觉、味觉和视觉都受了影响。当鸦片的作用减弱时，大脑从瘫痪状态醒过来，曾经与大脑断了联系的神经，便使身体系统感到前所未有的疼痛，因为身体系统在接受这种毒药时承受了额外的摧残。-- H. to L., Chap. 3, p. 56. {HL 195.1}

交感神经紊乱

832. 上帝亲自用特别的器官和才能塑造了我们。祂计划这些器官和才能要和谐同工。我们若是伤害了其中一个，就会影响全部。--H. R. {HL 195.2}

833. 每一个危害身体健康的习惯都会危及心智。--H. R. 1873. 1. 1 {HL 195.3}

834. 头脑是到整个人的大本营，错误的饮食、穿衣和睡眠习惯影响大脑，使学生的愿望——良好的智力训练——难以实现。身体的任何一部分若是没有得到悉心对待，都会把它所受到的损害传到大脑。-- C. E., p. 125. {HL 195.4}

835. 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。……在进食的时候，要抛弃一切操心挂虑。不可着急，要慢慢愉快地吃，满心感谢上帝赏赐这一切的福惠。饭后也不要立即用脑。运动要适度，让肠胃有一段时间开始工作。--G. W., p. 174. {HL 195.5}

836. 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。--T., V. II, p. 413. {HL 196.1}

837. 饮用这些刺激物的人，其精力之加添，实由于胃神经受到刺激，便波及大脑，接着大脑受到刺激，心脏便加紧跳动。--T., V. II, p. 65. {HL 196.2}

838. 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。--H. to L., Chap. 1, p. 56. {HL 196.3}

神经疾病的原因

839. 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。--T., V. II, p. 370. {HL 196.4}

不健康的环境

840. 年幼的孩子在教室里坐在坚硬的形状不好的长椅子上，一天坐三到五个小时，吸入因许多人呼吸而变得污浊的空气，会摧毁他们的健康和生命。他们软弱的肺受了感染，全身系统的神经活力所源自的大脑也变得虚弱了，因为在心智的器官还没有成熟到足以忍受疲劳之前就被调动去积极活动。--H. to L., Chap. 2, p. 43. {HL 196.5}

841. 在教室里已为各种疾病打下了稳固的根基。然而，更加特别的是，所有器官中最精细的器官，大脑，却往往因太多运用而受到永久的损害。这常常引起炎症，然后是头部水肿，和抽搐及其可怕的结果。……那些显然有足够的体力在这种待遇下幸存下来的孩子中，也有许许多多的人终身带着这些影响。脑神经的活力变得那么衰弱，以致他们在成年之后，已不可能经受许多脑力劳动。大脑

之精细器官的一些能力似乎已被耗费掉了。--H. to L., Chap. 2, p. 43. {HL 197.1}

脑筋的滥用

842. 专心于故事书的脑筋正被毁掉。这种做法使人陷入空中楼阁和病态的感情主义。想象力败坏了，人便有了一种茫然不安，一处奇怪的欲望要吃不健康的精神食粮。今日在精神病院中有成千上万的人是因小说读物而心神错乱的。--S. of T., 1884, No. 41. {HL 197.2}

843. 不良的阅读使理智不平衡，使神经过敏，脑筋疲劳，全身衰弱，对记忆力也大有损害。--T., V. IV, p. 497. {HL 197.3}

844. 只用脑子学习，却没有相应的体育锻炼，就会把血液都吸引到大脑上。血液在身体里的循环不均衡。大脑得到太多的血液，四肢则太少。--C. E., p. 9. {HL 198.1}

845. 心智常被滥用，它们因一门心思的苦思而被逼得疯狂。过度地使用脑力而忽视身体的器官会在身体系统中产生一种病态。--Sp. Instr. on Ed. Work, p. 14. {HL 198.2}

846. 怀疑、困惑和过度的忧伤，往往会削弱人的生命力，导致令人极其衰弱和痛苦的精神疾病。--R. and H., 1881, No. 43. {HL 198.3}

无规律的习惯

847. 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. 5. 31 {HL 198.4}

空气不够

848. 胃、肝脏、肺和大脑都因缺乏深入、饱满的呼吸而受到损害。--T., V. II, P. 67. {HL 198.5}

着装不当

849. 假发和衬垫遮住大脑底部，使集中在脑部的神经发热兴奋。……这些人造遮盖物造成的热度促使血液流向大脑，导致充血。结果大脑就充血了，脑神经便丧失了健康的反应。--H. R. {HL 198.6}

850. 他们的四肢几乎全部裸露。……心脏的努力失败了，四肢就变得习惯性寒冷了；血液既因受冷而离开手足，使回到肺腑和大脑，结果引起肺部或大脑发炎和充血。--H. to L., Chap. 5, pp. 71, 72. {HL 199.1}

饮食的错误

851. 人的大脑与胃关系密切。当消化器官衰弱、压抑、堵塞时，人脑的精力常常被调动去帮助软弱的消化器官。--T., V. II, p. 318. {HL 199.2}

852. 脑神经的精力因饮食过度而麻木，几近瘫痪。--T., V. II, p. 414. {HL 199.3}

853. 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。--T., V. IV, p. 501. {HL 199.4}

854. 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。……因吃食物过多而大脑麻痹了。--T., V. II, p. 603. {HL 199.5}

855. 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。--T., V. II, p. 69. {HL 200.1}

856. 不应让孩子们吃粗糙而油腻的食物，例如猪肉、香肠、香料、丰腻的糕饼和点心等；因为吃这些东西会使他们的血液发热，神经系统受到不适当的刺激，有影响道德的危险。--T., V. IV, p. 141. {HL 200.2}

857. 有些动物在被带到屠夫之前的时候，似乎知道即将发生何事，便愤怒而简直疯狂了。在此情形之下，它们被宰杀，其肉被送上市场。它们的肉就是毒质，使那些吃的人发生痉挛、抽筋、中风及暴毙。--H. to L., Chap. 1, p. 60.

{HL 200.3}

刺激品

858. 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。……这些食物的……后果是使人神经紧张。-- R. and H., 1883, No. 44. {HL 200.4}

859. 在某种程度上，茶会使人中毒。……茶提神一时，过后却大削弱了神经的力量。……当人体已经过劳，需要休息时，若是用茶来刺激，驱使人体去作不习惯、不自然的动作，以致精力衰弱，无法支持，结果耗尽体力，难享天年。茶对于身体是有毒的。……饮茶的第二种影响，便是头痛，失眠，心悸，不消化，神经颤动，以及其它许多害处。--T., V. II, p. 64. {HL 200.5}

860. 咖啡与茶在一定程度上有一样的影响，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。……在茶与咖啡被胃消化之前，其效果立刻就出现了。这表明饮用这些刺激物的人，其精力之加添，实由于胃神经受到刺激，便波及大脑，接着大脑受到刺激，心脏便加紧跳动，以致身体出现了暂时的活力。这一切都是虚假的精力，得之反而有害。--T., V. II, p. 65. {HL 201.1}

861. 烟草是一种最具欺骗性最危险的毒品。它使人兴奋，然后对人体神经产生麻痹的影响。--F. of F., p. 128. {HL 201.2}

862. 吸烟比喝酒往往更能影响神经系统。--T., V. III, p. 562. {HL 201.3}

863. 虽然烟草作用于一些（被迫吸入的）婴儿像慢性的毒药，影响他们的大脑、心脏、肝脏和肺，使他们逐渐衰弱下来，但它对于其他婴儿却有更直接的影响，会引起痉挛，惊风，瘫痪和暴死。--H. to L., Chap. 5, p. 68. {HL 201.4}

864. 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。……有些人死于结核病，或单因饮酒而中风。--R. and H., 1884, No. 13. {HL 202.1}

药物

865. 毒药使人麻木,无论它们是什么毒药,都使神经系统错乱。--H. to L., Chap. 3, p. 57. {HL 202.2}

866. 肝脏、心和脑常受药物影响,这些器官往往罹患疾病,而不幸的病人即使活下来,也形同废人,苟延残喘而已。--H. to L., Chap. 3, p. 61. {HL 202.3}

867. 请看马钱子对人体最轻微和长期的影响吧。它一进到人体,神经活力便受到刺激做非常的活动,好应对这种毒药。这种额外的兴奋随后便是虚脱,最终的结果是神经被麻痹。--H. to L., Chap. 3, p. 58. {HL 202.4}

868. 有毒的药物,或某种被称作镇定剂的东西,.....倾倒进受虐待婴儿的喉咙里。.....即使痊愈了,孩子的体内也必多少留有那种有毒药物的后果,容易暴发痉挛、心脏病、脑浮肿或结核病。有些婴孩不够强壮,忍受不了一点儿有毒的药物,当自然机能集结力量对付入侵者时,柔嫩婴儿的生命力就严重耗损,便以死亡告终。--H. to L., Chap. 5, p. 70. {HL 202.5}

恶习

869. 不洁的思想导致不洁的行为。.....一些人.....有患脑瘫的危险。她们的道德能力和智力被削弱被麻痹。--T., V. II, pp. 408, 409. {HL 203.1}

870. 许多人过早进入了坟墓,其他人则有足够的体力经过这个严酷的考验。.....人就会受到违犯自然律的惩罚。.....身体会有许多痛苦和疾病,如.....神经痛,脊髓病。--S. A., pp. 63, 64. {HL 203.2}

神经紊乱者的治疗

改善整体健康

871. 心与身密切相关。前者若是坚定平稳的,后者就会处于最佳的状态。良心与人生的正确原则应该由稳定从容的神经、健康的血液循环和整体健康的活性与力量来维持。--H. R. 1877. 11. 1 {HL 203.3}

新鲜的空气

872. 空气，空气，这一人人可得的上天宝贵的恩惠，必用其使人精力充沛的影响祝福你们，只要你们不拒绝它进来。要欢迎它，培养对它的爱，它就会证明是宝贵的神经安抚剂。……它更新身体，……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……导致安稳甜美的睡眠。--T., V. I, p. 702. {HL 203. 4}

饮食

873. 你有在片刻之间瘫痪的危险。你身体的一半会失去感觉。抵制食欲对你来说乃是拯救。--T., V. I. p. 546. {HL 203. 5}

874. 这些弟兄都需要更为严格而恒切地坚持健康有节的饮食，因为他们都有大脑充血的危险，若是他们继续过粗心大意的生活，瘫痪可能会临到他们中的一个或更多个或他们所有的人。--T., V. I, p. 588. {HL 204. 1}

875. 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。--T., V. II, p. 46. {HL 204. 2}

锻炼

876. 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。--T., V. II, p. 413. {HL 204. 3}

877. 体力劳动，会放松脑力，使血液从大脑流到身体其它的部分。--T., V. II, p. 569. {HL 204. 4}

878. 早晨的锻炼，在免费清新的空气中散步，是抵御感冒、咳嗽、大脑与肺部充血、……以及其他许多病症最可靠的保障。-- H. R. {HL 204. 5}

879. 正确地运用身心会开发和加强全部能力。身心都会得到保护，且会有能力做多种工作。……正确地使用他们的体力和智力，会平衡血液循环，使身体这部活机器的每一个器官保持有序运转。……若是体力得到平等的使用，思想的题目也各种各样，心智的每一能力就可得到相当安全地运用。我们需要改变工作，而自然界是一个活泼健康的教师。-- Sp. Instr. on. Ed. Work, p. 14. {HL 204. 6}

沐浴

880. 沐浴可以安抚神经。-- T., V. III, p. 70. {HL 205.1}

心理的影响

881. 一些人拥有强大的意志力，若是用在正确的方向，就会成为一种有效的手段，可以控制想象力，从而抵抗疾病。-- T., V. II, p. 524. {HL 205.2}

882. 你能够控制自己的想象力，并且克服这些神经质的发作。你有意志力，应该使它作你的援手。-- T., No. 32, p. 66. {HL 205.3}

883. 你要借助于意志力，它会抵抗寒冷，也会使神经系统有活力。-- T., V. II, p. 533. {HL 205.4}

884. 行义为善的意识对于有病的身心是最好的良药。-- T., V. I, p. 502. {HL 205.5}

圣经

885. 圣经是神经安抚者，使人有稳健的心智和坚定的原则。-- R. and H., 1878 11. 28. {HL 205.6}

第三十章 自体中毒

886. 循环越好，血液就少阻塞和杂质。-- H. R. {HL 206.1}

产生毒素

887. 人虽察觉不到，不洁之物却不断地通过毛孔经过身体，如果皮肤的表面没有保持健康状态，身体系统就会因不洁的东西受累。所穿的衣服如果不经常清洗晾晒，就会因身体有意和无意地排汗所排出的杂质所污秽。所穿的衣服若不经常洗掉这些杂质，皮肤的毛孔就会把所排出的废物再吸收进去。身体的杂质若未除掉，就会又被吸收到血液里，并且压迫内脏。自然机能为了排除有毒的杂质，

便努力使身体系统得到释放，这种努力使人发烧，而发烧被人称为疾病。-- H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 206.2}

888. 许多家庭罹患喉痛，肺病和肝病，皆因他们自己的行为所招致的。……他们始终门窗紧闭，害怕有空气漏进来使他们着凉。他们一遍遍呼吸着同样的空气，直到充满了他们的身体通过肺和皮肤的毛孔排出的有毒杂质和废物。这些杂质是藉着肺脏吸入并转到血液里的。-- H. to L., Chap. 4, p. 63. {HL 206.3}

889. 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。-- U. T., 1897. 8. 25 {HL 207.1}

890. 如果体力活动能与智力的运用相结合，血液循环就必畅通，心脏的功能也就更加美满，杂质被排除了，身体的各部位就可以体验到新生命与活力了。……他们专心埋头于书本，吃饭却按体力劳动者所需的数量。在这种习惯下，一些人发胖了，因为人体系统的堵塞。还有一些人变得瘦小软弱，因为他们的活力因排除过多的食物而枯竭了；肝脏受到沉重的压力，不能清除血液中的杂质，结果就生病了。-- T., V. III, p. 490. {HL 207.2}

有故障的排泄

891. 故意避免空气的流动和回避运动的习惯闭塞了毛孔，……使身体无法通过皮肤排出体内的垃圾。于是，工作的负担全部落到了肝脏、肺脏和肾脏等器官上，这些内脏被迫去完成本属于皮肤的工作。这样，人们就因自己的不良习惯而身染疾病。-- T., V. II, p. 524. {HL 207.3}

第三十一章 感冒

感冒的原因

892. 许多人苦于错误的想法，以为只要一感冒，就必须小心防止外面的空气进来，也要增加室内的温度，直到他们的房间过热。他们的身体系统或许会错乱，毛孔被废物堵塞，内脏也或多或少有发炎，因为血液已从体表被召回，集中

到内脏。-- T., V. II, p. 530. {HL 208.1}

893. 生活在通风很差的封闭房间里所产生的影响乃是：.....身体变得松懈了，皮肤变成菜色了，消化变得迟钝了，身体系统对寒冷的影响变得特别敏感。稍微暴露一点儿就会生重病。在疲倦或出汗时，应该极其小心，不可坐在有穿堂风或寒冷的房间里。-- T., V. I, p. 702. {HL 208.2}

894. 孩子若是着凉了，通常是由于母亲错误的处理所致。她若在孩子睡觉时既给他盖着身子又蒙着头，不久孩子就会因呼吸吃力而出汗，因为缺乏纯净有活力的空气。当她把孩子从被下抱出来时，孩子几乎肯定要着凉。婴儿的手臂裸露着，使之不断受寒，导致肺部或大脑充血。这就为婴孩变得多病和发育不良预备了道路。-- H. to L., Chap. 5, p. 71. {HL 208.3}

895. 倘若我们透支自己的体力，精疲力尽，就容易感冒，在这种情形之下，就有罹患重病的危险。-- T., V. III, p. 13. {HL 209.1}

衣服

896. 当远离重要器官的四肢没有适当着衣时，血液就会被驱入头部，引起头痛或流鼻血；或是有胸胀的感觉，发生咳嗽或心悸，因为该部分有了太多的血。-- T., V. II, p. 531. {HL 209.2}

897. 生命的大轮在胸腔，给胸膛穿上大量的衣服，就使血液流向肺与脑，引起充血。-- H. R. 1872. 4. 1 {HL 209.3}

898. 这么长的衣服会吸收草上的露水。.....它在湿淋淋的状况下会接触到敏感的膝盖。双膝没有受到足够的保护，很快着凉，从而危及健康和生命。-- H. to L., Chap. 6, p. 62. {HL 209.4}

899. 吃药的人决不会健康。他们总是感冒，这引起极度的痛苦，因为他们整个身体系统都中毒了。-- F. of F., p. 137. {HL 209.5}

有关感冒的有益提示

900. 此时肺脏尤其不应被剥夺纯洁新鲜的空气。当身体的任何一部分，比如肺或胃生病的时候，纯洁的空气总是必不可少的。明智的锻炼会使血液流向体表，从而减轻内脏的负担。怀着愉快的精神在户外作轻快却不猛烈的锻炼，会促

进血液循环，使皮肤有健康的气色，且使经纯洁空气活化的血液流通到手足。-- T., V. II, p. 530. {HL 209.6}

901. 你要借助于意志力，它会抵抗寒冷，也会使神经系统有活力。-- T., V. II, p. 533. {HL 210.1}

902. 沐浴不但不会增加感冒的机率，倘若进行的适当，还可以预防感冒，因为它促进了血液循环，……因为血液被带到了表皮，而且所有血管中的血液都得以更加畅通正常地流通。-- T., V. III, p. 71. {HL 210.2}

903. 早晨的锻炼，在免费清新的空气中散步，是抵御感冒、咳嗽、大脑与肺部充血、……以及其他许多病症最可靠的保障。-- H. R. {HL 210.3}

904. 她应该一周全身沐浴两次，水要感觉舒适凉爽，每次更凉一点儿，直到皮肤强健起来。-- T., V. I, p. 702. {HL 210.4}

第三十二章 发热和急性病

急性病的原因

905. 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。-- T., V. II, p. 68. {HL 211.1}

906. 自然机能为了排除有毒的杂质，便努力使身体系统得到释放，这种努力使人发烧，而发烧被人称为疾病。-- H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 211.2}

907. 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。-- T., V. II, p. 69. {HL 211.3}

饮食

908. 我们肉食的时候，所吃的汁液就进入循环系统，造成了发热的状态，

因为牲畜患病了，我们吃它们的肉，就是把病根种植在自己的组织和血液中。在流行病和传染病肆虐的时候，若暴露在有害空气的更迭中，这种情形就尤其明显。因为人体无力抵抗疾病。 -- U. T., 1896. 11. 5 {HL 211. 4}

909. 调味很重的肉食使身体系统产生发烧状态，随便吃猪肉尤其如此。血液变得不洁。循环变得不平衡了。随之而来便是发冷发热。 -- F. of F., p. 126. {HL 212. 1}

910. 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。 -- T., V. IV, p. 502. {HL 212. 2}

911. 不应让孩子们吃粗糙而油腻的食物，例如猪肉、香肠、香料、味重油腻的糕饼和点心等；因为吃这些东西会使他们的血液发热。 -- T., V. IV, p. 141. {HL 212. 3}

912. 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。 -- T., V. II, p. 69. {HL 212. 4}

通风

913. 生活在通风很差的封闭房间里所产生的影响乃是：身体系统变得软弱不健康，循环受到压制，血液流经身体系统很缓慢，因为它没有被纯净而赐人活力的天上空气净化激活。心思变得沮丧郁闷，整个身体系统都衰弱无力；易生发烧和其它急性病。 -- T., V. I, pp. 702, 703. {HL 212. 5}

感染

914. 热病若进入家庭，往往不只一人发烧。如果家人的生活习惯是正确的，就不必这样。如果他们照着所应当的吃喝，并且遵守清洁的习惯，认识到通风的必要性，热病就不会延及家庭的另一个成员。发烧在家庭中流行，和护理人员易发烧的原因，是因为没有藉着清洁和适当的通风使病房免受有毒的感染。 -- H. to L., Chap. 4, p. 57. {HL 212. 6}

915. 许多家庭受到热病的折磨，有些人已经死了，家里剩下的人则几乎在抱怨造他们的主，因为他们遭受了丧亲之痛，其实他们一切疾病和死亡的唯一原因乃是他们自己粗心的结果。他们自己家里家外的不洁给他们招致了接触传染

病。吸入被这些腐烂物质感染了空气，会引起各种各样的疾病。这些腐烂的物质不断发出一种毒害空气的臭气。-- F. of F., p. 141. {HL 213.1}

916. 房子若建在四周有水的地方，一段时间有水，后又干涸，结果就会产生有毒的沼气，以及疟疾，喉痛，肺部病患和热病。-- H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 213.2}

有益的建议

917. 儿童的不适十之有九可追溯到放纵了败坏的食欲。或许是因受寒，缺乏新鲜空气，饮食无规律，或穿衣不当，而父母所需要做的就是消除病因，让自己的孩子安静休息一段时间，或短时间禁食。水温适当的一次舒适的沐浴，会清除皮肤的杂质，不舒服的症状就会很快消失了。-- H. R. 1866. 10.1 {HL 213.3}

918. 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机能清除身体的杂质。.....如果病人不觉得必须严格注意自己的饮食，水疗法所能成就的就很少了。-- H. to L., Chap. 3, p. 60. {HL 214.1}

919. 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。-- H. to L., Chap. 3, p. 62. {HL 214.2}

920. 若是巧妙地应用那上天所赐的有益的清水，就必将灭人的烈火扑熄了；然而他们却将之弃置一旁，而代之以有毒的药物。-- T., No. 31, p. 191. {HL 214.3}

921. 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。-- T., V. II, pp. 384, 385. {HL 214.4}

922. 无论日夜，病人的房间应当尽量有气流通过。气流不应直接冲到病人身上。在高烧肆虐时，很少会有着凉的危险。但是当危险期来临，高烧在消退时，就要特别小心。那时就可能需要不断看护以保持身体的生命力。-- H. to L., Chap. 4, pp. 59, 60. {HL 215.1}

第三十三章 道德疾病

综述

923. 到处充斥着不道德的事。放纵情欲乃是这世代的特别罪恶。罪恶从未象现在这样厚颜无耻地抬起它丑陋的头来。-- T., V. II, p. 346. {HL 216.1}

924. 人们身上有一种因放纵不正当食欲而来的无意识的肉欲主义的昏昏噩噩，不断地将身、心、灵交给道德污秽。……这些贪婪的食欲连同其毁灭人的能力，已从父母传给儿女，并且大大强化，以致那些具有这些食欲之人的名字在天上的案卷中被记录为违犯上帝律法的人。-- U. T., Jan. II, 1897. {HL 216.2}

925. 道德污染比其它各种邪恶更使人类堕落。今人犯此恶习，已达惊人地步，并引起了几乎各种各样的疾病。甚至小孩、婴幼儿，生下来就有性器官的兴奋，以玩弄来获一时之快。这只能增加刺激，导致一再行之，直至养成了恶习，与生俱长。这些儿童身材普遍矮小瘦弱，虽有医生开方诊治，也服用了药物，却未去除病根。病因仍然存在。-- T., V. II, p. 391. {HL 216.3}

926. 许多人如果曾受过细心的教导，明白这种恶习有害于健康，他们是可能得救的。他们对这种恶习所要带来的许多痛苦茫然无知。-- S. A., p. 55. {HL 217.1}

不道德的诱因

饮食

927. 如果有一个时候应当采用最简朴的饮食，那就是现在了。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。……越少吃令人发热的食物，就越容易控制情欲。-- T., V. II, p. 352. {HL 217.2}

928. 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。-- T., V. II, p. 362. {HL 217.3}

929. 那摆在他们儿女面前的食物，会刺激敏感的胃膜。这种刺激藉着神经传到大脑，结果激起了兽性情欲，控制了道德能力。-- T., V. IV, p. 140. {HL 217.4}

930. 千千万万的人在吃喝上沉湎于错误的行径，因而在毁灭自己的健康，而且不仅毁了他们的健康，也败坏了他们的道德，因为他们的血管中流着患病的血液。-- U. T., 1896.8.30 {HL 217.5}

懒惰

931. 不让年幼的人参加有益健康的劳作，乃是父母们所能采取的最恶劣的做法。于是他们的生活就漫无目的，头脑和双手既是空闲的，想象力就活跃起来，自由地沉湎于不纯洁不健康的思想。这使他们有机会更自由地沉迷于那成为他们一切抱怨之根源的恶习。……有些母亲藉着允许自己的女儿赋闲无事，……就亲手打开门户，实际上是邀请魔鬼进来。-- S. A., p. 58. {HL 218.1}

不良的友伴

932. 有这种恶习的孩子似乎被魔鬼蛊惑着，直到他们会把这种恶习的知识传授给别人。-- S. A., p. 54. {HL 218.2}

933. 邻居可能让他们的孩子到你们家中要与你们的孩子共度夜晚的时间。这对于你们来说是一个考验和选择。要么打发他们回家而冒得罪邻居的危险，要么答应他们与你们的孩子同住，学习一些为害终身的知识。-- S. A., p. 56. {HL 218.3}

934. 如果你的处境使你不能按自己的心意时刻管束儿女与青年朋友们交往,那就让他们到你跟前来访问你的儿女。但决不能让这些朋友与你的儿女同床,甚至不能在同一个房间里。预防一项罪恶要比事后纠正容易得多。-- S. A., p. 58. {HL 218.4}

救法

加强心智抵制罪恶

935. 母亲如果对儿女的恶习不闻不问,就是犯罪。如果儿女是纯洁的,那就要保持他们的纯洁。要加强青年人的思想,使他们知道厌恶这种摧残身心健康的恶习。忠心的母亲应当保护他们不受所交往青年的污染。-- S. A., p. 58. {HL 219.1}

控制饮食

936. 越少吃令人发热的食物,就越容易控制情欲。-- T., V. II, p. 352. {HL 219.2}

有益的劳动

937. 应当给儿女们劳力的工作,这会使神经和筋肉得到运用。由于劳动而起的疲乏,可以减少他们沉迷于恶习的倾向。懒惰是一种大害,它会产生放荡的恶习。-- T., V. II, p. 349. {HL 219.3}

938. 积极的工作会使他们没空去招惹撒但的试探。他们可能会常常疲倦,但这种疲倦不会伤害他们。如果没有违背自然律,自然机能就会在他们睡觉期间恢复他们的活力和力气。而且十分疲倦的人较少倾向隐秘的放纵。-- S. A., p. 62. {HL 219.4}

不洁习惯的后果

939. 道德污染比其它各种邪恶更使人类堕落,.....引起了几乎各种各式的

疾病。-- T. V. II, p. 391. {HL 219.5}

940. 勤劳操作所耗的体力,远不及手淫恶习之害的五分之一。-- T., V. II, p. 349. {HL 219.6}

941. 在许多情况下,暗地里的放纵是青年人不少病疾唯一真正的原因。这种恶习消耗了生命力,削弱了身体。直至造成这种后果的习惯戒除了,才会彻底痊愈。-- S. A., p. 58. {HL 220.1}

对身体的影响

942. 因为这种冲动呈现病态,寻求满足反常的情欲,大脑的感觉神经便失去了正当健全的作用。-- T., V. II, p. 347. {HL 220.2}

943. 让我们先来看看这个恶习给体力造成的后果吧。你们没有注意到你们的爱子爱女缺乏健康的美,缺乏力量和耐力吗?你们既看到疾病在他们身上发展,使你无奈,也使群医束手,难道不感到悲哀吗?你们听到无数的抱怨说头痛,发炎,头昏眼花,神经过敏,肩疼腰痛,没有食欲,后背和四肢疼痛,失眠,晚上发热,早上感到疲惫,锻炼之后筋疲力尽吗?你们见到儿女的健康之美正在消失,也注意到他们面有菜色,或脸上泛着不自然的红晕,有没有觉悟到要透过表面看到深层,去查究这种身体衰退的原因呢?你们观察到青少年中惊人的死亡率了吗?-- S.A., p. 49. {HL 220.3}

944. 对于那些尚未发育的儿童,沉湎于这种腐败恶习的恶果更加显著,几乎没有希望可以复原。他们的体格软弱矮小;肌肉松弛;眼睛变小,时常显得浮肿;记忆力不可靠,丢三落四;学习时无法集中思想。-- T., V. II, p. 402. {HL 220.4}

945. 年幼的人在青春期以前沉迷这种恶习到相当的程度还不会对体格造成极严重的恶果。但在青春期这个关键的时期,在长成男人女人的时候,他们就会感受到违背自然律的结果了。-- S. A., p. 57. {HL 221.1}

946. 许多人过早进入了坟墓,其他人则有足够的体力经过这个严酷的考验。人到了十五岁以后,如果继续这种恶习,他的身体就会为遭到滥用而提出抗议。身体如果依然受罪,人就会受到违犯自然律的惩罚,尤其是从三十到四十五岁,身体会有许多痛苦和疾病,如肝病,肺病,神经痛,风湿病,脊髓病,肾病

和恶性肿瘤。……人的身体往往突然垮下来，结果便是死亡。—— S. A. , pp. 63, 64. {HL 221.2}

对心理的影响

947. 你们有没有注意到自己的儿女缺乏心理健康呢？有没有注意到他们的做法显然走极端呢？有没有注意到他们心不在焉呢？有没有注意到在对他们说话的时候他们神经紧张，容易受惊，还容易生气呢？你们有没有注意到他们在做事时看上去象在做梦一样，好像心思在别处吗？你们有没有注意到他们回过神来来的时候，就不肯承认活是他们干的，因为尽是错误，明显带有疏忽的迹象吗？你们难道不对他们非常健忘感到惊讶吗？最简单而且常常再三作出的指示很快就被他们忘记了。他们可能学得很快，但不会特别受益。他们的心不会存住所学的东西。他们下苦功所到的知识，在用的时候就没有了，从他们象筛子一样的记忆里漏掉了。你们难道没有注意到他们不愿参加有效的劳动吗？没有注意到他们不愿坚持完成需要化智力和体力的工作吗？—— S. A. , p. 50. {HL 221.3}

948. 你们没有见到过去通常愉快、亲切、友爱的他们现在脸上有了阴郁悲哀的表情，常常显出郁闷乖僻的性情吗？没有见到他们很容易就生出嫉妒，倾向于看阴暗面，你在努力使他们受益时，他们却想象你是敌人，在不必要的责备和约束他们吗？—— S. A. , p. 50. {HL 222.1}

对道德的影响

949. 当你们从道德的角度观察自己的儿女时，难道没有询问这一切何时才会结束吗？难道你们没有注意到孩子们越来越不顺从，不感恩，不服约束吗？难道你们没有因他们漠视父母的权威而吃惊吗？这使他们的父母伤透了心，且使他们头上过早地出现了白发。难道你们没有见到自己的儿女缺乏他们曾经拥有也令你们喜欢的高贵的坦诚吗？有些孩子甚至在面容上显出了一种堕落的刚硬表情。你们既见到自己的儿女强烈渴望与异性在一起，而且他们在相当年幼的时候就有了要恋爱的强烈意向，难道不感到忧心如焚吗？……母亲们哪，引起德、智、体方面罪恶的大原因乃是隐秘的恶习，这种恶习燃起情欲，使想象力高度兴奋，导致淫荡。这种恶习损毁体质，给年轻人罹患几乎各样疾病奠下基础。—— S. A. , p.

53. {HL 222.2}

950. 他们的面容上就有所多玛罪恶的印记。继续犯这些罪必定带来可怕的结果。他们会突然被毁灭，而且无法补救。他们会受到判决：“不义的，叫他仍旧不义；污秽的，叫他仍旧污秽”（启 22:11）。-- U. T., 1897. 1. 11 {HL 223.1}

第三十四章 疾病的合理疗法

自然机能抵抗疾病的努力

951. 唯有自然机能具有使人复原的能力。唯有她可以增进她耗尽了精力，修复她因疏忽自身不变的法则而得到的伤害。-- H. to L., Chap. 3, p. 57. {HL 224.1}

952. 唯有自然机能才是有效的恢复者。-- H. to L., Chap. 3, p. 60. {HL 224.2}

953. 自然机能为了排除有毒的杂质，便努力使身体系统得到释放，这种努力使人发烧，而发烧被人称为疾病。-- H. to L., Chap. 4, p. 60. {HL 224.3}

954. 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。-- T., V. II, p. 69. {HL 224.4}

955. 自然机能不愿放弃她对生命的把握。她不愿停止挣扎。-- H. to L., Chap. 3, p. 63. {HL 224.5}

956. 要给身体自然的生命力一个机会，她就会重整旗鼓，再次高尚地很好地履行自己的职责。-- T., V. I, p. 549. {HL 224.6}

957. 自然机能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。-- H. to L., Chap. 3, p. 60. {HL 224.7}

958. 病人得康复应完全归功于自然机能的恢复之能。-- H. to L., Chap. 3, p. 50. {HL 225.1}

我们可以协助自然机能

959. 只要力求排除一切障碍，帮助自然机能恢复身体系统耗尽了精力。
-- H. to L., Chap. 3, p. 54. {HL 225.2}

960. 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。-- T., No. 32, p. 199. {HL 225.3}

961. 不要让病人受刺激兴奋起来，也要杜绝一切会使她沮丧的影响。照顾她的人应当是愉快而充满希望的。她的饮食应该简单，应该让她喝大量清洁的清水。要经常用清洁的水沐浴，然后轻轻擦干。要让亮光和空气自由地进入她的房间。她必须有安静的环境和不受打扰的休息。-- H. to L., Chap. 3, pp. 54, 55. {HL 225.4}

饮水

962. 水是清洁组织的最佳液体。……饭前或饭后隔一段时间要饮用少量的水。-- R. and H., 1884, No. 31. {HL 226.1}

963. 禁食一到两餐，只喝纯净的软水。一顿两顿不吃会使负担过重的身体系统克服轻微的不适；这种简单的疗法有时甚至能克服较严重的病情。-- H. R. 1871. 2. 1 {HL 226.2}

964. 她们灰黄的皮肤表明她们胆汁过多。……要严格地遵守早起的习惯。……要采取节食，减轻身体中不必要的负担，振作起来，在户外空气中进行适当的锻炼，勤洗澡，多喝清洁的软水。-- H. R. {HL 226.3}

965. 他们若肯受启迪，……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。 -- H. to L., Chap. 4, p. 56. {HL 226.4}

沐浴

966. 但是许多人从未经验水疗的有益效果，也不敢去使用上天所赐的一个最大的福气。 -- H. to L., Chap. 3, p. 62. {HL 226.5}

967. 如果病人不觉得必须严格注意自己的饮食，水疗法所能成就的就很少了。 -- H. to L., Chap. 3, p. 60. {HL 226.6}

时常沐浴

968. 身体健康的人要……想尽一切办法也要一周沐浴两次。那些身体不健康的人血液里有杂质。……皮肤需要认真彻底地清洁，以便这些毛孔能发挥其作用，使身体脱离污垢；所以，因患病而身体虚弱的人的确需要一周沐浴两次的益处和福气，次数多一些往往确实必要。 -- T., V. III, p. 70. {HL 227.1}

969. 时常沐浴是很有益处的，尤其是夜间临睡前或清早起身时。 -- CTBH, p. 141. {HL 227.2}

沐浴的方式

970. 沐浴倘若进行的适当，可以预防感冒，因为改善了血液循环，……血液被带到了表皮，而且所有血管中的血液都得以更加畅通正常地流通。 -- T., V. III, p. 71. {HL 227.3}

971. 藉着小心而聪明地运用水疗法，使身体减低热度。 -- H. to L., Chap. 3, p. 60. {HL 227.4}

972. 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。 -- H. to L., Chap. 3, p. 62. {HL 227.5}

973. 烈火似的高热，似乎要将他的身体烧毁了。他渴想得到清水，以润其焦灼的口唇，解除急切的干渴，消退额上的高热。……若是巧妙地应用那上天所赐的有益的清水，就必将灭人的烈火扑熄了。 -- T., No. 31, p. 191. {HL 227.6}

974. 她应该一周全身沐浴两次，水要感觉舒适凉爽，每次更凉一点儿，直到皮肤强健起来。-- T., V. I, p. 702. {HL 228.1}

975. 只需少许时间就能给儿女们沐浴及摩擦，直到他们的身体发热。-- CTBH., p. 141. {HL 228.2}

沐浴的效果

976. 不论是健康人还是病人，如果进行沐浴的话，他的呼吸会更加自由通畅。沐浴可以使肌肉更加柔韧，心思和身体更加充满活力，智力更加明快，各项才能都变得更加活跃。沐浴可以安抚神经，促进身体常规的排汗，加快循环，克服身体内部的障碍，对肾脏和泌尿器官都是有益的。沐浴对于肠，胃，肝脏都是有益的，使这些脏器有活力和新的生命。沐浴还促进消化，不但不会削弱其功能，反而会增强。沐浴不但不会增加感冒的机率，倘若进行的适当，还可以预防感冒，因为它促进了血液循环，或多或少有些阻塞的子宫器官也得到了疏解；因为血液被带到了表皮，而且所有血管中的血液都得以更加畅通正常地流通。-- T., V. III, p. 70. {HL 228.3}

977. 自然机能为了排除有毒的杂质，便努力使身体系统得到释放，这种努力使人发烧，而发烧被人称为疾病。但即使在那时，生病的人若是愿意藉着使用清洁的水来帮助自然机能做出的努力，仍会避免许多痛苦。-- H. to L. Chap. 4, p. 60. {HL 228.4}

阳光

978. 阳光乃是大自然中最有医治之能的一个媒介。--T., V. II, p. 527. {HL 229.1}

979. 你们若愿意让自己的家美好动人，就要使它们有明媚的空气和阳光。除掉你们厚重的窗帘吧，打开窗户，拉开遮光的东西，享受丰富的阳光吧，即使以你家的地毯被晒得掉色为代价。--T., V. II, p. 527. {HL 229.2}

980. 若是没有百叶窗和厚窗帘，而是让空气和阳光自由地进到黑暗的房间，就会见到了孩子们的身心健康有了更好的改变。纯净的空气会对他们有一种

精力充沛的影响，带着医治之能的阳光会安慰和鼓舞他们，使他们幸福、快乐、健康。-- H. R. 1871. 4. 1 {HL 229. 3}

981. 不通风房间被禁闭的空气使我们闻到发霉的恶心气味，吸入住在其中之人所呼出的不洁之物。……从潮湿发霉的房间和衣服散发出来的东西对人体系统是有毒害的。……要是人人都愿意赏识阳光，将每件衣物都晾晒在干燥净化的阳光之下，就会防止霉菌。……这是使房间没有不洁之物的惟一办法。……你居所的每一个房间每天都应该向有益健康的阳光敞开，邀请净化的空气进来。这会预防疾病。--H. R. {HL 229. 4}

982. 锻炼，加上自由而大量的使用空气和阳光，……就会使衰弱的病人有生命和力量。--T., V. II, p. 531. {HL 230. 1}

983. 虚弱的人应该象荫凉地方的植物和葡萄树一样，恳切地自然地努力出来到阳光里去。在寒冷的早春，谷苗破土而出，显得苍而白弱小。但只要让它享受了几天阳光所赐的健康和生命，它就会变成健康自然的深绿色。你们苍白多病的人哪，请到明亮温暖的灿烂阳光中去，与植物一同分享其赐生命的医治能力。--H. R. 1871. 5. 1 {HL 230. 2}

心与身的关系

984. 很少有人认识到思想控制身体的能力。--T., V. III, p. 184. {HL 230. 3}

985. 心灵和身体的关系极为密切。一方受了影响，另一方就产生反应。--T., V. IV, p. 60. {HL 230. 4}

986. 罪的重担及其不安不满的欲望，大多是罪人所受病苦的根源。--T., V. IV, p. 579. {HL 230. 5}

987. 精神的疾病到处流行。人们所受的病苦，有十分之九是根源于此。或者有些家庭生活的苦难，正象疮口一样，在咬食人的灵性，弱化人生命的精力。为罪懊悔的苦心有时会败坏人的体质，并使精神失去平衡。--T., No. 32, p. 200. {HL 230. 6}

通过思想帮助身体

988. 为了通过影响病人的思想以治好他们的身体，……需要极大的智慧。然而很少有人认识到思想控制身体的能力。折磨人类的大量疾病其根源都在思想，惟有藉着恢复心理的健康，才能痊愈。这个世界上患有心理疾病的人数远超过我们的想象。对待身心患有疾病的男男女女是一项精细的工作。--T., V. III, p. 184. {HL 231.1}

意志的影响

989. 在我们周围有成千生病垂死的人，如果他们愿意的话，本来是会得到健康和生命的，可是他们被自己的想象所困。他们担心劳动锻炼对他们有害处，其实这正是他们康复所需要的改变，否则他们无法康复。他们应当运用意志力，克服疼痛和虚弱，从事有用的劳动，忘记自己背痛，肋旁痛，胸痛和头痛。--T., V. III, p. 76. {HL 231.2}

990. 我见过许多人实在是因自己的想象而受苦的人。他们缺乏意志力，不能起来与身心的疾病作斗争，所以就被病痛捆绑。-- H. R. {HL 231.3}

991. 你的意志很坚决，以致思想在身体上引起了反作用，使血液循环不匀，部分器官充血；健康便成了情感的牺牲品。……可是你能够控制自己的想象力，并且克服这些神经质的发作。--T., No. 32, p. 66. {HL 231.4}

992. 神经控制着身体系统每一部分至关重要的行动。如果你心里留下印象并且确定沐浴会伤害你，心理的印象就会传达给全身所有的神经，而神经控制着血液的流通；所以，血液因心理的印象而被限制在血管里，从而丧失了沐浴的良好效果。这一切是因为血液因心思和意愿而受阻，不能畅通无阻的流通，不能流入表皮以刺激和促进血液的循环。举个例子，你认为如果你沐浴，就会着凉。大脑就将这样的情报发送到全身的神经，血管为了顺从你的意愿，就不能履行它们的职能，且在浴后起了反作用。--T., V. III, p. 70. {HL 232.1}

993. 心智要变得聪明起来，意志要置于主的一边，身体的健康就会有奇妙的改善。但仅靠人力是决不能完成此事的。--M. M., V. II, p. 216. {HL 232.2}

994. 要保持清醒的意志力，因为人的意志若善加运用，正确引导，就能有效地镇抚神经。--T., V. I, p. 557. {HL 232.3}

995. 你要借助于意志力,它会抵抗寒冷,也会使神经系统有活力。--T., V. II, p. 533. {HL 232.4}

愉快导致健康

996. 知足的心和愉快的精神使人身体健康和心灵有力。再没有什么比沮丧、郁闷和悲伤更使人多病的了。精神抑郁是可怕的。——1T. 702 {HL 232.5}

997. 人身心的疾病差不多都是因不满的情绪和不平的抱怨引起的。 --CH 631 {HL 233.1}

998. 心病使许多人消化不良,因为心中的忧虑对消化器官有麻痹的影响。--T., V. III, p. 184. {HL 233.2}

999. 饭后越少把注意力集中胃部越好。如果你时常担心饮食会伤你的身体,那就必定会这样。--T., V. II, p. 530. {HL 233.3}

1000. 我们应当鼓励一种愉快,希望和平静的心境;因我们的健康有赖于此。--T., V. III, p. 13. {HL 233.4}

1001. 愉快和清洁的良心比药物更好,会成为你恢复健康的有效媒介。--H. R. {HL 233.5}

行善是医病的良方

1002. 你们正因身体差而受苦的人啊,有一个良方是给你们们的。你若给赤身的人衣服穿,将被赶逐在外的穷人接到你家中,将你的饼分给饥饿的人,“这样,你的光就必发现如早晨的光,你所得的医治要速速发明”(赛 58:8)。行善是医病的良方。--T., V. II, p. 29. {HL 233.6}

1003. 行义为善的意识对于有病的身心是最好的良药。与上帝和睦的人已获得了对健康来说最重要最必要的条件。主的赐福对接受者来说乃是生命。--S. of T., 1882, No. 23. {HL 233.7}

1004. 心灵的状况与身体系统的健康有很大的关系。人如果感到自己在行善并因给别人带来幸福而满足,他的心就会快乐自在。这种快乐会对整个身体产生作用,造成更好的血液循环和全身的协调。--T., V. IV, p. 60. {HL 233.8}

1005. 行善是对双方都有益处的事。如果你在关心别人时忘记自己,你就

胜过了自己的软弱。你在行善时所体验的满足会大大有助于你恢复健康的思想方法。行善所带来的快乐会给心灵带来活力并振奋人的全身。--T., V. II, p. 534. {HL 234.1}

1006. 上帝的福气有医治之能，那些多多造福他人的人会体验到心灵和生活中的奇妙福气。-- T., V. IV, p. 60. {HL 234.2}

上帝之灵使人复原的能力.

1007. 上帝的灵振奋人心的影响力乃是病人的最佳良药。天国是完全健康的。信主的病人越充分地感受到属天的感化力，康复也就越有把握。-- CTBH 13 {HL 234.3}

1008. 精神的疾病到处流行。人们所受的病苦，有十分之九是根源于此。.....基督的宗教，远非使人疯狂之因，反而是医治疯狂最有效的方法之一；因它乃是最有效的神经安抚剂。--T., No. 32, p. 200. {HL 234.4}

1009. 告诉他们赦罪的救主十有八九对他们的身心都有利。--T., No. 32, p. 205. {HL 234.5}

1010. 许多人违背了良心，只有用圣经宗教的原则才能触及他们。--T., V. III, p. 168. {HL 235.1}

1011. 一颗伤痛、患病、沮丧的心，需要柔和的对待，只有藉着温柔的同情，这类人的心才能得到医治。医生们应当首先获得他们的信任，然后，再向他们指明那位医治百病的大医师。倘若能指引他们的心，归向这位能替人担负重担的主，使他们有信心，能相信祂必关心他们，他们患病的身心就必得痊愈。--T., V. III, p. 184. {HL 235.2}

1012. 凡在上帝里有安静和知足之心的人，已经登上健康的坦途了。--R. and H., 1880, No. II. {HL 235.3}

1013. 上帝悦纳的保证将促进身体的健康。它能加强我们的心抵御怀疑、困惑和过度的忧伤。这些因素会削弱人的生命力，导致令人极其衰弱和痛苦的精神疾病。--R. and H., 1883, No. 41. {HL 235.4}

1014. 上帝的灵振奋人心的影响力乃是病人的最佳良药。--T., V. I, p. 556. {HL 235.5}

第三十五章 为病人祈祷

1015. 单叫人到上帝面前求医病，却不指教他们放弃每一不良的行为，这会造成工作的损失。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 236. 1}

警告

1016. 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保障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。--H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 236. 2}

1017. 这一类的病痛乃是由于撒但控制了心思而来，因此作祷告之前，应当先下一番缜密的自省工作，察看是否还有罪恶需要悔改，承认和丢弃。应当在上帝面前深切谦卑，坚决而虚心地单单信靠基督宝血的功劳。在因行动错误而使心思远离上帝之时，禁食祈祷也是无用的。--T., V. II, p. 146. {HL 236. 3}

1018. 我们的心中若注重罪孽，主必不听我们。.....当我们来到祂面前时，我们应当祈求使自己可以参与和成全祂的旨意，以致可以因上帝的心愿及兴趣，而忘却我们自己的心愿及兴趣。--T., Vol. II, p. 148. {HL 237. 1}

1019. 对于那些忽视正在普照的亮光，却请人代求以便自己得以成圣并得医治的人，上帝有什么话对他们说呢？——乃是祂曾对该隐说过的话：“你若行得好，岂不蒙悦纳？你若行得不好，罪就伏在门前”（创 4:7）。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 237. 2}

指示

1020. 有些人若是重新恢复了健康，就会沉湎于某种违背自然律的粗心行为中。--U. T. {HL 237.3}

1021. 我们应该先查明病人是否一直在扣留十分之一或在教会中惹麻烦。--U. T. {HL 237.4}

1022. 这个世界上患有心理疾病的人数远超过我们的想象。.....一颗伤痛、患病、沮丧的心，需要柔和的对待，只有藉着温柔的同情，才能指引他们的心归向替人担负重担的主，使他们有信心，能相信祂必关心他们，他们患病的身心就必得痊愈。--T., V. III, p. 184. {HL 237.5}

1023. (保健院的) 医生们完成为病人所能做的一切之后，便恳求上帝与他们的努力合作，使遭受痛苦的病人恢复健康。在某些情况下，上帝已这样做了，回应出于信心的祈祷。祂会继续这样做，只要他们忠心信靠祂。--T., V. III, p. 184. {HL 238.1}

1024. 上帝并不在已经提供了方法用来完成工作的地方行奇事。--R. and H., 1888, No. 29. {HL 238.2}

1025. 信心若没有聪明的行为就是死的。对上帝的医治之能有信心若不与好行为结合起来，就不能救人。-- U. T., 1897.8.25 {HL 238.3}

1026. 上帝不会行奇事去改变你能控制的自然原因。--S. of T., 1884, No. 18. {HL 238.4}

1027. 许多人会经受不住考验的时期，因此会被埋葬。--U. T. {HL 238.5}

1028. 若是有人害病，在我们为病人祈祷并无阻碍的时候，不应起骚动的兴奋，而应以平静的信心把病情交给主。只有祂熟悉人过去的的生活，并晓得他将来怎样。.....我们所需要作的只是求问上帝，如果合乎祂的旨意，就使那人病好，并相信祂垂听我们所提出的理由，及所作的热切祈祷。如果主看这样最能荣耀祂，祂就要应允我们的祈祷。但我们若不顺服祂的旨意，只是力求使病人痊愈，就是不对的。.....在为病人祈祷的事上，我们所能作的，只是迫切地为他们恳求上帝的看顾，并要全心信赖地将这事交托在祂的手中。.....如果病人活着能荣耀主，我们便求主使他们可以存活，然而不要照我们的意思，只要照祂的意思。我们将心愿交托给全智的上帝，不急躁焦虑，而只全心信靠，完全依赖祂，我们的信仰

就会坚固而且更加可靠了。……我们的祈求绝不是命令式的，而应是代求式的，求主成就我们所愿望祂的事。--T., V. II, pp. 147-149. {HL 238.6}

1029. 切望恢复健康的心意引起了恳切祈祷，这本来是应当的。因为上帝原是我们疾病时的避难所，正如在健康时一样。--T., No. 32, p. 71. {HL 239.1}

1030. 祈祷能给病人持久的信任心。--T., No. 32, p. 199. {HL 239.2}

1031. 耶稣能限制撒但的权势。祂是患罪病的人可靠的医师，能医治他们身心的病患。--T., No. 32, p. 205. {HL 239.3}

1032. 我会带着这个请求来到主面前：“主啊，我们无法看透这个病人的心，但祢知道使他恢复健康是否会对他的心灵有益处并荣耀祢的名。请以祢的大良善怜悯这个病例，让健康的作用在他的身体系统里发生。这工作必须完全请祢自己来做。我们已经做了人间的技术能做的一切；现在，主啊，我们把这事摆在祢脚前，请祢做只有上帝才能做的工作，若是对祢的良善和荣耀有益处，请阻止疾病的进展并且医治这位患病受苦的人。”……但我在为病人恳切祷告之后要做什么呢？我就不竭尽所能使他们康复了吗？——不，我更恳切地作工，更多地祈祷，求主赐福祂亲手所提供的方法；求祂赐下成圣的智慧使我在病人复原的事上与祂合作。--U. T., 1892. 3. 11 {HL 239.4}

1033. 在为病人祷告时，必须有信心；因为这符合上帝的话。……有时我们的祈求不会立时得到应允；有时我们得耐心等待，继续恳切地祈求我们所需要的东西，那个情辞迫切的求饼者的情况说明了我们的信心。……我们的祈求若是出于主的，就必蒙应允。--同上。 {HL 240.1}

1034. 我们都希望我们的祈求立即蒙应允，若是我们的祷告没有立即得到应允，就受试探变得灰心丧气。如今，我的经验教我知道这是一个大错误。迟延是为了我们特别的益处。……信心藉着运用而加强。这种等待并不意味着我们既求主医治，自己就无所事事了。正相反，我们要充分利用主本着祂的良善在我们需要时提供的方法。……我本着信心指望了上帝，并且利用了卫生的方法所提供的一切益处，就是我们自己力所能及的。这原是我的本分。……在治疗时我们以种种方法利用了水，总是求主赐智慧于我们一切的努力，并且赐福于我们为恢复健康而使用的每一健康无毒的方法。……作为一个有理智的人，靠着上帝的恩典，

我要利用主已使我力所能及的福惠。--U. T., 1892. 3. 11 {HL 240. 2}

1035. 我见到许多人在为病人代祷上走了极端，我感到我们这部分的经验需要更多坚固的、圣化的思想，免得我们采取的行动虽自称为信心，实际上却完全是自以为是。痛苦不堪的人需要明智的劝勉，以便他们谨慎行事；他们在把自己放在上帝面前求医治时，也不要采取立场认为应该忽视符合自然律的恢复健康的方法。如果他们在祈求主医治时不肯使用上帝所提供以减轻疼痛并帮助自然机能工作的简单疗法，免得否定了信心，他们就是采取了一个很不明智的立场。简单的疗法并不否认信心；而是完全符合上帝计划的。……本来上帝只要说一句话，祂神圣的手指只要触摸一下，希西家就会立即痊愈，但主却赐下特别的指示，取一块无花果敷在患处，希西家便起来得生命了。我们凡事都需要循着上帝天意的路线而行。人应当有信心，且应与神能合作，使用每一才能，利用一切按他的理智来说是有益的东西，遵照自然律行事；而他在这么做时既不否认也不阻碍信心。--同上。 {HL 241. 1}

1036. 要是主行一个奇迹，使这部已经因人的粗心疏忽和放纵食欲与情欲及做主已告诉他们不应做的事而损害了的奇妙机器复原，祂就会帮助罪恶了，这是违背祂自己的律法的。--U. T., 1897. 5. 19 {HL 242. 1}

1037. 上帝与每一个人的关系，都是十分明确而完整的，就象祂在地上只关照那一个人，只把祂的爱子赐给他一个人一样。……要把你的需要，喜乐，忧伤，顾虑和恐惧摆在上帝面前。……“主是满心怜悯，大有慈悲的”（雅 5:11）。祂的爱心被我们的忧伤和陈诉所触动。……没有什么与我们平安有关的事，在祂看来是微不足道的。在我们的历史中，没有一页是黑暗到祂不愿意阅读的，也没有什么烦恼是祂难以解开的。上帝最小的儿女所临到的每一患难，伤害心灵的每一忧虑，从他们口中发出的每一喜乐的欢呼和每一虔诚的祷告，都会引起我们天父的眷念和立时关注。“祂医好伤心的人，裹好他们的伤处”（诗 147:3）。--S. to C., p. 117. {HL 242. 2}

第三十六章 药物

1038. 但是许多人不力求消除体内的有毒物质，反而把更致命的毒药吃进去，要以毒攻毒。--H. to L., Chap. 4, p. 64. {HL 243.1}

1039. 许多父母用药物代替审慎的护理。--H. R. {HL 243.2}

行为模式

1040. 药物永远治不了病。它们只是改变了疾病的形式和位置而已。……当药物进入身体系统时，它们暂时可能看似有一种有益的作用。可能会发生一种改变，但疾病却没有痊愈。它会以别的某种形式表现出来。……服用药物为要治愈的疾病，或许不见了，但是只不过以一种新的形态再现而已，例如皮肤病，溃疡，关节疼痛患病等，有时表现为更为危险致命的形态。……自然机能坚持奋斗，病人便因不同的疾病受苦，直到自然机能而努力中突然崩溃，死亡就接踵而来了。--H. to L., Chap. 3, p. 60. {HL 243.3}

1041. 每一次额外加给病人的药，……都会使病情更复杂，使病人的恢复更无望。……一个开始时简单的灾病，自然机能起来去克服它，要是任由自然机能去作战，原本可以得胜，却因把毒药服用到身体系统里而使情况糟糕了十倍，这些毒药本身就是摧毁人的疾病，迫使余剩的生命力去做非常的活动，好战胜入侵的毒药。--H. to L., Chap. 3, p. 57. {HL 243.4}

1042. 一些吃了这些药物的病人确实看来康复了。有些人的生命力足供自然机能提取，以致解了体内的毒，病人在休息一段时间之后，便复原了。但这一点不可归功于所用的药物，因为它们只是阻碍了自然机能的努力。病人得康复应完全归功于自然机能的恢复之能。--H. to L., Chap. 3, p. 50. {HL 244.1}

1043. 毒性强烈的药物往往被开给病人，束缚了自然机能为要使身体系统从所受的虐待复原而作的一切友好的努力。--H. to L., Chap. 3, p. 49. {HL 244.2}

药物治疗的后果

1044. 应当永远废弃药物；因为它不但不能治愈任何疾病，反而使身体衰

弱，更易生病。-- 5T 311 {HL 244. 3}

1045. 死于用药的人，比若让自然能力自行工作而会死于疾病之人的总和还要多。--H. to L., Chap. 3, p. 61. {HL 244. 4}

1046. 药物没有治疗之能，却常会阻碍自然机能的努力。--H. to L., Chap. 3, p. 62. {HL 244. 5}

1047. 药物扰乱自然的精细机能，毁坏体质，且能杀死人，却决不能治好人。--H. to L., Chap. 3, p. 57. {HL 244. 6}

1048. 市场上五花八门的药品，无数的新药和合剂的广告，都说有奇妙的治愈效果，却使一人受益而杀死百人。...但是人们继续吃药，变得越来越糟糕，直到断气。有些人无论如何都要有药。那么就让他们吃这些有害的合剂，和各种致命的毒药，自负其责吧。上帝的仆人不应给人们明知会给身体系统留下有害影响的药物，即使那些药物确实能解除当前的痛苦。来自植物和矿物的每一种有毒制剂，若摄入人体，都会留下不良的后果，影响肝和肺，造成人体系统的紊乱。--F. of F., p. 140. {HL 245. 1}

1049. 病人急于痊愈，病人的亲友也没有耐心。他们愿意用药，他们若感觉不到他们的错误观点使他们以为自己应该感觉到的那种强烈影响，就会不耐烦地更换医生。更换医生的害处往往更大。他们要经历与先前一样危险的用药过程，而且更加致命，因为两种治疗方法不一致，身体系统就中了无法可医的毒。--H. to L., Chap. 3, p. 62. {HL 245. 2}

1050. 虽然病人可能复原了，但是自然机能为要解除毒素而作的强劲努力，却伤害了体质，缩短了病人的寿命。虽有许多人在药物的影响下没有死，但有许许多多的人成了无用的废人，无望、阴郁、可怜的受害者，对自己和社会都是一个负担。--H. to L., Chap. 3, p. 50. {HL 245. 3}

1051 你无论何往都会见到畸形的人，残废的人，患病的人和低能的人，这在极多的情况下都可直接追溯到医生亲手开出的有毒药物。--H. to L., Chap. 3, p. 51. {HL 246. 1}

1052. 毒药使人麻木，无论它们是什么毒药，都使神经系统错乱。--H. to L., Chap. 3, p. 57. {HL 246. 2}

在我们的机构中药物的使用

1053. 我们的机构建立起来，好使病人可以用卫生的方法得到治疗，几乎完全弃绝用药。那些在开药的事上对人的性命如此缺少关心，对待人的身体那么冷酷无情的人，要向上帝交一份可怕的账。……我们如果因为无知而毁坏上帝所建造的房屋，把我们所不懂的、有多种名称的有毒药物吃到胃里，我们就是无可推诿。我们的本分是拒绝所有这一类的药方。我们想要建疗养院，在那里各种疾病可以藉着自然的措施得到治愈，在那里人们可以受教知道在生病时如何对待自己；可以学到有节制地吃有益健康的食物，拒绝一切麻醉品，——茶，咖啡，发酵的酒，和各种刺激品，——并要放弃死兽的肉。——U. T., 1896. 12. 4 {HL 246. 3}

1054. 一般说来，药物治疗乃是一个祸害。应当教育人远离药物。越来越少使用它们，而更多依靠卫生的手段；然后身体自然就会响应上帝的“医师们”——纯净的空气，纯净的水，适当的锻炼，清洁的良心。——U. T., 1888. {HL 246. 4}

1055. 一边服药一边却坚持不良的习惯，这确实是自相矛盾的，也是藉着羞辱上帝所造的身体而大大羞辱上帝。可是尽管如此，兴奋剂和药物还是开了出来，被人随意服用，他们同时却不放弃致病的有害放纵。喝茶、咖啡，吸食烟草、鸦片，喝酒、啤酒及其它刺激品，给自然机能以虚假的支撑。医生们应当明白如何通过使用自然疗法治疗病人。纯净的空气、清洁的水和有益健康的锻炼，应该用来治疗病人。——U. T., 1892. {HL 247. 1}

1056. 许多医师在行医时并非象他们应该的那样周到而聪明。他们求助于药物，其实他们若有更多的医术和知识，就会知道更好的办法。要是不用药物原可救活的人已经死了。通常，越少使用药物，病人就会恢复得越快。——U. T., 1888. {HL 247. 2}

1057. 要利用上帝所提供的疗法。纯净的空气，阳光，以及水的合理使用，都是恢复健康的有益手段。但有人认为水疗法太麻烦了。使用药物比使用自然疗法容易。{HL 247. 3}

在治疗病人时，医生要向上帝求智慧；然后，他非但不要依赖药物，指望药物给病人带来健康，而要使用自然的滋补剂，并且使用自然的疗法来帮助病人复原。主必垂听并应允基督徒医师的祈祷。——U. T., 1888. {HL 247. 4}

1058. 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。--CTBH, p. 121. {HL 248.1}

1059. 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。--U. T., 1896. 8. 30 {HL 248.2}

第三十七章 传道的护士

护士的需要.

1060. 几乎在每一个教会都有青年可以接受教育成为医师或护士。他们决不会拥有比现在更有利的机会了。我奉劝大家怀着祈祷的精神考虑这个问题。要作出特别的努力，挑选那些显示出效用和道德力量的青年，让他们在我们巴特里克里克疗养院接受一种教育，出去作传道士到主可能召他们去作工的任何地方去。--M. M., V. II, p. 216. {HL 249.1}

护士的资格

1061. 我希望在有一个护士受训的地方，能有一百个人受训。应该这样。男人和女人作为医疗布道士都能比没有受过医学教育的布道士更有效用。--M. M., V. II, p. 215. {HL 249.2}

1062. 看护人员应当是愉快而充满希望的。--H. to L., Chap. 3, p. 54. {HL 249.3}

1063. 看护人员应该从容不迫，沉着自持。--H. to L., Chap. 4, p. 59.

{HL 249. 4}

1064. 母亲可作自己亲爱孩子们的聪明的护士和医生。她有权了解自己和
自己儿女的机体，以便知道如何对待生病的儿女。--H. R. 1873. 6. 1 {HL 249. 5}

护士对自己的责任

1065. 病房中的陪伴和护理人员有责任特别照顾自己的健康，特别是在照
顾发烧和肺结核患者的危险情况中。不应让一个人禁闭在病房里。依赖两到三个
谨慎聪明的护士换班照顾和留在病房会更安全些。每一个人都应尽可能地在户外
锻炼。这对护理病人的人是很重要的，特别是在病人的亲友属于那等坚持认为让
病房通风如同仇敌而且不允许打开门窗之人的情况。病人和护理的人在这种情况
下被迫天天呼吸有毒的空气，因为病人的亲友不可原谅地无知。--H. to L., Chap.
4, p. 56. {HL 250. 1}

1066. 陪床护理的人若是醒悟健康问题，认识到通风对于使自己和病人受
益是必不可少的，在别人反对让空气和阳光进入病房时，陪床护理的人就应离开
病房而毫无良心的顾忌。他们应当觉得自己解除了对病人的义务。一个人或更多
的人没有义务藉着呼吸有毒的空气来招致疾病，危害自己的性命。病人若愿意作
他们错误想法的牺牲者，愿意使房间断绝极其必要的天上福气，就让他们那么做
吧，但不要使那些应该活着的人冒生命的危险。--H. to L., Chap. 4, p. 57. {HL
250. 2}

对护士的建议

1067. 房间保持稳定的温度对病人来说是有很大价值的。如果让护理人员
自行判断，不一定能定下恰当的温度，因为他们可能不是合适温度的最佳判断者。
--H. to L., Chap. 4, p. 54. {HL 251. 1}

1068. 很少人认识到态度镇定温和即便在养育婴儿上所产生的效果。性躁
心急的母亲或保姆会使怀中的婴儿动怒，而温和镇静的态度则会安抚孩子的神
经。--H. R. {HL 251. 2}

1069. 但是却有两个看护，他们常常一起交谈，有时是大声交谈，更多的
时候是低声耳语，这比大声讲话更使病人的神经觉得激动难受。.....如有可能，

护理病人的应该留下病人安静休息，自己则住在隔壁的房间。病房中应当避免一切不必要的噪音和兴奋，整栋房子都应尽量保持安静。无知、健忘和粗心大意已经使许多人丧命，他们若受到明智体贴的看护适当的照顾，原可以活下来。--H. to L., Chap. 4, p. 59. {HL 251.3}

第三十八章 医科学生

需要医科学生

1070. 我非常关心医科学生受教育作传道士。这正是在别的方法都不奏效的地方介绍真理的办法。--U. T., 1895.10.2 {HL 252.1}

1071. 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。-- 同上。 {HL 252.2}

1072. 何等有为的一个园地敞开在医疗布道士面前啊！耶稣基督就是完全意义上最高典范的布道士，而与那大医师的布道工作相结合的，是医治各样的疾病。.....每一位医师都能够也应该作基督徒，若是这样，他就带有一个治愈身心的疗法。他是在做使徒的工作和医师的工作。.....传道士了解使人身体受苦的疾病，联合受过教育照顾身体疾病的医师，与忠心尽责的羊群牧人一起，使所做的服务有神圣性的加倍的效能，这是多么必要啊！主本着祂伟大的良善和无比的爱，一直在敦促祂人间的机构，说明传道士若不知道如何治疗患病受苦的人，就确实没有完成他们的教育。若是曾认为这在传道工作方面是一个重要的分支，许多已经丧命的人原可以活着。要是他们明白如何治疗身体的疾病，如何考虑因果，他们就能藉着聪明地了解人体和治疗身体疾病的方法，接触别无他法可以接触的许多暗昧的心思。--同上。 {HL 252.3}

1073. 现在需要有圣洁献身的男人和女人出来担任医疗布道士。他们应当尽量培养自己的体力、智力以及虔诚。要千方百计设法差遣有知识的工人。耶稣基督曾赐恩典给保罗和亚波罗，使他们成为属灵的伟人，现在也同样会赐给你们，以致有许多献身的传道士投入圣工之中去。--U. T., 1893.2.19 {HL 253.1}

1074. 我认为能给圣工增光添色的事，莫过于正确地开展对病人进行卫生疗程的工作了。--U. T., 1897. 2. 10 {HL 253. 2}

1075. 当宗教逼迫威胁我们国家的自由时，凡坚持良心自由的人都会处在不利的地位。他们为自己的缘故，趁着还有机会，应当学习医疗知识，了解疾病的原因和防治。凡是这样做的人将会到处找到工作的园地。有许多受苦的人需要帮助，不仅在与我们信仰相同的人中，而且主要在那些不认识真理的人中间作工。--S. T., 1892. 9. 16 {HL 253. 3}

1076. 我希望劝告青年男女注意这个问题。危险的时期就在我们前面。全世界都将陷入困惑混乱和痛苦危难之中，各种疾病会临到人类家庭，而现今流行的这种对健康律的无知会导致极大的痛苦，使许多原可得救的人丧命。--S. T., 1893. 9. 16 {HL 254. 1}

1077. 没有什么传道的园地比忠诚而敬畏上帝的医生所从事的岗位更为重要的了。没有什么地方比这里能使人成就更大的善事，为他快乐的冠冕增添更多熠熠生辉的宝石了。--T., No. 32, p. 204. {HL 254. 2}

1078. 现今需要更多合适的人才来献身于这种专业。--T., No. 32, p. 202. {HL 254. 3}

医科学生的资格

1079. 一个医师若是体强力壮，就可作成更好的工作。他若是软弱，就要受不住这业务的操劳。一个人若是身体虚弱，消化不良，或是不能完全自制，就不配应付各种的疾病。我们应当特加小心，不可鼓励一个也许在责任较轻的工作上会有贡献的人，在无多大成功希望的情形之下，花大量的光阴及金钱去学医。--T., No. 32, p. 203. {HL 254. 4}

1080. 应当苦心尽力引导适当的人，使他们造就自己配负起这项工作。他们必须是品格建立于圣经广大原理之上的——是具有天赋的精神，力量，及恒心，以便能达到优秀的崇高标准。并非人人都能作成功的医师。有许多人参加这种专业，在各方面未曾预备好。他们没有基本必要的学识；也没有机警应变之才，细心及聪明，这些都是欲图成功所不可少的。--T., No. 32, p. 202. {HL 254. 5}

1081. 那些掌握别人生命的人，必须是生活上成功的人。他们应当有见识

和智慧，能对人深表同情，见到人受苦便大发恻隐之心。--T., V. II, p. 385.
{HL 255.1}

1082. 有些进入医疗行业的人本应选择其它行业。他们没有同情心。他们似乎以为正当的方式就是扣留一切同情的话语，约束自己的怜悯，一点儿也不受打动。他们冷淡寡言，没有留下一点温暖愉快的影响。他们似乎认为温柔怜悯的话是软弱的证据。--《给医师和医科学学生的勉言》 p. 28. {HL 255.2}

1083. 上帝肯定会提升谦卑、忠心、祈祷、全心全意的医疗布道士，就象祂曾提升但以理和他的同伴一样。--S. T., 1893. 10.2 {HL 255.3}

1084. 医生的职责与资格可不小。学生们需要天天负起责任，以便成为担担子的人。……只有一种能力能使这些学生成为他们应该成为的人，并且保守他们坚定不移。那就是上帝的恩典和真理的能力对人的生活和品格发挥一种拯救的感化力。这些学生想要与受苦的人类打交道，会发现进入天国之前没有毕业的时候。凡被称为科学的每一点知识都要获得，同时，求知的人要天天承认：敬畏上帝是智慧的开端。每一项经验和凡能加强心智的东西，他们都应竭尽所能去培养，同时他们应该寻求上帝的智慧，使他们的良心蒙光照，敏捷而纯洁；因为他们若不受来自上头的智慧指导，就很容易成为撒但欺骗权势的掠物。他们就会膨胀起来，自视为大，浮夸，自负。属世方针的原则必定导致种种困难。真理，上帝的真理，必须存在心中，并且靠上帝的力量持守，否则撒但的权势就会把它从你夺走。你需要成为自立更生然而愿学可教的人，好使你能有力量忠于职责。倚靠你自己的资源、你自己的智慧或力量，乃是愚妄。你若这么做，就必陷入混乱。你只有在听从上帝的忠告时，才能安然行走。--《给医师和医科学学生的勉言》 p. 17.
{HL 255.4}

1085. 知识和科学必须被上帝的灵所激发，才能为最高尚的宗旨服务。惟有基督徒才能正确地利用知识。为了充分赏识科学，必须从宗教的立场来看待它。--C. E., p. 32. {HL 256.1}

对医科学学生的忠告

1086. 我希望我能把医科学生及其工作所负的真正职责摆在他面前。已经正确地认识到自己的岗位、自己的工作、自己对上帝的责任，以及他若愿意倚靠

上帝，上帝就会为他做多么多的人，一百个人里也没有一个。他应该学习的第一个功课就是倚靠上帝。每一步都以上帝为你的顾问。属世的有名无实的基督徒可能会旁敲侧击地说：为要取得成功，你就必须精明有策略，你有时必须偏离严格的正直；但你不要受迷惑。这种试探在人心中很受欢迎；但我说的是我知道的。不要纵容自我。不要向仇敌敞开一扇门，让他进来占据心灵的大本营。一开始丝毫地偏离最严格的诚实都是危险的。在你的工作中，要忠于你自己。要本着敬畏上帝的心保持你天赐的尊严。你的情况有必要握住而且始终握住无穷能力的膀臂。 --《给医师和医科学生的勉言》 p. 23. {HL 257.1}

1087. 医科学生在殷勤学习上帝之道的时候，比其他一切学生得到好得多的预备；因为启迪总是来自恳切地研究圣经。医疗布道士要明白，他们越熟悉上帝和祂所差来的耶稣基督，越熟悉圣经的历史，就越有资格作工。……应当有非常忠心的教师，努力使学生明白圣经的教训，不是亲自解释一切的事，而是让学生认真解释所读的每一段落。要尊重学生爱追根究底的心。--U. T., 1895. 12. 1 {HL 257.2}

1088. 尽他们所能地学习真理的原则，丢弃谬论。--C. E., p. 38. {HL 258.1}

1089. 在现代每个学医的人是很危险的。往往他的教师们是只有世俗智慧的人，他的同学们是没有信仰的人，毫不想到上帝，因此他很有受这些无宗教信仰之交游影响的危险。虽然如此，但也有些人读完医科而仍是忠于原则的。他们不肯在安息日上课，并证明自己有行医的资格，而不辜负那些资助其学医者的期望。--T., No. 32, p. 203. {HL 258.2}

1090. 学生们可能领了毕业证书，可是他们的教育只不过刚刚开始。……最有自知之明的人必以完全谦卑的心工作。他一点不想骄傲自夸；他负着责任的重担，因为他见到受苦人类的祸患，他若不与那富有经验的“医师”联络，视祂为父，视自己为一个若是错了就要受指教和纠正的孩子，就不愿把人的性命操持到自己手中，甚至不愿处理人们的身体。……学生们应该造就一种经验，从梯子的下级开始，谨慎地、认真地、细心地努力，一级一级向上攀登，宗教，圣经的宗教，成了行动的主要原因。他们若不在实际中拿出证据表明自己心智与理智的才能，就不能指望与那些已多年将自己的光阴、精力与心灵奉献于圣工的富有经

验的人同列。……他们必须满足于逐渐上来，藉着在较小的事情上表明他们意识到自己身上的责任来证明自己的能力。人们并不喜爱费心费力负重担的那部分工作。他们愿意与病人打交道，却决不挑重担。他们处理每件事情都很不费力气。病人可能临近最后关头，使年长医生心如刀绞，因为一个生命正在消逝，而他却想不出法子救它，可是另一个与他同工的医生却不愿意识到危险，也不愿花时间细思苦想努力救人。他象一台机器那样工作。他象夏日的傍晚那样平静，其实他应该有压力象一辆满载禾捆的车。要是他有更强烈的同情心，就不会有片刻丢弃责任，而会紧密思考，恳切努力，研究设计还未尝试过的方式方法，或许不仅能救人一命，还能藉着基督拯救病人的灵魂。——《给医师和医科学生的勉言》 pp. 11-13. {HL 258. 3}

1091. 学生们应当欣然在有经验的人手下工作，注意他们的建议，听从他们的劝导，尽可能在思想、训练和知识的追求上进步，但是他们决不可违背我们学校所设立的规章制度，决不可漠视建校的原则。下降是非常容易的，倾向于自私的安逸和享受的人忽视规章总是感到很自然的。拆毁要比建造容易得多。一个目无制度的学生所起动摇规章的作用，要远超十个学生抵消邪恶影响所作的全部努力。……{HL 259. 1}

有许多人急于求成，在阶梯上越级而登，而失去了他们作聪明的工人所应有的经验。他们头脑发热，以为许多知识在他们都是无关紧要了。他们蜻蜓点水浮在上面，没有深入探索真理的矿藏，不愿经过漫长而艰巨的过程一级一级攀登进步的阶梯，从而获得经验，使他们成为别人特殊的帮助。我们希望我们的医科学生成为最全面的人，深感自己有责任利用所赐给他们的每一才能，并最终使自己的才干得到成倍的增长。——同上。{HL 260. 1}

1092. 凡已受益于健康改良的人，都有责任传播卫生原则的知识。……关于此事必须有一番复兴；因为上帝定意藉着这个媒介成就许多事。——S. T. {HL 260. 2}

第三十九章 传道的医生

1093. 医师的职责是辛苦的。很少人明白他的精神及身体是多么的紧张。在与疾病及死亡搏斗中，他必须运用每一分的精力及才干，作最深切的挂心。往往他知道手术的偶一不慎，或是方位差之毫厘，就要把一个没有预备好的生灵永远断送了。--T., No. 32, p. 202. {HL 261.1}

1094. 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。-- CTBH, p. 121. {HL 261.2}

1095. 基督徒医生既相信、期待、仰望、等候并且渴望基督的降临和基督的国，那时疾病和死亡将不再对圣徒有权柄，他们为何还会期待自己的服务比同作基督徒的编辑或传道人得到更多的薪水呢？他可能说自己的工作更累人。那尚需证实。但愿他照着自己所能忍受的工作，不违背生命律，就是他所教导自己的病人的。他没有任何好理由应该工作过度，并且因此领受高工资，过于传道人和编辑。但愿凡在该机构中工作并领取工资的人，都遵照同样的慷慨原则行事。--T., V. I, p. 640. {HL 261.3}

1096. 医生的身心应当保持良好的状态。一定不能让他们因为过度劳累或自己蛮干而病倒。……保健院的医生应当时而获得休假的权利，尤其是那些承担着重要责任的人。如果人手不够不能休假，就应当多雇些人。使医生们工作过度，因而不能尽他们作医生的责任，乃是一件可怕的事。--T., V. III, p. 182. {HL 262.1}

基督徒医生

1097. 撒但是疾病的创始者；医师乃是在与他的工作及权势作战。-- T., No. 32, p. 200. {HL 262.2}

1098. 在与疾病及死亡搏斗中，他必须运用每一分的精力及才干，作最深切的挂心。--同上, p. 202. {HL 262.3}

1099. 他要坚持原则，固若磐石，而对于众人却仍仁慈有礼。他必须对自己的地位有责任感，从他的行为上可显出他是凡事出于纯洁无私的动机和使基督的教训得美名的愿望。--同上, p. 195. {HL 262.4}

1100. 医师应当知道怎样祈祷。-- Ibid., p. 199. {HL 262.5}

1101. 身体的健康和心灵的得救在很大程度上依赖于医生们的做法。他们采取正确的立场，不仅有学术上的知识，而且知道上帝旨意和道路，这是极其重要的。--T., V. IV, p. 566. {HL 262.6}

1102. 年轻的医师可以接近但以理的上帝。借着神圣的恩典与权能，他可以在其职务上大奏成效，正如但以理在其崇高的地位上成功一样。但若是把科学的准备列为第一重要的事，而忽略了那行医成功之基础的宗教原理，那就错了。有很多人在医术方面被人誉为国手，他们讥笑这种在工作上要靠耶稣赐智慧的思想。但是这些信靠自己科学知识的人，若得上天之光的启迪，就要达到何等更优越的成就！他们的能力该是何等的更加强固，在应付难症时，自信心也必更大啊！那和医治人灵性及身体之大医师有密切联络的人，就有天地的资源听其使用，他能聪明而谨慎无误地行事，这是不信上帝之人所不能行的。--T., No. 32, p. 204. {HL 263.1}

1103. 医师需要超越于人类的智慧与能力，以便知道如何救治他所遇见的关于脑及心的许多疑难病症。他若是不明白上帝恩典的能力，就不但不能帮助那受苦的人，反而加深其困难；但如果他坚心倚靠上帝，则必能帮助这患病烦扰的脑筋。--同上，p. 200. {HL 263.2}

1104. 他若接受上帝的指导，就必得到那大医师与他协力合作，也必在行动上极其小心，以免因为自己的措置不当，而致伤害上帝的造物之一。--同上，p. 195. {HL 264.1}

医生的科学造诣

1105. 有许多人参加这种专业，在各方面未曾预备好。他们没有基本必要的学识；也没有机警应变之才，细心及聪明，这些都是欲图成功所不可少的。--T., No. 32, p. 2. {HL 264.2}

1106. 许多医师在行医时并非象他们应该的那样周到而聪明。他们求助于药物，其实他们若有更多的医术和知识，就会知道更好的办法。--U. T., 1888. {HL 264.3}

1107. 一旦医师们懂得了真正的生理学，他们的用药量就会大大减少，最

后他们会完全不用药物。那在治疗中使用药物的医师表明他并不了解人体的奇妙结构。--U. T., 1896. 10. 12 {HL 264. 4}

1108. 医术湛深的医师必须明了各种疾病的性质，熟悉人体的构造。他必须按时照应病人。他知道迟延是危险的。当他富有经验的手按在病人的脉搏上时，随即细心注意疾病的特征，根据以往的知识断定病症的性质和应用何种治疗法以阻止病症的加重。--T., V. IV, p. 267 {HL 264. 5}

1109. 他若是一位聪明的医师，就能追溯疾病的起因。--T., No. 32, p 196. {HL 265. 1}

1110. 若是他肯诚实观察，就不得不承认在罪与病之间，彼此实有因果关系存在。医师应当敏察此事，并配以合适的行动。--同上, p. 200. {HL 265. 2}

1111. 对医生们来说，不断有试探要高抬科学在宇宙的统治者上帝之上。医生们有一点点地离开信靠上帝能力的单纯的圣经信仰的危险。--U. T., 1892. 4. 15 {HL 265. 3}

1112. 凡忙于获得知识的人，目的都应是达到最好的进步阶段。要让他们尽快尽远地前进；他们的学习领域应该宽广到足够他们施展自己的能力，以上帝为他们的智慧，紧紧依靠祂，祂在知识上是无限的，祂能显明历史所隐藏的奥秘，祂能为相信祂的人解决一切难题。祂是独一不死、住在人所不能近的光里的。.....同样的原则贯穿着灵界和自然界。--S. T. on E., p. 216. {HL 265. 4}

医生与健康律的关系

1113. 他们若不知道健康律或对之漠不关心，就是故意犯罪，因为人们指望他们比别人更明智。--T., No. 32, p. 197. {HL 265. 5}

1114. 他们若不将所拥有的统管自己生命之律法的知识付诸实用，就不配受托他人的生命。--同上, p. 198. {HL 265. 6}

1115. 医生不应沉湎于任何会削弱生命力的习惯。--同上, p. 197. {HL 266. 1}

1116. 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。--U. T., 1896. 10. 12 {HL 266. 2}

1117. 保健院需要敬畏上帝的工人，能服侍心灵有疾病的人并且根据宗教的立场显然持守健康改革。--T., V. III, p. 168. {HL 266.3}

1118. 一个象医师这样负有如此重要责任的人，若不遵守自然律，就是得罪自己，他必收获自己行为的后果，并忍受其公义的判决，无从上诉。……他行善的能力减低了。他会把别人带到他自己的脚所行的路上。成百上千的人会随从一个不节制医师的榜样，觉得自己做医生所做的是安全的。而当上帝的日子，他必面对自己行为的记录，并蒙召说明他原本可行却因自己甘愿藉着自私的放纵削弱体力和智力而未行的一切善事。--T., No. 32, p. 198. {HL 266.4}

医生与病人的关系.

1119. 他必不视病人仅为一架肉做的机械，而是看他为一个应予拯救，否则必要灭亡的生灵。--T., No. 32, p. 202. {HL 266.5}

1120. 医生如果不能获得病人的信任，就决不能帮助病人。-- T., V. III, p. 79. {HL 267.1}

1121. 医师决不可疏忽他的病人。--U. T. {HL 267.2}

1122. 基督化医师们的工作，并非治疗人肉体的疾病而已；乃当扩大其努力去医治人心思方面的疾病，去救人的灵性。除非有人要求他那样做，他也许无须去提述真理的各项论据；但他却可以向病人指明基督。神圣教师的教训是随时都适用的。医师应当叫忧怨者注意上帝眷爱及关切的永远鲜明的表号，以及祂在自己创造之工中所显露的智慧与良善。然后就能引人的心思由自然界而达到自然界的上帝，并集中于上帝为爱祂之人所预备的天国。-- T., No. 32, p. 199. {HL 267.3}

1123. 凡是想在治疗疾病的事上获得成功的医生，都应当明白该如何照顾患病的心。--T., V. III, p. 169. {HL 267.4}

1124. 敬畏上帝的医师的工作应该指导病人的心服从正确的原则。若是任由病人随从自己生来的偏好，他们就会放纵食欲，这是一个以健康和生命为代价的习惯。……确实，他们的食欲渴望不健康的食物，若不吃这些东西就会感到很难受。但是在这些情况下，要采取的惟一正确的做法就是教育良心，把这些东西对体力和智力的影响摆在病人面前，说明它们削弱人的体质，导致疾病。--U. T.,

1888. 2. 1 {HL 267. 5}

1125. 你们的影响要有说服力，把人吸引到你身边。因为你爱耶稣，而这些宝贵的生灵是祂买来的产业。这是一项伟大的事工，如果你以基督化的言行，激起了他们饥渴慕义，追求真理的心，你就是与基督同工了。……要藉着谈话和讲课，在茶、咖啡和肉食的影响方面开导他们的心，从而引导他们自愿纠正自己的习惯。——同上。{HL 268. 1}

1126. 当他医治好病人的痛苦，将他从死亡的边缘救回，而博得他们信任心之时，就可以教导他们疾病是罪恶的结果，也是那堕落的仇敌设计引诱他们陷于那些败坏健康及心灵之恶行。他可以使他们铭记在心，需要舍己及顺从生命与健康规律。尤其是在青年人的脑海中，他可以徐徐灌输正确的原则。——T., No. 32, p. 200. {HL 268. 2}

1127. 用责备的态度对身心都有疾病的人讲话，很少有什么益处。但少数按世俗的作风行事，照俗人的观点看问题的人，却准备在这样的人面前陈明事实。即使是真理也不是什么时候都能说的。有合宜的时机可以讲话，不会得罪人。——T., V. III, p. 182. {HL 268. 3}

1128. 医师应该是一个严格节制的人。……他知道自己努力要解除的病患痛苦多是不节制和其它各样自私放纵的结果。他蒙召要照顾因麻醉品和烟草而自招疾病的青年，壮年和成年人。他若是一位聪明的医师，就能追溯疾病的起因，但他自己若不弃绝吸烟，就不敢触及罪恶的根源，如实地向患者揭示病因。他就不能敦促年轻人必须在坏习惯根深蒂固之前克服之。……他自己若吸烟，又怎能向无经验的年轻人提说其有害影响呢？吸烟不仅对他们自己有害，也危害他们周围的人。——T., No. 32, p. 195. {HL 269. 1}

1129. 他自己既踏在下坡路上，又怎能将别人的脚放在进步的阶梯上呢？——同上，p. 197. {HL 269. 2}

1130. 开业医生要教导那些不明白如何保持自己的体力和健康，藉着聪明地利用上天的疗法——清洁的水、空气和饮食来预防疾病的人。——T., V. I, p. 490. {HL 269. 3}

医师与社会的关系

1131. 他如果做宇宙的统治者所吩咐他的工作，就必反对任何形式任何程度的不公不义；他必将自己的权威和感化力用在在舍己和严格坚定地顺从上帝公正的要求上。--T., No. 32, p. 197. HL 269. 4}

1132. 这样的医师必具天生的庄严，并要成为世上有力的行善工具。虽然他也许不蒙那些与上帝无联络之人们所钦服，但他却要受上天的敬重。在上帝看来，他是比金子，甚至于比俄斐的纯金更为宝贵。--同上。{HL 270. 1}

1133. 你若是一名基督徒且是一位有能力的医师，你就有资格作为一个传道士为上帝做十倍于你仅仅作一个传道人所做的工作。--M. M., V. II, P. 216. {HL 270. 2}

1134. 你们在与世人接触时，应当谨防自己过分热心地寻求世人的称赞和照着他们的意见生活。--T., V. IV, p. 568. {HL 270. 3}

第四十章 医疗布道工作

目前的需要

1135. 医疗布道工作的兴旺是上帝所安排的。这工作必须要做；真理必须要带到大路和篱笆旁。--S. T., No. 10. {HL 271. 1}

1136. 根据上帝的道，人们为何还不明白，在医疗布道方面正在做成的工作乃是实行圣经的要求：“快出去，到城里大街小巷，领那贫穷的、残废的、瞎眼的、瘸腿的来。……出去到路上和篱笆那里，勉强人进来，坐满我的屋子”（路14:21-23）。--R. and H., 1897, No. 21. {HL 271. 2}

1137. 医疗布道方面的教育工作，乃是向着唤醒人的道德责任感前进的一大步。--U. T., 1897. 1. 11 {HL 271. 3}

1138. 当宗教逼迫威胁我们国家的自由时，凡坚持良心自由的人都会处在不利的地位。他们为自己的缘故，趁着还有机会，应当学习医疗知识，了解疾病的原因和防治。凡是这样做的人将会到处找到工作的园地。有许多受苦的人需要帮助，不仅在与我们信仰相同的人中，而且主要在那些不认识真理的人中间作工。

--M. M., V. II, p. 216. {HL 271.4}

目的在教育

1139. 他们要受教知道治疗病人的方法技巧。这会使他们在任何地方都成为受欢迎的人。--U. T., 1896.12.20 {HL 272.1}

1140. 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。--M. M., V. II, p. 216. {HL 272.2}

1141. 主已就我们的卫生原则赐下特别的亮光，是应该传给他人的。……应该教育那些无知的人如何依照纯洁的原则生活；实行那些会保持身体处于健康状态的事。--U. T., July 5, 1892. {HL 272.3}

1142. 医疗布道士可以藉着教育人们如何生活来成就大量善工。--R. and H., 1895, No. 25. {HL 272.4}

1143. 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应该如何生活的社区中。-- U. T., July, 1895. {HL 272.5}

开放的园地

1144. 南方是一块园地，医疗布道工作可以在那里成为最大的福气之一。-- S. T., No. 6, p. 49. {HL 272.6}

1145. 凡爱基督的人，必做基督的工作。他们会出去寻找拯救失丧的人。他们不会躲避那些受轻视的人，不会厌弃有色人种。他们会教导他们如何做手工，教育他们耕田和从事各种行业。……所指出的工作乃是极其需要的布道事业。--R. and H., 1896, 1.14. No. 2. {HL 272.7}

1146. 适合医疗布道工作的园地敞开在我们面前。我们现在正开始领悟多年前赐下的亮光，——健康改革的原则会成为介绍宗教原则的切入点。要发出约翰的话：“看哪，上帝的羔羊，除去世人罪孽的”（约 1:29）。巴不得我们所有的工人都受到启迪，使他们能作为医疗布道士聪明地工作，因为这种知识会作他们的证书，使他们能进入人家，在那里撒下真理的种子。我们需要感基督所感，——我们不能丢弃无助的、受苦的人，任由他们遭受孤苦伶仃、无知、缺乏、罪

恶及犯罪之害。--U. T., 1895. 6. 13 {HL 273. 1}

第四十一章 基督徒救援工作

基督的使者

1147. 这是摆在我们面前的特殊工作。-- T., V. II, p. 34. {HL 274. 1}

1148. 我们自己人性的感情和同情不可衰落消失，而要藉着与上帝有活泼的联络加深我们的爱心，加强我们的关心，更加成功地努力促进我们周围之人的幸福。……我们周围的生灵正在因从未表达出来的同情而灭亡。--S. of T., 1893, No. 34. {HL 274. 2}

1149. 主已把另一项工作摆在你面前，就是在各城中建立慕道中心，藉以广传真理，并把工人派到大路和篱笆那里的工作。--S. T., No. 10, p. 6. {HL 274. 3}

1150. 许多个人可以在乡镇和城市作工，挨家挨户探访，与各家熟悉起来，参加他们的社交生活，在他们的桌旁就餐，与他们围炉谈话，沿路撒下宝贵的真理种子。他们运用自己的才能时，基督就会赐给他们智慧，他们作工的结果就会得到许多信徒因真理的知识而欢喜快乐。--R. and H., 1895, 7. 9. No. 28. {HL 274. 4}

1151. 真理的旗帜会由谦卑的男男女女、青少年，甚至儿童举起来，藉着彰显真理为他们所成就的，可以成为别人的福气。上帝会使用极其软弱的器皿，只要他们完全顺从祂。祂能藉着他们作工，接触传道人所不能接近的人。有大路小路上的人要予以寻找。你要手拿圣经，心中因上帝的爱火热，出去告诉他人你的经验；你可以向他们传达已经深印你心的真理，以信心祈求上帝使你拯救他们的努力取得成功。要传达亮光，你就会有更多的亮光可以传达。这样你就可以成为与上帝同工的人。--R. and H., 1897, No. 2. {HL 274. 5}

1152. 因为无法用言语向世人表达上帝，我们的救住运用了人的机能，因为只有这样，祂才能为人类所理解。只有人性才能接触人性。祂藉着上帝为祂所

预备的人性身体，活出了上帝的品格。……我们的人若是愿意帮助需要他们帮助的人，他们自己就会受到“牧长”的服侍，如今正在旷野漂流的成千上万的人就会在羊栏里欢喜快乐。要让每一个人都出去寻找拯救丧失的人，……探访世上还没有教会的地方。--R. and H., 1895, No. 26. {HL 275.1}

1153. 基督在地上的时候，走了穷人、受忽视的人、受苦的人和忧伤的人必须走的道路，承担了受苦的人必须忍受的祸患。祂的家是在穷人中间。祂的家庭并没有因学识、财富或地位而著名。祂从事木匠行业许多年。--《给评论与通讯出版社的指示》，1896. 5.26 {HL 275.2}

1154. 与基督联合意味着分发祂的福气。--S. of T., 1895, 9.19. No. 37. {HL 276.1}

1155. 众天使看着地上上帝家中哀伤的人，他们随时准备与人合作减轻压迫和痛苦。他们必与那些“折断一切的轭，”“将飘流的穷人接到你家中”（赛58:6,7）的人合作。--R. and H., 1895, No. 1. {HL 276.2}

我们对穷人的责任

1156. 只要情况急需，便人人责无旁贷。--S. of T., 1895, 9.15.No. 32. {HL 276.3}

1157. 只要在上帝的世界上有饥饿的人要喂养，赤身的人要穿衣，将亡的灵魂要救恩的饼和水，每一次不必要的放纵，每一点过剩的资金，就在为贫穷的人和赤身的人辩护。{HL 276.4}

1158. 穷人和有急需的人是基督特别关心的对象。祂设法使最粗野最没有前途的人生出希望，将这样的思想摆在他们面前：他们可以变得无可指摘，完全无害，达到一种会使他们在弯曲悖谬的世代显明为上帝儿女的品格，在世人中间如同明灯发光。-- S. of T., 1896,6.20. No. 31. {HL 276.5}

1159. 我们准备好做出什么牺牲，以便寻见失落的珍珠，并将之放在救主手中呢？各城正在满了罪恶，撒但暗示不可能在城市范围内做什么善工；所以各城就可悲地被忽略了。但那里却有失落的珍珠，其价值是你们若不恳切寻找以致找到它们就不可能认识到的。现在只有一个工人的地方可以有一百个工人，他们可以殷勤虔诚地怀着强烈的兴致寻找，以便找到被埋没在城市垃圾中的珍珠。--R.

and H., 1896, 4. 21. No. 16. {HL 276. 6}

1160. 天上的生灵看到上帝的儿女付出基督化的努力帮助犯错的人，向悔改和跌倒的人显示亲切和同情的精神时，就会靠近他们，使他们想起那能安慰和鼓舞人心的话语来。……耶稣已经献出了祂宝贵的生命。祂亲自向上帝小子里的最小一个显出关切。大有能力的天使会在敬畏上帝的人四围安营。因此我们要警惕，决不让轻视上帝小子中的一个的想法占领心思。我们应该以热心关照犯错的人，向堕落的人说鼓励的话，惟恐我们因某个不智的举动使他们转离慈怜的救主。有大批迷羊已经倒毙在罪的荒野，只因没有人去追寻并找到他们，把他们带回羊圈。耶稣用迷失的羊的例证说明需要寻找那些已经离开祂的人；因为一只羊一旦迷失了，若无帮助就决不会找到回来的路。必须去寻找它，必须把它带回羊圈。
—R. and H., 1896, 6. 30. No. 26. {HL 277. 1}

我们对病人的责任

1161. 我们会在病人的床边、在受苦之人的身边、在受打击而哀伤的穷人的小屋中发现耶稣的脚踪。我们可以行在这些脚踪中，安慰受苦的人，对沮丧的人说希望和安慰的话。我们既照耶稣在地上时所行的去行，就会行在祂有福的脚踪中。—R. and H., 1896, No. 23. {HL 278. 1}

1162. 当病人和可怜的人请求救主帮助时，祂先解除他们虚弱身体的痛苦，然后才照顾暗昧的心智。既消除了求助之人眼前的痛苦，就能更好地把他的思想导入亮光和真理的渠道。—S. of T., 1889, No. 2. {HL 278. 2}

1163. 祂在差派门徒出去时，曾委托他们既医治病人也传讲福音。祂差遣那七十个人出去时，曾吩咐他们要医治病人，然后要传讲上帝的国已经临近他们了。先要照顾他们身体的健康，以便预备道路，让使徒所传的真理感动人心。人类的救主花在医治痛苦之人疾病上的时间和工夫比讲道还多。祂给使徒们，就是祂在地上的代表们最后的命令，乃是按手在病人身上使他们痊愈。当主降临时，祂必表扬那些看望病人和解救受苦之人需要的人。—T., V. IV, p. 225. {HL 278. 3}

我们对孤儿和老人的责任

1164. 有大量可怜的儿童需要关照和保护。有大量上了年纪的人依靠他人供应生活的需要。主并没有计划让这些受苦的人遭到忽视。--R. and H., 1896, No. 11. {HL 279.1}

1165. 要让无助小孩们的状况向每一位母亲的心发出呼吁，好使她对无家的孤儿发挥母亲的爱。他们的无助吸引人性中每一天赐的品质。--M. M., V. IV, p. 321. {HL 279.2}

1166. 我们指望那些失丧的人会没有错误吗？你若愿意做什么事使上天嘉许，就接纳一个需要帮助的小孩吧，他需要容忍和基督的恩典。我们选择友伴是因为我们认为他们会使我们受益；但基督却设法与那些祂能使之受益的人结交。--S. of T., 1889, No. 13. {HL 279.3}

基督徒救援者的福气

1167. 我们的快乐会与我们由上帝之爱激励的无私工作成正比例，因为上帝已在救恩的计划中指定了作用与反作用的定律，使各部门的慈善工作加倍蒙福。--S. of T., 1886, No. 45. {HL 279.4}

1168. 凡允许上帝的恩泽经过其心灵和生活流向别人的人，决不会得不到丰盛的报赏。--M. of B., p. 81. {HL 279.5}

第四十二章 古代以色列人经验的教训

现代教会重蹈古代以色列人历史的覆辙

1169. 以色列人受到的种种考验，以及他们在基督第一次降临前的态度，是要说明上帝的子民在基督第二次降临时所经历的处境。-- R. and H., 1890, No. 7. {HL 280.1}

1170. 撒但的网罗确实在为我们张开，就象在以色列人进入迦南地之前为他们张开一样。我们正在重蹈那班人的覆辙。--T., No. 31, p. 156. {HL 280.2}

1171. 他们的历史应作我们的严肃警告。我们永不要想象，当主有光给祂

子民之时，撒但会安静地站在一边观望，而不尽力阻止他们去接受。但愿我们谨慎，不可因为上帝所赐的亮光不合于我们的心意，便予以拒绝。……若有人自己看不出而又不肯接受亮光，他们最好不要挡在别人的路上。--T., No. 33, p. 256. {HL 280.3}

1172. “我今日呼天唤地向你作见证，我将生死，祸福，陈明在你面前，所以你要拣选生命，使你和你的后裔都得存活。且爱耶和华你的上帝，听从祂的话，专靠祂，因为祂是你的生命；你的日子长久，也在乎祂；这样，你就可以在耶和华向你列祖亚伯拉罕，以撒，雅各，起誓应许所赐的地上居住”(申 30:19-20)。 {HL 280.4}

这一首歌不但是一篇历史，而也是一段预言。它不但述说上帝过去怎样奇妙地对待祂子民的史实，而也预示到将来的大事；就是当基督在能力和大荣耀中第二次降临时守信之人的最后胜利。--P. P., p. 467. {HL 281.1}

1173. 使徒保罗明说，圣经记载以色列人旅行时的经验，是为那些活在这末世时代之人的益处。我们认为，我们的危险不但不减于古时希伯来人，反而比之更大。-- T., V. III, p. 358. {HL 281.2}

上帝如何对待以色列人

1174. 上帝用怜悯招呼他们出埃及，使他们可以敬拜祂而不受人的阻碍和制止。祂在路上为他们施行神迹，又引领他们到艰难之处，借此试验和磨练他们。在上帝为他们行了许多的奇事，及多次拯救他们之后，他们在受主试验及磨练之时，竟喃喃埋怨说：“巴不得我们早死在埃及地耶和华手下”（出 16:3）。他们贪慕那里的韭菜和葱。……天使说：“你们所做的比他们更坏。” --T., V. I, p. 128. {HL 281.3}

肉食对身心的影响

1175. 古时的以色列人多么经常地反叛，又多么经常地受到刑罚啊。成千上万的人被杀，因为他们不愿听从曾拣选他们的上帝的命令！上帝的以色列人在这些末后的日子总是处在与世人混杂并丧失上帝选民之一切记号的危险中。……我们岂可象古时的以色列人一样惹动祂的忿怒吗？我们岂可藉着离开祂

并与世人混杂，追求我们周围列国的可憎之物而使祂的忿怒临到我们身上吗？……对于古代以色列人的吩咐，也临到上帝现今的子民身上，要他们与世人分别。教会伟大的元首并没有改变。基督徒在这些末后日子的经验必须与古代以色列人所走的道路相似。请阅读《哥林多前书》第10章，特别是第6-15节：“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；也不要拜偶像，象他们有人拜的。如经上所记：‘百姓坐下吃喝，起来玩耍。’……也不要试探基督，象他们有人试探的，就被蛇所灭。你们也不要发怨言，象他们有发怨言的，就被灭命的所灭。”——T., V. I, p. 283. {HL 282.1}

1176. 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。祂曾引导以色列人进入旷野，他们在那里得不到肉食，而祂则把天上的粮赐给他们。“各人吃大能者的食物”（诗78:25）。可是他们依恋埃及的肉锅，吵着要吃肉。其实主已应许过，如果他们顺从祂的旨意，祂就会领他们进入迦南地，在那里定居，成为圣洁幸福的民族，所有的支派没有一个是软弱的，因为祂已除去他们中间一切的疾病。可是虽然他们有明确的“耶和华如此说”作为指导，仍伤心哭泣，牢骚抱怨，直到主生他们的气了。因为他们执意吃死畜的肉，主就给他们吃祂已撤回的东西了。如果肉对他们的健康必不可少的话，主早就赐给他们吃了，可是祂既创造和救赎了他们，就要引导他们走过漫长的旷野路程中，教育和训练他们养成正确的习惯。主深知肉食对人体所造成的影响，祂希望有一个民族在身体的外形上，虽经长途跋涉，仍表现出神圣的标志。——U. T., 1896. 11. 5 {HL 282. 2}

来自以色列经验的警戒

1177. 我们中许多人的信仰与背道的以色列人相似，因为他们喜爱自己的道路，离弃主的道路。——S. T., 1890. 11. 3 {HL 283. 1}

1178. 因为以色列悖逆并离开上帝，上帝便任凭他们陷入困窘之地并遭受灾祸；允许仇敌来与他们争战，为要使他们谦卑，并在急难困苦中寻求上帝。——T., Vol. II, p. 106. {HL 283. 2}

1179. “弟兄们，我不愿意你们不晓得，我们的祖宗从前都在云下，都从海中经过，都在云里、海里受洗归了摩西；并且都吃了一样的灵食，也都喝了一样的灵水。所喝的，是出于随着他们的灵磐石；那磐石就是基督。但他们中间多

半是上帝不喜欢的人，所以在旷野倒毙”（林前 10:1-5）。使徒在上面所提到的，并记录在《诗篇》105 篇和 106 篇的以色列人的经验，含有警告的教训，是上帝的子民在末日特别需要研究的。我劝大家每周至少要读一遍这些章节。--S. T. to B. C. C., p. 43. {HL 284.1}

1180. 既有以色列人的历史摆在我们面前，就让我们谨慎，不要被发现在犯同样的罪，重蹈不信与叛逆的复辙。--R. and H., 1893, 4. 18. No. 16. {HL 284.2}

第四十三章 上帝在大自然中

能力的泉源

1181. 自然是一种能力，但是掌管自然的上帝，具有无限的能力。祂的工作说明了祂的品格。那些根据祂手的工作判断祂，而不是根据伟人的推测判断祂的人，会看到祂在万有中的临格。他们看到祂在快乐阳光中的微笑，在秋天丰收的田野看到祂对人类的爱与关怀。甚至大地的装饰，就如在绿油油的小草，色彩缤纷的可爱花朵和森林中各种参天的大树上所看到的，也见证我们的上帝父亲般亲切慈爱的关怀，证明祂切愿使祂的儿女快乐。--S. of T., 1884, 3. 13. No. 11. {HL 285.1}

教育的目的

1182. 认识上帝是一切正确教育的基础。……青少年应当铭记在心的第一要紧的功课就是用圣经原则管理人生的义务。……教育的真正目的是要使我们藉着发展和积极运用所拥有的每一才能来适合这种服务。--S. of T., 1884, 3. 20. No. 12. {HL 285.2}

1183. 现在人们惟一的保障是要感到将宗教文化与普通教育结合起来的重要性，使我们可以逃脱不圣洁知识的祸根。应该在青少年教育方面做出一切的努力，使他们心中铭记在耶稣里的真理的可爱与能力。当那把时间与永恒隔开的幔

子被除掉的时候，许多人的心就会清楚地领悟：与更确的预言相比，人的智慧乃是谬论。一切真科学都引人符合并顺从上帝。--U. T. {HL 285. 3}

科学与启示的关系

1184. 上帝是万物的根源。一切真科学是与祂的作为一致的。一切真教育是使人顺服祂政权的。真科学把新奇的事展开在我们面前。它探索高深的事物。但是它所搜求的事与上帝的启示是没有冲突的。不认识上帝的人固然想借助于科学来支持他们对于上帝的错误观念。但自然界的课本与上帝的话是互相阐明的。若予以正确的理解，它们就能教导我们上帝所实行的智慧和仁慈的律法，使我们认识上帝和祂的品德。我们就这样蒙引导尊崇祂的圣名，并凭着理智信靠祂的话。--S. of T., 1884, 3. 20. No. 12. {HL 286. 1}

圣经是检验标准

1185. 许多人在发现自己无法用他们自己不完备的科学知识，来衡量创造主和祂的工作以后，就怀疑上帝的存在，而把无限的能力归结于自然。这些人失去了单纯的信心，在心智和精神上远离上帝。应该对上帝圣经的神圣性有坚定的信心。不能用人的科学观念来检验圣经，而应该用万万不错的圣经标准来检验科学。圣经上提到一些自然的实际情况，可以把科学与之相比较，对两者的正确理解，总是证明它们和谐一致。彼此并不矛盾。一切真理，不论是在自然中，还是在启示中，都是一致的。科学研究会为真正聪明的头脑打开广阔思想和知识领域。他们会在上帝的工作中看见祂、赞美祂。对于他们，上帝会成为第一位的和最好的，他们的心思会集中在祂身上。--S of T., 1884. No. 11. {HL 286. 2}

1186. 大自然不是上帝，永远也不是。上帝在大自然中。自然界的声音为上帝作见证。但是自然界不等于上帝。作为上帝的创作，大自然只是见证祂的能力。有一位圣父上帝，还有一位圣子基督。--U. T., 1898. 7. 3 {HL 287. 1}

1187. 上帝虽已容许大量的光倾注在科学与艺术的发现上，但自称的科学家仅仅从人的立场来讲述或书写这些题目的时候，他们必然会得到错误的结论。即便是人间最伟大的思想家，若不在科学的研究上遵循圣经的指引，便要在试图考察科学与启示的关系时感到惶惑不解了。创造主和祂的工作原是超乎他们所能

理解的。他们既不能用自然的定律来解释这些事，便认为圣经中的历史是不可靠的。那些以新旧约的记载为不可靠的人，往往还要进一步怀疑上帝的存在；他们既割断了真理的锚碇，结果只有撞在无神主义的礁石上。摩西的著作是在上帝圣灵的引导之下写成的。真正的地质学决不致有什么发现与是摩西的言论不一致的。那种使许多人绊跌的想法，认为上帝使地球存在的时候，并没有创造物质。这种讲法，限制了以色列的圣者的能力。--S. of T., 1884, 3. 13. No. 11. {HL 287. 2}

1188. 亚当堕落以前，没有一丝乌云笼罩在我们始祖心头，使他们看不清上帝的品格。他们完全顺服上帝的旨意，有一层美丽的光，就是上帝的荣光环绕着他们。大自然是他们的课本。主指教他们有关大自然的世界，而后留下这敞开的书在他们的手中，使他们从眼目所及的万物上看见荣美。主来访问这对圣洁的夫妇，藉着祂手所创造之物教导他们。{HL 288. 1}

自然的美景表达了上帝对于人类的慈爱。在伊甸园中，我们始祖周围自然界的万物证明了上帝的存在。园中的每一棵树都在对他们说话，说明上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但藉着所造之物，就可以晓得。{HL 288. 2}

虽然当时大自然这样将上帝明明地彰显出来，但不可由此推论说，人类堕落之后，大自然仍能向亚当和他的后嗣将上帝完全地彰显出来。人类无罪时大自然可向他们传达她的教训，但犯罪与违命已使大自然受了不良的影响，并且介入大自然与大自然的上帝之间。要是人从未违背他的创造主，要是他始终保持自己全然正直的状态，他就能明白并认识上帝。可是当人违背了上帝时，就证明自己相信一位背叛者的话，胜似相信上帝的圣言。仇敌告诉他要吃分别善恶树的果子。上帝曾说过：“你们不可吃，……免得你们死”（创 3:3）。但撒但却说人吃了它就会提升到与上帝同等。 {HL 288. 3}

亚当和夏娃听了试探者的话，得罪了上帝。天上纯洁光明的衣袍便离开了这两个受了试探而上当的人。他们既失去了纯洁的衣袍，就用不认识上帝的黑暗衣袍遮身。原来一直环绕他们的清晰完美的亮光，照亮了他们周围的一切事物。但是自从丧失了这属天的光明之后，亚当的后裔就再也不能从上帝的创作上探索上帝的品格了。所以，在人类堕落以后，大自然并不是人类唯一的教师。为了不让世界永远留在黑暗和属灵的黑夜中，创造大自然的上帝藉着耶稣基督与我们接

触。上帝的儿子来到世界将天父显示出来。祂是“真光，照亮一切生在世上的人”（约 1:9）。{HL 289. 1}

人若蒙上帝的能力保守，那么他最不容易虚心学习的教训，就是他无法依靠自己的智慧，无法靠自己的努力正确地解读大自然。他的视野因犯罪而模糊。他解释大自然，免不了要把自然高举在上帝之上。--U. T., 1898. 7. 3 {HL 289. 2}

1189. 许多人教导说，物质本身具有生命的能力，就是说物质赋有某种特性，能靠它内在的能力来活动。又说，自然界的一切作用是循着不变的定律的，连上帝自己也不能加以干涉。其实这是虚假的科学，是圣经所不能赞同的。原来自然不是自动的。她是创造主的仆役。上帝决不废除自己的律法，也不违反律法行事，却常用律法作祂的工具。自然界说明有一位全智者，一位神，一种活力凭着自然律法并在其中运行而且超乎自然律法之上。在自然界中有圣父和圣子经常地在工作着。基督说：“我父做事直到如今，我也做事”（约 5:17）。{HL 290. 1}

上帝虽已完成了祂的创造性工作，但祂的活力仍在用来维持祂所造的物体。脉搏呼吸之所以循环不息，并不是由于机械式的作用，不是一经发动就可凭它内在的能力运行不已的。其实每一呼吸，每一心跳都说明上帝无所不在的看顾，“我们生活，动作，存留，都在乎祂”（徒 17: 28）。地球每年出产丰富，继续绕着太阳公转，并不是由于它内在的力量，乃是因为有上帝的手引领着行星，使它们各在本位，照着一定的轨道在天空运行。植物繁茂，长叶开花，也是靠着上帝的能力。祂的话管理一切的自然力，祂使山谷中结果累累。祂用云遮天，为地降雨。祂“使草生长在山上”（诗 147:8）。“祂降雪如羊毛，撒霜如炉灰。”“祂一发声，空中便有多水激动；祂使云雾从地极上腾；祂造电随雨而闪，从祂府库中带出风来”（诗 147:16; 耶 10:13）。--S. of T., 1884, 3. 20. No. 12. {HL 290. 2}

我们惟一的保障

1190. 人们所发明的一切哲学体系都导致了混乱和羞耻，因为上帝没有得到承认和尊荣。对上帝失去信心是可怕的。一旦对上帝的道失去了信心，繁荣就不能成为国家或个人的大福气。除了永恒性质的事物，没有什么是真正伟大的。真理、正义、怜悯、纯洁和上帝的爱，是不朽的。当人们具有这些品质时，就得

以与上帝有亲密的关系，成为人类能有志达到的最高提升的候选人。他们就会漠视人的称赞，超越失望、疲倦、口舌的争闹和权势的争夺。{HL 291.1}

被上帝的灵充满的人必学会信任倚靠的功课。他既接受圣经为自己的顾问和向导，就会发现科学可以帮助他了解上帝，但他不会变得自高以致盲目自大到对上帝愚昧无知。--S. of T., 1884, No. 11. {HL 291.2}

1191. 上帝不会与那些拒绝祂的真理的人同住；因为凡漠视真理的，都羞辱真理的作者。论到每一个没有耶稣作常住贵宾的家庭，祂在收回祂的临格时说：“你们的家成为荒场留给你们”（太 23:38）。那些没有上帝光照的人怎么能够正确地理解上帝的计划和作为呢？他们若不是完全否认上帝和无视上帝存在，就是以自己有限的精于世故的意见和观念来限制上帝的权能。惟独与无限的上帝有了联系的人才能适宜地利用他们的学识，和无所不知的创造主所交托他们的才能。无论何人，若不与智慧和全能的上帝相联系，就不能真正在知识与感化力上胜过他人。--U. T. {HL 291.3}

1192. 有一位永活上帝的实际证据并非只在乎理论；乃在乎上帝已写在我们心中的确信，并由祂的圣言所照亮与阐明。这证据也在乎圣化的眼目在祂的创造工作上所看明的活生生的权能。由上帝启发的珍贵的信心使人有品格的力量与高贵。天赋的能力因圣洁的顺从得以扩大。我们因信上帝的儿子而活的人生是连续胜利的人生，虽然不常为关怀我们的人所看见所了解，但其结果涉及遥远的将来，到那时我们要全看明全知道，如同主知道我们一样。--U. T. {HL 292.1}

伪称的科学

1193. 许多人竭力否认上帝运用祂崇高的旨意和权能建立宇宙的秩序，以至于他们贬低了祂创造的最高杰作——人类。哲学的理论和推测要使我们相信人类不仅是从蛮荒的状态，而且是从低级的生物慢慢进化过来的，他们不承认上帝的奇妙大能，从而摧毁了人的尊严。{HL 292.2}

上帝藉着艺术和科学的发明启发有才智的人，把亮光倾降在世上。但是如果单从人的观点来看问题，就必得出错误的结论。错谬、怀疑、和不信的荆棘，披上了哲学和科学的外衣。撒但发明了这些花样，是要使人心离开永生的上帝，离开真理与宗教，他高举大自然在大自然之上。--U. T. {HL 293.1}

1194. 有人可能把自然界中这些宏伟的事物当作上帝，其实不然；它们只是在宣扬祂的荣耀。古代的哲学家们为自己高明的知识而自豪。然而让我们看看使徒在圣灵启示下对此所作的论述：“自称为聪明，反成了愚拙；将不能朽坏之上帝的荣耀变为偶像，仿佛必朽坏的人和飞禽、走兽、昆虫的样式。……他们将上帝的真实变为虚谎，去敬拜侍奉受造之物，不敬奉那造物的主，主乃是可称颂的，直到永远”（罗 1:22-25）。{HL 293. 2}

世人本着人间的智慧不认识上帝。世上的智者从上帝的创造之工中收集了关于祂的不完全的知识，然后因盲目而推崇自然和自然律在自然界的上帝之上。大自然是一本敞开的书，它彰显上帝。凡被自然界吸引的人都可在其中见到他们的创造主上帝。但那些没有因接受上帝藉着基督所作有关祂自己之启示的人，就不认识上帝。他们在自然界中对上帝的认识是不完全的。这种知识与对于上帝的崇高理念相去甚远，不能使人顺从上帝的旨意，倒会使人崇拜偶像。他们自称为聪明，反倒成了愚拙。-- U. T., 1898. 7. 3 {HL 293. 3}

无限的上帝

1195. 最聪明的人也不能明白耶和華显示在自然界中的奥秘。圣经所提出的许多问题是最渊博的学者所不能解答的。提出这些问题不是让我们解答，而是要引起我们注意上帝的奥秘，使人知道自己的智慧是有限的。在日常生活中有许多谜是我们有限的心智所无法理解的。上帝的判断和旨意不能明察，祂的智慧难以探索。祂若要向人显示自己，就把自己隐藏在奥秘的厚云之中。上帝的旨意是隐藏的多而让人知道的少。如果人能充分明白上帝的踪迹和作为，就不会相信祂是一位无穷者了。人无法理解祂的智慧，判断和旨意。“祂的踪迹何其难寻”（罗 11:33）。祂的慈爱无法在自然原理中得到解释。否则的话，我们就不会觉得需要把心灵的利益交托给祂了。怀疑派不肯相信上帝，是因为他们有限的心智不能领会祂藉以向人显示祂自己的无限权能。甚至人体的机理人们也无法充分理解，其中的谜足令最聪明的人百思不解。由于人类的科学研究不能解释创造主的踪迹和作为，人们便怀疑上帝的存在，并把无穷的权能归诸大自然。上帝的存在、祂的品德和律法，是人间最聪明的头脑所不能反驳的事实。他们否认上帝的要求，疏忽自己心灵的利益，是因为他们不明白祂的踪迹和作为。然而上帝总是设法指

教有限的人类，使他们能信靠祂，将自己完全交托在祂手中。每一滴雨、每一片雪、每一根草茎以及每一张叶子，每一朵花，以及灌木都为上帝作见证。这些我们周围的小事物都在指教我们：一切都在无穷上帝的关注之下。没有什么是太小而不值得祂注意的。——U. T. {HL 294. 1}

1196. “你想野地里的百合花，怎样长起来。”人间的技艺也许能临摹植物和花卉的优美形态和精致色彩，但怎么能够将生命赋予一朵小花或一片野草呢？路旁的每一朵小花，都来自那铺张穹苍星宿的能力。一切受造之物，都搏动着来自上帝伟大慈心的生命脉息。……主既赐给你生命，自然知道你需要食物维持生命。祂创造了你身体，不会不考虑你衣着的需要。祂已把那更大的恩赐给了我们，难道祂不也会把我们所需的全都赐给我们吗？——M. of B., 95. {HL 295. 1}

上帝的奥秘

1197. 我们应当从上帝所未曾显示祂自己的事物上，较比从祂已向有限智力所显明的事物上，更加承认祂。人们若能领会上帝不可测的智慧，并能说明祂所做的或能做的，他们就不会再崇敬祂或敬畏祂的权能了。在神圣的启示和自然界中，上帝向人显示祂不可思议的奥秘以博取他们的信仰，这是必然如此的。要是有限的人心能解释上帝的道路和作为，祂就不是至高的了。人们尽管永久探寻，永久追求，永久学习，仍有无穷无限在远处。亮光正在照耀，始终以增强的亮度照在我们的道路上，只要我们行在它神圣的光线中。然而无论哪种来源的黑暗，都不象那种因拒绝上天的亮光而来的黑暗那么浓重、那么难以穿透。{HL 296. 1}

人们能理解上帝吗？——不能。他们可以推测祂的道路和作为，只不过照有限的人所能做的。——U. T. {HL 296. 2}

1198. 那些以为离开了上帝的代表，就是圣经所说“祂本体的真像”（来1:3）的主，而竟能认识上帝的人，必须在自己的估计上变得愚昧，然后他们才会得到智慧。基督作为一位个人救主亲临世间，祂代表一位个人的上帝，又作为一位个人的救主，升到高天。祂怎样升天，还会怎样再来。单从自然界不可能获得对上帝的完全认识；因为自然界本身并不完善。它蒙受了诅咒和摧残。自然界

的万物虽然遭到罪的毁损，仍然体现出有关那位艺术大师的真理。全能的上帝凭着能力、良善、慈爱和怜悯创造了地球。大地即使在受到破坏的状态下，仍然保留了许多美丽。大自然的声音在说话，指出在它的背后有一位上帝。但它处在不完全的状态中，无法代表上帝，无法展示上帝完美的品德。--U. T., 1898. 7. 3 86. {HL 296. 3}

灯塔的光

1199. 圣经是人间最古老最全面的史书。它从永恒真理之泉发源。上帝的圣手，在各世代中保守它的纯正。它照亮了人类的研究所无法追溯的远古。只有在上帝的话中，我们才能看到关于创造的可信记述。在这里我们看到那立定大地根基，铺张诸天的能力。只有在这里，我们才能看见列国起源的可靠记载。只有圣经才能提供那没有被人的骄傲和偏见所沾染的人类史。……{HL 297. 1}

对于那些已经学会与上帝交通的人，大自然的各种景象中，也有许多有关上帝智慧的教训。当初在清明的光辉中，向伊甸园第一对夫妇所展开的课本，如今蒙上一层阴影。衰残临到了美丽的受造之物。但不论我们转向何方，我们仍能看见原始美景的遗迹，听见上帝的声音，并看到祂的创作。{HL 297. 2}

从隆隆的雷声，不停翻滚的海洋，到林间婉转的歌唱，自然界千万声音，一齐赞美上帝。在大地、在海洋、在太空，万物奇光异彩，千变万化，争艳斗美，我们可以从中瞻仰上帝的荣耀。长久以来，永恒的山岭述说祂的权能。树木在阳光中挥动翠绿的枝条，向我们指出它们的创造主。花卉象宝石一般点缀在大地上，以美妙的低语，向我们述说伊甸的风光，使我们满心渴慕那水不衰残的胜景。褐色的大地铺上嫩绿的草坪，说明上帝对祂最小的造物所有的关怀。海的洞穴，地的深渊，蕴藏着祂的财宝。那一位把珍珠安放在海洋中，将紫石英和橄榄石隐藏在岩石中的上帝是爱美的。在穹苍中升起的太阳，代表那作为一切受造之物的生命和亮光的上帝。装饰在大地，显示在诸天的一切荣耀和美丽，都在述说上帝。{HL 298. 1}

一块尚未探究的园地

我们既享受了主的恩赐，岂能忘记这位施恩者？这一切都应使我们深思祂

的良善和慈爱。我们地上家乡的一切华美，都应使我们想到在天上家乡中水晶般的河流，碧绿般的田野，摇曳生姿的树木，活水的泉源，辉煌的城邑和身穿白衣的歌咏队。那个地方的华美，是笔墨所难以描写，言语所无法形容的。“上帝为爱祂的人所预备的，是眼睛未曾看见；耳朵未曾听见；人心也未曾想到的”（林前 2:9）。{HL 298.2}

永远住在这蒙福者的家乡，在灵、智、体方面，不再留有罪恶和咒诅的黑暗痕迹，却带有创造主的完全形像，千秋万代。在智慧和知识及圣洁方面的提高，还要永远探究新的思想领域，发现新的奇迹和新的荣耀，增加见识，欣赏和仁爱的能力，并认识到还有我们所追求不尽的无限喜乐、慈爱和智慧——这就是基督徒盼望的目标，是基督化教育所预备人们去承受的一切。接受这种教育，并帮助别人获得，应成为基督徒生活的目标。--R. and H., 1882, No 28. {HL 299.1}

第四十四章 圣灵充满的生活

圣灵的职责

1200. 圣灵的职责是从圣经中取出真理，就是上帝所放在那里，为要使祂所造的每一个人受益的，并将那真理印在人心中。--U. T., 1896. 2.5 {HL 300.1}

1201. 上帝的灵拥有天上宇宙无限制的范围；人心有限的范围不可限制它的权能或规定它的运作。--R. and H., 1896, 8.25.No. 34. {HL 300.2}

1202. 葡萄树的液汁怎样从树根上升，传到枝梢，维持树的生长并使之开花结果；照样，圣灵赐生命的能力发源于基督，分赐给每一个门徒，充满他们的心灵，更新他们的动机和情感，甚至是最秘密的念头，并结出圣洁行为的宝贵果子来。--《使徒保罗传》，p. 131. {HL 300.3}

1203. 基督是我们的中保，在为我们代求。圣灵也在我们里面恳求。因而让我们对我们的“领袖”表示完全的信靠吧，不要求问假向导。--U. T., 1894. 10.19 {HL 300.4}

1204. 上帝的恩典按着人们的现状接纳他们，并且行事象一位教育家，使用全面教育所依赖的每一原则。上帝恩典稳定的感化力依照基督的方法训练人心，每一强烈的情欲，每一有缺陷的品格特性，都经基督之灵塑造的感化力所陶冶，直到人有了新的动机能力，变得被上帝的圣灵充满，与那神圣楷模的样式一致。--U. T., 1896. 3. 16 {HL 300. 5}

1205. 圣灵是一切能力之源，作为一种活泼积极的力量运行在新造的人心中。圣灵要在我们里面作一种神圣的内在动力。--R. and H., 1897, 6. 29. No. 26. {HL 301. 1}

1206. 耶稣藉着我们人性的每一部分来传达纯净圣洁的基督化爱心的循环生命力。当这种爱在品格上表达出来时，就向凡与我们交往的人显明：上帝在我们里面成为荣耀的盼望是可能的事。--U. T., 1897. 6. 21 {HL 301. 2}

1207. 基督要住在信徒的心中，通过他们的天赋工作，通过他们的才能行事。他们的意志必须顺服祂的旨意。他们必须配合祂的圣灵。于是他们活着就不再是他们自己，而是基督在他们里面活着。-- S. of T., 1892, No. 47. {HL 301. 3}

1208. 我们无论何往，都有那一位对我们来说非常宝贵之主的持久同在；因为我们藉着活泼的信心住在基督里。祂藉着我们个人的、将祂据为己有的信心住在我们心里。我们有神圣的耶稣为伴，而当我们意识到祂的同在时，我们的思想就被夺回，归于祂了。我们在属上帝的事上的经验必与我们生动地意识到祂的同在相称。--S of T., 1896, 9. 3. No. 36. {HL 301. 4}

1209. 不是你们用圣灵来作工，而是圣灵必须用你们来作工。耶稣基督的福音具有感服人心的能力。那使真理感动人心的，乃是圣灵。--S. T., p. 14. {HL 302. 1}

1210. 圣灵会向那些真的爱上帝的的人启示已经从人心消逝的真理，也会启示全新的真理。--R. and H., 1897, No. 33. {HL 302. 2}

1211. 各人都须亲自与自我打仗。要留意圣灵的教训。如果这么做了，圣灵就会再三重复其教训，直到留下的印象宛如“永远刻在磐石上”。--S. T., No. 7, p. 39. {HL 302. 3}

1212. 当我们把自己完全献给基督时，我们的面容就会反映出祂的形像，

就会被祂的恩典净化，圣化，成为高贵。-- U. T., 1897.6.27 {HL 302.4}

1213. 凡克己忘我，让圣灵进入内心作工并度完全献身侍奉上帝之生活的人，若经过主必要的训练，不出怨言也不中途后退，他们的用处是没有限量的。--S. T. on E., p. 120. {HL 302.5}

已降服之生命的特征.

1214. 整个人都有权在各方面、在容貌、脾气、言语、品格上作出明确的见证，证明侍奉上帝是好的。--U. T., 1897.11.6 {HL 302.6}

1215. 当你投诚于真理时，你就会再现真理，成为一封活的荐信，为众人所知道，所念诵。--U. T., 1897.10.27 {HL 302.7}

1216. 上帝在人心中运行，人也将自己的心意降服于上帝，并与上帝合作时，他便在生活中活出上帝藉圣灵在他里面所做的事，他的内心的意图就会和生活的实际和谐一致。--S. of T., 1893, No. 20. -1893.3.20 {HL 303.1}

1217. 当基督进入人心时，祂便带来天国的安静。--U. T., 1897.10.27 {HL 303.2}

1218. 圣灵是祂的代表，它造成如此奇妙的改变，以致天使都又惊又喜地观看着。-- S. T., 1896.3.20 {HL 303.3}

1219. 当自我没入基督时，就会有祂能力的非常彰显，会融化和折服人心。--U. T., 1898.4.27 {HL 303.4}

1220. 上帝的灵使人心无生气的才能复苏，好赏识天上的事，并且吸引人的感情归向上帝和真理。人心中如果没有耶稣同在，宗教礼拜就不过是呆板冷淡的形式主义。当上帝的灵担忧而离开我们时，与上帝交通的渴望很快就止息了；然而当基督在我们里面成了荣耀的盼望时，我们就不断蒙指引在思想和行动上都以上帝的荣耀为念。会有问题发出：“这么做会尊荣耶稣吗？”“这会蒙祂嘉许吗？”--R. and H., 1888, 4.17. No. 16. {HL 303.5}

1221. 圣经充满了知识，凡带着要明白的心来学习它的人，心智都会扩大，才能都会加强，以致领会这些宝贵深远的真理。圣灵会使人的心与脑铭记这些真理。--S. T. on E., p. 153. {HL 303.6}

1222. 当人们研究上帝的作为时，圣灵就会使他们的心有所感悟。这种感

悟不是靠逻辑的推理。只要人的心还没有黑暗到无法认识上帝，眼睛还没有昏花到看不见祂，耳朵还没有聋到听不到祂的声音，他们就会明白更深的意义，并深刻领会圣经伟大的属灵真理。——S. T. on E., p. 59. {HL 304.1}

1223. 只要我们同意，祂就能也愿意使我们的思想和目标与祂自己完全一致，使我们的心思意念完全符合祂的旨意，以致我们在顺从祂时，只不过在实现我们自己的意愿。意志经过提炼和圣化，就会在侍奉祂时得到最大的喜乐。——S. of T., 1896, 11.19.No. 46. {HL 304.2}

有利于成长的条件

1224. 我们什么时候不再与罪恶妥协了，真正的虔诚就开始了。——MB 91 {HL 304.3}

1225. 那最无保留地顺从圣灵感化的人，最有资格从事蒙主悦纳的服务。——R. and H., 1895, No. 28. {HL 304.4}

1226. 你的力量要与上帝合作。否则，即使上帝之灵感化力有可能加强百倍来推动你，也不会使你成为一名基督徒，适合作天国的国民。撒但的堡垒不会被攻破。接受者一方必须有意愿有行动。必须有行动，表现为从世界出来，与他们分别。必须有遵行基督话语的行为。人心必须倒空自我，好叫基督将祂的圣灵浇灌其中。必须选择基督为天上的贵宾。意志必须归顺上帝的旨意。然后才会有一颗新心，新的、圣洁的决心。耶稣在心灵中作王，才使侍奉祂的每一个行动都轻松。——S. of T., 1891, 12.28.No. 8. {HL 304.5}

1227. 基督徒必须实行凡事节制。我们无权忽视身体、力量、心灵和心智，这些都要献给主从事神圣的服务。我们是由身体和理智构成的，也有良心和情感。我们的冲动和情欲在身体中有它们的席位；所以我们不可滥用任何一个器官。——U. T., 1896.9.27 {HL 305.1}

1228. 上帝希望我们关心、重视和赏识我们的身体，——圣灵的殿。祂希望我们的身体尽量保持在最健康的状态，并在最属灵的影响之下，以便祂所赐给我们的才干可以用来向祂献上完美的服务。——U. T., 1896.9.27 {HL 305.2}

1229. 祂将作为世界的光照到他们心里。“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）。为了实现这个目的，上帝要求人

把自己的一切智力和体力分别为圣，奉献给祂。--U. T., 1896. 7. 6 {HL 305. 3}

1230. 我们应当不断地向天国攀登，培养稳定的宗教品格。我们领受圣灵多少，与我们对圣灵的热望和为它操练的信心大小，以及我们使用赐予我们的亮光与知识的情形相称。我们所得到的圣灵，是依据我们的领受能力和传授给别人的能力。--R. and H., 1896. 5. 5. No. 18. {HL 305. 4}

1231. 人的心智若在上帝圣灵的管理下，越勤奋学习，就越能有效地将知识用上帝的圣工上。--S. T. on E., p. 57. {HL 306. 1}

1232. 人如果愿意接受上帝所提供最丰富的恩赐——圣灵的帮助，就会把种种福惠分给凡与他们接触的人。--U. T., 1896. 7. 6 {HL 306. 2}

属灵成长的障碍

1233. 明知故犯的罪会止息圣灵见证的声音，使人心与上帝隔开。耶稣无法住在藐视祂律法的人心中。上帝只尊重那些尊重祂的人。--S. of T. 1894, No. 24. {HL 306. 3}

1234. 不要把得罪圣灵看作一件神秘难解的事。得罪圣灵就是坚决抗拒悔改邀请的罪。-- R. and H., 1897, No. 26. {HL 306. 4}

1235. 所有的人都要省察自己的心，看看有没有怀藏有害的习惯，一方面没有打开心门让公义的日头耶稣进来，一方面又抱怨缺少圣灵。这些人应当省察自身的偶像，将它们抛弃。他们应当戒除一切不利于健康的放纵饮食的习惯。他们每天的行为应与自然的定律和谐。凭着信心和行为，在他们心灵周围造成一种气氛，成为活的香气叫人活。--U. T., 1897. 8. 25 {HL 306. 5}

1236. 上帝不能让祂的灵降在那些因贪食而削弱自己的人身上。-- RH. 1883, 5. 8 . {HL 307. 1}

1237. 贯通全身的脑神经是上天与人交流、影响人内在生活的唯一媒介。任何阻碍神经系统中电流流通的事物，都会削弱人体的活力，造成心智感官的麻木。--T., V. II, p. 347. {HL 307. 2}

1238. 我们为何不展示我们信仰的优美方面？为何要象一队有残疾的送丧者那样，在前往父家的路上呻吟怨叹呢？--U. T., 1898. 1. 12 {HL 307. 3}

引用文献缩写

- C. E. --Christian Education. 《基督化的教育》
- CTBH--Christian Temperance and Bible Hygiene. 《基督徒的节制与圣经卫生》
- F. of F.--Facts of Faith, Found in Spiritual Gifts, Vol. 4. 《信心的真相》，见《属灵的恩赐》卷四。
- G. W. --Gospel Workers. 《传道良助》
- H. R. --Health Reformer. 《健康改革者》
- H. to L. --How to Live. 《如何生活》
- M. M. --Medical Missionary. 《医疗布道》
- M. of B. --Mount of Blessing. 《登山宝训》
- P. P. --Patriarchs and Prophets. 《先祖与先知》
- R. and H. --Review and Herald 《评论与通讯》
- S. A. --Solemn Appeal 《严肃的呼吁》
- S. of T. --Signs of the Times. 《时兆》
- S. to C. --Steps to Christ. 《拾级就主》
- Sp. Instr. on Ed. Work. --Special Instruction on Educational Work.
《教育工作特别指示》
- S. T. --Special Testimony to Ministers and Workers. 《给传道士和工人的特别证言》
- S. T. on E. --Special Testimony on Education. 《教育特别证言》
- T. --Testimonies for the Church. 《教会证言》
- U. T. --Unpublished Testimonies. 《未发表的证言》
- Y. I. --Youth's Instructor. 《青年导报》