

如何活出

健康的人生

——屬神的健康之道

七個步驟，

使您由內而外散發健康亮麗的光采！

史多美·奧瑪森著

By Stormie Omartian

常恩得、俞安嫻 譯



Greater Health God's Way



介紹「增進健康七步驟」

在任何年齡都自在

當我們說人人都渴望年輕、有活力時，並不是說在四十歲時看起來要像二十歲，或在二十歲時看起來要像十歲，而是指人們希望在四十歲時看起來不會像五十歲。五十歲的人擁有五十歲的外表是合宜的，但年方五十，卻給人感覺像六十五歲就很不對勁。沒有人想要未老先衰，或是被人家說「看起來蒼老」，因為那意味著本人現在的樣子比實際的年齡老。

任何年齡都是美好的。任何年齡都有一些美妙和特別的好處是其他年齡所無法取代的；變老並不可怕。不論過幾歲的生日，你都可以是健康、年輕、容光煥發、精神奕奕。但提前衰老可不是你該接受的事，因為這表示你的生活失去平衡。有可能是壓力太大、運動太少、飲食不當、難以入睡、沒有攝取充足的水分、新鮮空氣、陽光，或是缺乏禁食。這

些因素都會造成體內毒素的累積，加速老化的過程。

既然任何年齡都各有其風采，我們不會希望年老時，身體因為太過衰弱、朽壞或有各樣疾病纏身而無法安享晚年。爲了讓我們的生命能夠走得長遠充實，我們需要良好的健康以及豐富的愛、平安和喜樂。我們想要終其一生都是一個強壯、有活力、能照顧人的人，可以將好消息及祝福傳給別人；我們想要作一個積極、有價值以及有貢獻的人；我們想要的是健康、青春洋溢、充滿朝氣和吸引力，而不是病懨懨、老態龍鐘、令人討厭或是死氣沉沉。

若有人因為生病而緩慢地步向死亡，你問他們會選擇如何度過人生最後的幾年，他們會說：「我真希望能早幾年知道正確的生活方式。」倘若他們已聽過這些方式，則會說：「我真希望那時就聽進去了。」

蘇菲亞罹患折磨她全身的癌症。在她去世的前一週，她對我說：「我真後悔沒有學會饒恕人，並且將一切事交託給神。」長年不饒恕的後果，讓蘇菲亞在五十歲時就過世了。

瑪莉在肺癌、喉癌及口腔癌治癒後，依然持續抽煙、喝酒和飲食不正常。她不聽醫師的吩咐，拒絕照著所知道正確方式生活，因而痛苦地死去了。

麥克斯長年吃垃圾食物、過重、營養不良，他工作過量、缺乏運動、照自己的意思過日子，終於在某天決定要在下星期開始健康的飲食及運動。不幸，這個決定太遲了，隔天早晨，他因心臟病發去世，得年四十。他實在等太久了。

瑞奇患了血癌，他是個三餐以棒棒糖、蛋糕、餅乾和汽水為食的年輕人。他的飲食方式使得身體沒有抵抗力來讓醫生挽回其生命，他死時才廿五歲。

這些極端的例子，剛開始的徵兆都僅是提前衰老。我認識他們每個人，看著他們因為對神的方法不夠認識，或是雖然明白卻不去遵守，而平白地早逝。

人若喜愛神的道，並按著神的道生活，就會變得健康、年輕、容光煥發、精神奕奕。那些視自己身體為聖靈的殿，並且加以尊重和謹慎對待的人，最能活出神的道。

不要被那些隨意對待自身健康的人所愚弄，他們吃速食、垃圾食物、喝咖啡、飲酒和抽煙；他們工作過度、太少運動、也不接觸新鮮的空氣和陽光、未曾想過禁食。像這樣的人，他們所剩餘的健康日子屈指可數，且報應會速速臨到他們身上。我們不能老是違背神的自然法則，而不受到懲罰（神的律無一人能倖免）。神並不偏待人，不論你是排名第一的福音歌手，或是引導全緬因州歸主的人，如果你違背神為你的生活和健康所定下的律，就必須承擔其後果。

如果你生來就身強體健，就該歡喜感謝神，並繼續閱讀這本書，以找出維持健康的方法。不要等到麻煩發生時，才開始進行節食和運動的計畫。即使你現在身體不錯，但若一直忽視健康，總有一天得付上代價。不要等到那個時候才找方法解決，現在就遵行「增進健康七步驟」，並享受健康、年輕、容光煥發、精神奕奕的生命所帶來的美好益處吧！

誠實地檢視自己

當你照鏡子時，對看到的自己是否感到愉快？你的眼睛看起來如何？它們是否充滿血絲？是否看起來呆滯、疲倦、腫大、哀傷、緊張、沒有生命力？它們是否有灼熱感或騷癢？你的視線是否模糊？

你的皮膚又如何呢？是否乾燥、油膩、有疤痕、蒼白、水腫？是否黯沈、鬆弛或是佈滿皺紋？

你的身體呢？是否虛弱、疲倦、無力、過重、過輕？是否生病、僵硬、全身酸痛？你睡得好嗎？消化系統如何？便秘？經常感冒？常有莫名的過敏？你是否覺得老得很快？

你的心態呢？是否大部分的時間都感到沮喪？是否對過去覺得後悔，抱怨現在，而且害怕將來？是否帶著苦毒、怨恨、嫉妒、憤怒、絕望、恐懼或無用的感覺？覺得生命似乎毫無光明？是否覺得睏倦或慵懶？是否沒有幹勁？

如果你有上述任何一種情況，你必須警覺那不是神要你過的生活，並且祂已經為你提供一條出路。

知道嗎？這裡列出來的疾病之苦我幾乎都領教過，但現在我的生活已完全沒有這些問題，因為我找到一個成功的方法，那就是神的方法。本書所提「增進健康七步驟」就是神教導我的方法，而我現在與你分享。許多年來，這些方法在我生命中做了許多美好的工作，我也看見無數人的生命因著它們而得到改變。

再創高峰

我現年五十三歲，但五十三歲並不是我感到最蒼老的時候。我在生命中感到最蒼老的時候，是在我廿八歲時。現在我就要告訴你神教導我的事情，讓我能走出蒼老的廿八歲而變成現在青春洋溢的五十三歲。

我現在比以前更加擁有活力。我已經克服膚質惡劣、牙齦出血、差勁的視力、精神衰弱、過重、過輕、掉髮、沒力氣、慢性疲勞、容易長期感冒、月經問題、偏頭痛和嚴重的沮喪。如果我能克服這麼糟的生命品質，你也可以。

我從小就經常生病，到廿八歲以前都活在巨大的壓力之下。那時的我知道從不覺得好過的感覺是什麼，並且痛苦地靠鎮定劑過日子。我覺得毫無價值與希望，生不如死，患重病卻對治療的藥物過敏；我在人生的每一個重要時刻都病倒了。我困惑地活著，對錯不分且完全忽視屬神的生活方式。

我今年五十三歲，我現在知道什麼是感覺很棒、充滿精力及熱忱、天天都有盼望、不生病、有著濃密的頭髮、光滑的皮膚、清澈的眼睛和適中的體重。過去的我太虛弱而無法運動，但現在我每週運動三至四個小時。

年方二十時，我搬到好萊塢開始在電視台當歌手，同時開始上每週三堂的舞蹈課。我一邊不斷地演出也不斷地掙扎，因為我常生病並總是感到疲倦。舞蹈課程雖然讓我外表看來出色，但我的身體狀況依舊沒有起色。我的飲食不正

常，而且睡眠混亂。晚上我常整晚狂歡並抽煙喝酒，然後在白天睡覺或在電視台的攝影棚從清晨工作到深夜。我從未看到陽光，也不曾想過呼吸新鮮的空氣或吃營養的食物。我對巧克力有著毀滅性的渴望，並且不計一切代價地滿足這個嗜好。我們可以活得如此遠離神和祂的道，卻連一秒也不曾想過自己正在毀壞生命。我們偏行己路，又總是在困境中抱怨神，我們活得多麼愚昧啊！

終於，我遭逢身體狀況的最低潮。我從週一到週四在「葛蘭·坎貝爾秀」（Glen Campbell Show）中工作，週五到週日則在地方電視台表演，也就是一星期工作七天。我沒有安全感，不敢拒絕工作，所以接下任何可以擠進我時間表內的工作。我沒有遵行「增進健康七步驟」裡的任何步驟，而是慢慢地步向滅亡。

在「葛蘭·坎貝爾秀」的歌手中，有一個英俊的年輕人。他皮膚光滑，眼睛清澈，頭髮閃閃發光，臉上帶著笑容和樂觀的神采；他的身體強壯，充滿精力，而且從不生病。他注意到我的狀況，並開始告訴我有關乳酸菌、大麥胚芽、蛋黃素、蘋果醋、肝精、啤酒酵母等食物。我面露驚異地看著他，好像他說的是外國話。記得那是在廿八年前，在當時只有少數人聽過這些食物，但是當我聽到這些話從一個有著明亮皮膚和健康頭髮的年輕人口中說出來時，我知道有兩個很明顯的事實——其一是他很健康，其二則是不健康。他顯然擁有我所需要的東西。



實行神的道，你便能擁有全方位的健康！

你或許讀過史多美·奧瑪森關於禱告的精采著作，但你可知道，已經年逾五十的她，為何比二十多歲時更加美麗？答案是：因為她認識了神的創造法則，按照神的法則來生活，所以擁有全方位的身、心、靈健康，散發無比的光采。史多美列出了七個重要的健康步驟，包括——平和的生活、適當的運動、禱告和禁食、完美的休息、純淨的健康食物，只要切實遵行，你必定能發現超乎想像的改變。

你原來習以為常的生活方式，很可能正是你健康的殺手！現在就好好檢視自己的生活習慣，並按著神的創造法則，切實調整遵行，你必能擁有由內而外的健康，散發亮麗的光采。


以琳書房
屬靈甘泉·來自以琳

總經銷
MoDeE 寶騰發賣股份有限公司
ISBN 978-626-7136-11-9
00290

9 786267 136119 EL003-1