



# 长寿保健

“每天5蔬果”大家琅琅上口！大家都知道多吃蔬菜水果有益健康，不过，每天5蔬果就足够吗？为何不是多多益善每天吃7蔬果、8蔬果呢？一项来自美国的最新研究指出，每天摄取5分富含维生素C及β-胡萝卜素的蔬菜水果，对于降低因心血管疾病、呼吸道疾病，以及癌症而死亡的风险，均有最大的健康益处。

**研究：2分水果与3分蔬菜最有效降低死亡率**  
那麽，究竟每天要吃几分蔬果，才能最有效地降低死亡率的风险呢？根据美国《CNN》报道，《美国心脏协会》(American Heart Association, AHA) 公布一

项来自美国波士顿马萨诸塞州布莱根妇女医院暨哈佛医学院公共卫生学院营养系的王东教授 (Dr. Dong D. Wang) 及其研究团队所进行，并发表在《循环》(Circulation) 期刊的最新研究指出，1天摄取5分蔬果(包括3分蔬菜与2分水果)，最能够达到降低死亡率的最佳稳定效果。

研究分为两部分，在第一部分中，研究人员分析在西元1984-2014年间，来自《美国护士健康研究》(Nurses' Health Study, NHS) 的66719位女性与来自《医护人员追踪研究》(Health Professionals Follow-up Study, HPFS) 的42016名男性。

# 每天5蔬果,降低疾病风险最健康

所有受试者在实验一开始时，均未罹患任何心血管疾病、糖尿病或癌症，研究人员采用食物频率问卷 (food frequency questionnaire, FFQ) 对受试者的饮食进行评估，并在每2-4年更新一次饮食纪录；第二部分，研究人员则分析来自五大洲的29个国家，将近共200万名受试者自我报告的蔬果摄取量与死亡率。

研究人员经综合分析两项研究时间长达30年的大型研究后发现，每天吃5分蔬果的受试者，其死亡风险比一天只吃2分蔬果的人还要低12%的风险。

**一日5蔬果,能降低因心血管疾病、呼吸道疾病以及癌症导致死亡的风险**

若单独以病症来看，每天吃5分蔬果的受试者，比起一天只吃2分蔬果的受试者，其因为心血管疾病(包含心脏病、中风)而死亡的机率下降了12%，因为罹患癌症而死亡的风险也下降了10%；

因为呼吸系统疾病，如慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 而死亡的风险甚至下降了35%。

**医学博士：淀粉类蔬果、果汁对降低死亡率无明显效果**

不过，蔬果的种类这么多，所有的蔬菜与水果都有能够降低死亡率的效果吗？对此，研究者王东教授指出，虽然目前的饮食建议包括所有类型的蔬果，但并不是所有蔬菜跟水果都能达到降低死亡的功效，包含淀粉类蔬菜，如豌豆、玉米、马铃薯等，与降低罹患慢性病与死亡的风险无关。

而水果中对健康有益处的成分为纤维质，在榨成果汁后，通常会除去纤维的部分，所以果汁也没有降低死亡率或降低罹患慢性疾病的发生率的效果。

**建议摄取有益蔬果：绿叶蔬菜、菠菜、红萝卜、浆果、柑橘类水果**

不过，蔬菜水果那麽多，哪一些才是对降低各

華人健康網

每天5蔬果,降低疾病风险最健康



种疾病与死亡率有益处的蔬菜与水果呢？根据美国《CNN》报道中提到，推荐食用富含β-胡萝卜素和维生素C的蔬果，如绿叶蔬菜、菠菜、绿叶生菜、羽衣甘蓝、红萝卜；水果则选择浆果、柑橘类等水果，对于降低死亡率及降低罹患慢性病风险均有明显益处。

另外，美国《CNN》报道中也提到，在《美国饮食指南》(Dietary Guidelines for Americans) 中，建议成年女性每天至少吃1.5杯水水果和2.5杯蔬菜；而男性则需要吃2杯水水果和3.5杯蔬菜。

而根据《美国疾病控制与预防中心》(Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的数据显示，只有9%的美国人达到《美国饮食指南》中摄取蔬菜的建议量；而达到水果建议量的成年人也仅有12%。

最后，美国心脏协会营养委员会主席兼哈佛医学院医学系的副教授安妮·索恩迪克博士 (Dr. Anne Thorndike) 发表一项声明，指出美国心脏协会建议，每餐至少在餐盘中装满一半的蔬菜和水果。此外，他也指出，这项研究为食用蔬菜水果的终生益处提供了有力的证据，并明确指出为达到理想健康状态，而应该摄取的每日蔬量。



# 家庭论坛

## 改变拣选对象时的眼光与标准

有人常说，召会生活中姊妹远远多过弟兄，其实在召会生活中我们的机会并不是没有，但是什麼阻碍我们找到信主爱主的弟兄？常常是我们门第的观念。

## “外貌协会”和门第观念，拦阻了主的预备

难道矮的弟兄就不是好弟兄吗？常常更是好弟兄阿。其实召会里的弟兄和姊妹那麽多，为何我们还到外面去找呢？我有时常觉得非常稀奇。

原因在于第一：我们过于注重外表，我们过于注重门第观念，譬如他的出生、学历，如果姊妹们的学历是研究所，你的弟兄是大学毕业，你有什麼感觉呢？很多人很在乎这些，这些常成为主为我们预备的拦阻。

## 学习在复活中的眼光来拣选

其实我们在召会中的机会是很多的，但是我们常常失去了机会，这是因为我们有一些世界的观念，这些观念叫我们里面受到打岔，有的人很在乎外在的，有的人很在乎年龄、身分、身家、学历，但我们在召会中，也看过有的人他们学历差的很多，但他们真的是一个很爱主、很尽功用的家；甚至有的姊妹比弟兄大很多。

我看过一位很优秀的弟兄，在美国花三年的时间就把大学读完了，主给他特别的眼光，他看上一个大地七岁的全时间姊妹，我问他你说你确定吗，他说确定！他们现在非常好，在召会生活中服事，而且他们现在有两个孩子，他们在召会中是一个非常好的家庭，我们很多东西，需要靠著主的恩典，真是复活中，不在我们天然观念中，那这样我相信主会为大家有更多的预备。

## 骨中的骨、肉中的肉

神造亚当时，祂就说那人独居不好，那怎麽办？神就先把祂创造的走兽、飞鸟，一个一个带到亚当前面让亚当挑，哪一个

一个一个命名，命名完后圣经上说，亚当没有找到他的帮助者。然后神使他沉睡，从肋旁取出肋骨建造成了一个女人，把她带到亚当跟前，这时亚当看见这女人说这是我骨中的骨，肉中的肉，这就说出这一个选择，是非常非常重要的，主为我们预备的帮助者，祂成为我们骨中的骨、肉中的肉。

## 教会订的标准太高了吗？

今天在召会生活中，的确有许多家，是后来得救进到召会生活中，感谢主也真是得著他们，改变他们，但如果我们在婚姻这件事上，没有操练的好，走的正直，将来我们的家会有难处，这个难处也常常成为召会生活的难处。这也是为什麼我们看重这件事。也许有人会觉得在召会中婚姻的标准也太高了吧！好像召会给的标准太理想了吧！

其实，这些不仅是圣经的原则，也是所有在座结过婚的弟兄姊妹的见证，这是我们的经历，这是我们蒙恩蒙福的秘诀。所以神是称无为有、叫死人复活的神，要愿意正直的来跟随祂，相信一定在主的祝福下。

## 婚姻——一个容易跳进、无法跳出的选择

世界上的人，他不高兴他就可以换一个对象，但是基督徒不能这样，神所配的我们不能够分开。你可以很容易的跳进婚姻，但是你不能跳出来，所以弟兄姊妹在选择的事上，我们一面相信主，一面我们靠著主郑重的选择，好叫我们借著正确的选择，能够有一个正确的婚姻。特别姊妹们要注意，在工作中有许多与男界朋友们接触的机会，在过程中就需要特别的小心，这些不经意的接触久了，你可能会动感情，但这不只是朋友的问题，它如果要成为一个家，它可能是你一生的问题，所以在这一件事上盼望我们能郑重，能够有好好的考虑。

## 婚前眼睛要张开，婚后眼睛要闭上

# 让我们不选错的秘诀

李常受弟兄说了一个原则我觉得很好，送给弟兄姊妹们，他说婚前眼睛要张开，到了结婚之后眼睛要闭起来，但很多人刚好相反，所以婚姻会出问题，因此婚前你该考虑的事你要好好祷告，放在主的面前，一一的经过主，好好寻求，不要太冲动，这些点帮助我们，在这件事上因著有慎重的考虑，使我们在过程中，在选择的事上有最正确的选择。

另外一件很重要的事，就是不要盼望改变对方的性情，在召会生活中我们都经历过试图改变对方；我试图叫我的姊妹快一点，她试图叫我慢一点，感谢主我们是有点变化啦，这个变化不是说不能改变，这变化需要人和主配合，但是在婚姻考虑的事上，你不要盼望对方在性情上有什麼样的改变，那你需要做什麼呢？你必须做一个奉献给主的人。

## 用祷告把婚姻交在主手中

其实人在婚姻选择的事上，都不是那样的单纯和简单。以我自己来说，我那个时候是全时间服事，所以也算很爱主，因著爱主的缘故，我就跟主说我沒有太多的条件，当然是爱主的姊妹，将来能够把家打开，要奉献给这份职事，职事那里有需要，我们就到那里去服事，我就祷告这三个条件，可是真正开始交通后，我才发现我的条件可是很多哩！因此开头的时候，我就觉得怎麼那麽不容易。

## 祷告——让我们不选错的秘诀

慢慢的我就发现，有一件事真正保守了我，就是我常常跟主有一个祷告，我说主阿，我知道我自己也是一个很复杂的人，我会选错，但是我奉献给你，如果我选错，你赶快把我挪开，你有办法把她挪开，然后我说主阿，我也是属你的人，如果这是我预备的，我就是再不欢喜，你也有办法让我要。

## 这是真实的奉献，我发现主真的听到我的祷告，不是我的，我就是再想要，主很快就把她拿开，让我一点机会都没有。是你的，躲也躲不掉；不是你的，抢也抢

不到。但如果是我，我却觉得很难怎麽办呢？

很特别，主就能够使我要，那段时间我正在参加小申言者书的录影训练，当时李弟兄说，申言者怎能得著神的启示为神说话呢？写启示录的约翰说，当主日我在灵里，那段时间李弟兄鼓励我们，走在路上时都跟主说说话，跟主讲讲话，那时我天天操练随时跟主讲讲话，操练我的灵。

有一天当我在训练中心走路的时候，我看见我姊妹来了，那时我们才交通了二、三次，她正开福音车载著学生参加健康生活营，我在走路的时候，主对我说，看看这个姊妹，爱主、愿意家打开、还没交往前就报名了俄国开展，你



# 婚姻 一个容易跳进、无法跳出的选择 不选错对象的秘诀是？

开的三个条件我都给你了，为什麼还不要呢？我外面的人考虑时觉得好为难，但是主对我说话了，我那天一祷告我里面就非常确定，所以我只和她交通过三次，我就写信跟她说：姊妹，你是主为我预备的。

法使我们拣选主所拣选的，但那个条件是什麼呢？在于你是不是一个奉献的人。没有所谓的对错、好坏，主所预备的就是最好的，但是要得著主的上好，最好的路就是再把自己奉献给主，再把你的婚姻交在主的的手中，我信无论主给你什麼样的预备，都是最好的。

主预备的就是最好的

外面的人看起来好像不容易，但感谢主，主有办



# 人生感言

当你看错一个人，不要去伤痛，因为你多一份历练。  
当你看清一个人，不要去怨恨，因为你多一份领悟。  
人总是要去成长，社会千变万化，人也是一体多面。  
你要学着去适应体会，更要平常心看待每一面，因为这是人生必经的考验。

“有了知识，又要加上节制，有了节制，又要加上忍耐，有了忍耐，又要加上虔敬。”  
~彼得后书1章6节~