



# 长寿保健

专家说,长寿不在于运动,而在于静养。我们应该正确理解,生命在于运动,运动不等于长寿。因为心率和寿命成反比,运动导致心率加快,新陈代谢加快,细胞分裂和老化必然也会加快。

笨重的大象心率每分钟40次,平均寿命为80岁;速度第一的猎豹,寿命却只有20年;而乌龟的心率10,不出意外寿命几乎都能达到百岁以上。

世界上运动员很多,但长寿的运动员却很少。青壮年时代越威猛,到了中晚年就衰败的越快。归根结底,人的一辈子,心跳次数是有限的,达到一定次数

# 生命在于运动, 长寿在于静养

病,是由体内因素决定的,好比同样的天气,有人感冒,有人健康。气候是外因,是相同的,但由于每个人体质,免疫功能等内因不同,结果也不相同。

一个人长寿与否,是先天的基因和后天调养决定的,并不是运动可以决定的。作为百兽之王的老虎、狮子,勇猛无比,但都短寿;而乌龟与蛇少运动却长寿。众所周知,全世界的体育运动员,平均寿命才55岁。全世界长寿职业人群,大部分出自画家、书法家、学者。运动是利弊共存的,关键在于了解自己的身体特征。适合自己的,不一定就适合自己。

俗话说:人多吃死无罪,黄连治病无功。人



## 长寿不在于运动, 而在于静养

每个人的身体,都是独立个体,存在个体差异。对别人好的,不一定对自己就好;不能一味强调,干什么对身体好,吃什么对身体好。每个人的身体,都是独立个体,存在个体差异。对别人好的,不一定对自己就好;不能一味强调,干什么对身体好,吃什么对身体好。

适合自己的,才是最好的。

生命在于运动,长寿在于静。这是非常有道理的一篇文章,值得每个人细细评读!



# 家庭论坛

# 夫妻相处三个小秘诀——丈夫篇

**1. 时常不经意发现妻子的迷人之处**

男女朋友是日久生情,但夫妻之间有可能日久生厌。所以你要专注在她的好处上,天天品味,天天罗曼蒂克,这样生活就会像刚捕捞上岸的鱼,非常新鲜。你最好求神给你一种眼光,就是看自己的妻子越看越有趣,做甚麽你都喜欢看。她把碗盘擦干净的动作好看,她不小心摔了碗盘也好看。她安静也好看,聒噪起来也好看。她爱慕你的眼神好看,她狠狠瞪你的眼神也好好看。你要当一个纯真的小男孩,在你的沙滩上和你的小女孩一起玩沙,每一把沙都叫你惊喜连连。你要能够在走过一千零一次同样的街道以后,不经意地惊鸿一瞥,心里就记挂著:“哇,这位迷人的女士是谁?”

你要在年迈躺到病床上了,还是觉得你妻子的味道最熟悉,最让你喜悦,远胜过一千一


其他任何事物来证明你的强大。

**3. 找出让你们一直有交集的事**

夫妻之间可以保有秘密,保守各自的活动空间,但却不能毫无交集的地带。世界这么大,但你不管看了多少,总得回头牵著她的手;再怎麽忙,都要花时间浸润在两人都有兴趣的领域。这个领域可能包含了一起祷告,一起看望人,一起读主的话,还有喝咖啡,公园跑步,玩特大号的风筝。不管是甚麽,只要是立意良善的,不会让人精神萎靡日夜颠倒的,你们总要试著找出来,让你们在生儿育女之外还有话题。

的体谅和不死的爱。也许可你的妻子比你能力更强,看事情比你更清楚,做事比你干练,讲话也比你更得体。可是你一定要记住,她纵使样样都强,但我仍然不能用高的标准去要求她,只能用低的标准去要求她。她再怎麽强,在神的眼中还是算作比我软弱,所以我不可以像要求自己一样去要求她,去责备她,这样可能会给她带来裂痕。

不要一直当妻子是你的母亲,你平等的同伴,很多时候只要当她是女儿,一个独一无二值得疼爱的女儿,再怎麽任性都能忍受都能一直深爱的女儿。如果你能做到这一点,你就已经是一个强大的男人,不必再靠



## 生命

是首歌歌颂它  
是个机会善用它  
是个梦想实现它  
是个挑战迎接它  
是种责任履行它  
是场游戏乐在其中  
是场冒险勇往直前

——德蕾莎修女

# 人生感言

群处守嘴,不惹祸;乱处守心,不出错。

闲话少说,事情多做;

抬起头做人,俯下身做事。

有些人不必等,有些事不必争。

是你的,走不了;不是你的,等不来。

做好自己的事,干好自己的活;

修好自己的心,立好自己的德。

让思想丰富,让心灵纯净;

让生活充实,让人生优雅;

让别人幸福,让自己快乐!

“既然蒙召,行事为人就当与蒙召的恩相称。”

~以弗所书4章1节~

LIVE STREAMING 现场直播



2021 PNEUMATOLOGY 6 圣灵论(六)

CHRISTIAN FAITH FOUNDATION SEMINAR FOR THE NEW GENERATION 致新一代的基督教信仰讲座

## 人格感化中 圣灵的能力与果子

The Power and Fruit of The Holy Spirit in Character Transformation

REV. DR. STEPHEN TONG & colleagues 唐崇荣牧师/博士与同工们

务必报名 REGISTRATION IS COMPULSORY

18 SEP 9月18日 SAT 08.00-12.00 (GMT+7) 星期六,上午 08.00-12.00 (雅加达时间)

INFO 咨询/WA: +6281 70000 300 Online Registration 网上报名: spik.stemi.id