

主任的話: 健康人生 (1/13/2019)

詩篇 19:12 誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。

很多弟兄姊妹也有以下的疑問：「主任已經動了手術把癌細胞拿出來，為什麼每天仍然要去醫院做放射治療呢？」

其實癌細胞的大小不一，就算用現今最先進的醫療設備也不一定能看到它的存在，所以為了減低癌症再復發的風險，就需用放射治療消滅那些隱藏的癌細胞。這就叫我想起詩篇 19:12 每個人也有一些隱而未現的過錯，我們心裡可能有些惡念是沒有人知道的，例如：妒忌(為什麼別人總是比自己好？為什麼別人總比自己漂亮？為什麼他的家庭比我幸福？)、自私(明明自己有能力 and 時間可以幫助別人，但卻因怕吃虧，所以沒有伸出援手)、貪心(明明自己已經足夠有餘，但仍然要爭更多，情願沒用的時候把東西掉了，也不願意與人分享)、幸災樂禍(看見別人受苦，心裏感覺涼快)，等等。這一些不屬神的思想，可能只在我們腦中略過幾秒，但可能就是這幾秒，我們給魔鬼留了地步。再者，基督徒要追求的不單是「不做惡事」就算了，反而要追求「做美善的事」，這才是神喜悅的。

除了不同的治療方法，我也需要有健康的生活配合才能有健康的身體。

每一種癌症也對不同的食物和環境有不同的反應。我這一種癌症與飽和脂肪有密切關係，所以營養師和醫生要我不單減低飽和脂肪的吸收，也要積極改變飲食習慣和做運動。說得明白一點就是積

極減肥。所以我不能吃高脂肪和油炸的東西，廣東人的點心也要盡量避免。

醫生要求我每天也要吃一杯豆，什麼豆也可以，因為要盡量吸收植物中的蛋白質，以全穀蔬菜為主食，一星期不能吃多過 18 安士的肉。若用最簡單的方法說明：心情開朗，多菜少肉，多做運動。

信仰也是如此。我們信了耶穌之後，就必須有改變，這才是對我們最有益的。若果我們不願意去改變，我們的「老我」還是作我們的主，這樣的信仰對我們又有什麼意義呢？所以我們應趁著新的一年，更加要立志作一些改變，回應主耶穌基督一直對我們的愛。

在化療的期間，藥物把我的維他命 D 降至 9，(正常的成人應該是 30-100)，所以醫生要我每天吃 5000IU 的維他命 D，否則骨質疏鬆會很嚴重。從外表觀看，沒有人會知道我的維他命 D 是如此的低，但只要一驗血就清楚知道。我們的生命也是如此，神的亮光就照亮我們的黑暗。沒有神的話語，沒有他的標準，我們不知道自己是如此的不達標，如此屬世！所以我們更加要好好的讀聖經，與神親近，讓他的話語改變我們的生命，成為一個健康的基督徒。