

牧者心聲

林永強 牧師



祝君身心康泰



農曆新年將至，恭祝各位弟兄姊妹身體健康，心靈康泰，而要得著上述的祝福，我們必須作出適當的行動來配合：



一. 恆常運動

「瑞典及芬蘭的最新研究分別指出，自小多運動可減低早死機會。證實肌肉強度最低的受檢群組，早死人數較肌肉強度最高的一群多約四成，顯示於青少年時期多鍛煉身體，有望更為長壽。新年伊始，齊來聽取本地專家建議，學會延年益壽的正確運動方法。

對於這項已刊登於《英國醫學雜誌》的研究結果，香港浸會大學體育學系副教授雷雄德指，北歐、瑞典等地政府對國民健康一向甚為關注，在過去 10 年間先後曾發表了不少可靠的研究。是次項目經兩地專家花了 24 年時間，追蹤了一百萬名瑞典男士的健康狀況，先於他們 16-19 歲時測量血壓、膝部及手臂等肌肉強度，再跟進其健康情況及壽命數據。發現每 10 萬名肌肉強度最低的人士中，平均約有 122 人早死，約 9 人患心血管疾病。每 10 萬名肌肉強度屬最高的群組中，只有約 86 人早死，約 5 人患上心血管疾病。雷教授對這研究結果表示認同，因人體肌肉量愈多，新陳代謝會愈好，且能促進免疫系統正常運作，自然可以遠離疾病，減低早死的風險。」（註一）

因此鼓勵肢體多做運動，教會青年部及壯年部積極推動打羽毛球、網球、行山等等活動，星期一晚亦有些肢體一起踏單車。

二. 祈禱靈修

多做運動可以使身體更健康，但要心靈康泰，必須多祈禱靈修親近神，聖經有許多這方面的教導與應許。

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」太 11：28

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴 神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」腓 4：6-7

「你們要將一切的憂慮卸給 神，因為他顧念你們。」彼前 5：7

「所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」來 4：16

「親愛的弟兄啊！我願你凡事興盛身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」約叁 2

註一：<http://hk.news.yahoo.com>(網上星島日報 2-1-2013)