

# 生命泉

THE SPRING OF LIFE

2017.02

福清市基督教福华堂 主办

总第213期 2017年第02期

网址: <http://www.fqsfmt.com>



请代祷·请投稿 邮箱: 2782566125@qq.com 电话: 086-591-86003006 QQ: 2782566125 地址: 福建省福清市后埔街35号 邮编: 350300

## 女士师底波拉

俞建云 牧师

读经:

士4:4-5 有一位女先知名叫底波拉,是拉比多的妻,当时作以色列的士师。她住在以法莲山地拉玛和伯特利中间,在底波拉的棕树下。以色列人都上她那里去听判断。

士5:7 以色列中的官长停职,直到我底波拉兴起,等我兴起作以色列的母。

士5:12 底波拉啊,兴起!兴起!你当兴起,兴起,唱歌。亚比挪庵的儿子巴拉啊,你当奋兴,掳掠你的敌人。

引言: 士师时代,上帝兴起一位睿智、敬虔、受人尊敬的女先知底波拉,她是以法莲人,百姓都上她那里听判断。当上帝呼召临到她时,借着她对上帝的信心,成就了大事,改变了以色列的历史。

### 一、底波拉是谁

1、是位女先知——士四4

从人与神的关系看,她是神所拣选,将神的旨意、神的行动,向神的百姓传说,带神的子民往前的先知。

2、拉比多的妻——四4

是个好妻子,好母亲。她名字意思是“蜂蜜”,她一生寻求甜蜜的生活。

3、以色列士师——四4,6

从职业的情形来看,她是那个时候神为以色列人所兴起的士师,把以色列人从迦南王耶宾二十年的大欺压中救出来。

约书亚和那世代的人死后,别的世代兴起,他们不知道耶和华,也不知道耶和華為以色列人所行的事,就行耶和华眼中看为恶的事,去叩拜别神,惹耶和华发怒。耶和华的怒气向以色列人发作,把他们交在抢夺他们的人手中,再不能站立得住。耶和华以灾祸攻击他们,他们就极其困苦。耶和华为他们再兴起士师,就与士师同在。士师在世的一切的日子,耶和华拯救他们脱离仇敌的手。士师死后,他们就转去行恶,比他们列祖更甚,去事奉叩拜别神,总不断绝顽梗的恶行。士师时代共经过四百五十年,底波拉是第四位,且是唯一的一位女士师。

### 二、底波拉的事绩

1、胜了迦南王耶宾——四24 从此以色列人的手越发有力,胜了迦南王耶宾,直到将他灭绝了。

那时在夏琐作王的迦南王耶宝,大大欺压了以色列人二十年,以色列人就呼求耶和华。士师底波拉就带着巴拉率领一万拿弗他利和西希伦人上他泊山去。神使耶宝被以色列人制伏,直到将他灭绝了。

2、使国中太平四十年——五31 耶和华啊,愿你的仇敌都这样灭亡!愿爱你的人如日头

出现，光辉烈烈！这样，国中太平四十年。

底波拉胜了耶宾时，她知道是耶和華听了以色列人的呼求，她就与巴拉一同作歌赞美神：“耶和華阿，愿你的仇敌都这样灭亡，愿爱你的人如日头出现，光辉烈烈。”这样国中太平四十年。

### 三、底波拉认识神

#### 1、神有大能——士4:6-7

她把巴拉召了来，对他说：“耶和華以色列的神吩咐你说，我必将他交在你手中。”

#### 2、神在前引导——四14

她对巴拉说：“今日就是耶和華将西西拉交在你手的日子，耶和華岂不在你前头行麼？”于是巴拉下了他泊山，跟随他的有一万人。

#### 3、神独受敬拜——五8

在她所作的歌里题到，因为以色列人去事奉诸巴力，去叩拜别神，离弃耶和華，所以争战的事就临到城门。她认识神耶和華是忌邪的神。

#### 4、歌颂赞美神——五1-12

底波拉作歌说，你们应当颂赞耶和華。底波拉阿，兴起，兴起，你当兴起，兴起，唱歌。她对神是心里口中，都满了赞美与颂扬。她知道得胜要归荣耀与神。

### 四、底波拉激发人

#### 1、凭公义——士4:5，5:11

底波拉作士师时，以色列人有难事，都上她那里去听判断。而她的判断也是凭着耶和華公义的作为，而不是凭着自己的喜恶。

#### 2、鼓励使用人才，治理以色列全民——五14-18

以色列不算是很小的国，几百万的人口中，有掌权的，有持杖检点民数的，有心中定大志的，有心中设大谋的……她都发现他们，提拔他们，使他们发挥各人的专才，以治理以色列的全民。尤其鼓励巴拉出来为主为以色列争战。

#### 3、她参与争战——四10

虽然底波拉是一个女人，在巴拉要带着一万人上到基低斯去时，底波拉也同他上去，与巴拉一同领导作战，两人同心合意，相辅相成，行动一致，终于将迦南王制服消灭了。

**结论：**底波拉的生命实在令人羡慕，因她的献上，使以色列人享受了四十年太平的日子，百姓重获自由，生活再度显出生气，生命也重新得着目标。在诗中，她将自己视为“以色列人的母亲，如同一般的母亲，心总向着儿女，深爱她的百姓。她更知道力量来自耶和華，荣耀归于耶和華。但愿主帮助我们的事奉也能把甜蜜带给身边的人。



家中所发生的事件只占10%的重要性，但是你如何做反应则占了90%的重要性。举例来说，一位太太跑去向他先生诉苦，描述正值青少年女儿的顶撞忤逆行为，先生立即不耐烦地说：“你是咎由自取！我老早就告诉你，你那套管教方法是行不通的，你现在

来哭诉有什么用？我才不管你……”你可以想象这位太太的内心受挫和受伤的感觉！太太立即反驳先生：“你的管教方法根本不合圣经……”随即上演一场夫妻彼此互相指责怪罪的戏码。

同样的场景，当我面对大儿子对立冲突时，我也曾向我先生诉苦，我的先生却过来拥抱我说：“你是最好的妈妈，全世界你最爱他了，他正值青春期不懂事，你原谅他吧！他晚上就会后悔了。Honey！你已经做得很好了！”当他这样响应我时，我的心是何等受安慰！我也知道我是咎由自取，但我先生的反应让我有反省的空间。

有一只小鸟握在手中，我们可以选择掐死他，或选择温柔地释放他，让他得自由。面对我们的家人，你选择什么样的态度反应呢？

文/冯志梅

# 福音的“灯火”永不熄灭



按照中国传统，过了元宵节才是真正的进入新的一年。所以，从今天开始我们就要放下春节期间的懒散和休闲的生活态度，真正地向着新一年的标杆奔跑了。元宵节传统上也叫做灯节。灯火的发明，是人类历史上的一个杰作。如果没有灯，人类的夜晚将在黑暗中度过。所以，灯在生活中有光明、温暖和关爱的喻表。在古代，并非人人都用得起灯，所以常常是很多人共用一盏灯，当点起灯的时候往往会招来许多人聚在一起，在美好的灯光下，大家分享了光明，和睦和温暖。中国这种美好的灯文化其痕迹在考古上也有相应的验证。

据出土的中东“马里文献”反映，早在主前八千年，人类就懂得用灯了。而在约旦的彼得拉出土文物中也能够看见主前三到两千年的各种陶灯。灯也是人类传达信息或者使命的一种器皿，为了照亮更多的人，所以耶稣要求我们把灯放在灯台上；为了能够很好的从事学习，古人有借灯或凿壁偷光的举动，所以灯在人类的发展历程中不但起到照明的作用，也起到启明的作用。灯在犹太民族中有着重要的意义。犹太人在安息日家中都要点灯，灯台更是成为以色列国的象征。所以金灯台对基督徒来说不仅是生活的灯，也是生命的灯。

众所周知，以色列国的命运是建立在两个灯台上的，第一个灯是七支金灯台，那是宗教跟国家的象征，第二个是九支的金灯台，那是国家民族命运跟上帝恩典的象征。为了表达对这两种灯的重视，七支金灯台是以色列国的国徽，第二个是九支金灯台，这是每年修殿节所燃放的。在两约之间，马加

比革命成功之后，人们在举办修殿节的时候，在圣殿里面找到了只够点一天的油，但在前线打仗的人要回来参加修殿节至少有九天的路程。经过祭司们的祷告，神就特别的恩典，让一天的油可以使灯点燃九天而不熄灭。这个神迹成为以色列民族国脉相传的第二个神迹，所以在七支金灯台之外又有九支金灯台，两者都是上帝赐给以色列国的千秋宝器。

灯对基督徒来说不但是政治的、宗教的，也是我们属灵生命的。耶稣是我们生命的光，是永远不会熄灭的灯。而以色列的修殿节是在每年冬天的时候，中国的元宵节却是在每年的春天。我们的元宵节也要点灯，也要象征一年的美好，也要让灯点得越亮越美，有的人甚至为此而举行赛灯。这就引起我们的联想。基督徒也要点灯，而不一定要跟人赛灯，因为耶稣说你们是世上的光，你们的灯要放在灯台上，不单照在人前，也要照亮一家的人。所以，基督徒要时常反省生命的灯是不是已经黯淡了？趁此元宵佳节，不但是我们生命之灯挑旺的时候，也是恳求我们的主耶稣基督的真光普照世人的时候，与此同时，也要祝福大家的“灯”永不熄灭。

福自天赐星与沙 音声美妙亦堪夸  
时节当春多佳景 报与人间亿兆家  
祝愿心灯常挑旺 大椿万岁吐新芽  
家和国富兴教会 元首基督爱中华  
宵宵康宁日日好 节节向前迎朝霞  
快意今日元宵节 乐举真光照天涯

文/洪光良牧师



## 堂讯

1、1月1-6日，高峰、章锦光、薛小青、余美云、林一邦、吕慧帆六位教牧出外参加小

组事工培训。

2、春节前，我堂开展春节慰问贫困信徒事工。

3、1月22日下午2:30，堂会召开2016年年终事工大会，总结过往，传递新一年事工异象与目标，牧长同工和所有服侍人员参加了大会。

4、1月26日晚，堂会举办了跨年祷告会。



# 爷爷，地上永诀，天国再见！

——缅怀爷爷安息八周年

每次想起爷爷，我的心充满了无限哀思，有时候想到痛处会不禁抽泣起来。梦里也好多梦梦见爷爷，爷爷仍然是那样的慈祥、和蔼、勤劳，醒来的时候我早已是泪流满面……

爷爷是个苦命人，一生饱经战乱、饥荒、贫苦、艰辛。爷爷幼年时遭遇军阀混战，少年时赶上日寇入侵，年轻时又逢国共内战，接着是政权更迭、三反五反、人民公社、大跃进、三年大饥荒、文化大革命。爷爷的大半生所处的时局动荡不安，朝不保夕。1960年大饥荒爷爷拼命劳动挣工分换取口粮，一家人才幸免于饿死。等包产到户分田单干的春风吹来，爷爷已是年逾半百，却不料又接连失去了一位女儿、一位儿子和一位儿媳（就是我的大姑、父亲和母亲）。爷爷进入垂暮之年，本该休养享福，却又和奶奶担负起抚养我成人的重担。为了养育我长大，爷爷和奶奶拼上了老骨头，省吃俭用，辛勤地耕耘着，种了十几亩田地，还喂羊养猪养鸡发展一点副业，支持我从小学一直念到了研究生。爷爷接近80岁高龄还在赶着驴车和奶奶下田劳作。村子里的人夸爷爷好身体，培养出一个很有出息的研究孙子。直到2006年12月突发疾病双目失明，爷爷才不得不停止了劳动，养了十几年的那匹老驴也被奶奶卖了，因为爷爷再也不能驾驶驴车下田劳动了。爷爷突然双目失明，对他的打击非常大。有段时期爷爷消极厌世甚至还叫嚷着不想活了。

人的尽头正是神的起头。我在2006年10月信了主，福音因着我也临到了爷爷。起先爷爷极力抗拒福音，但以后爷爷的心渐渐软化了下来。2008年暑假我回家和爷爷再次分享福音，爷爷愿意承认他是个罪人，愿意接受耶稣基督。我常想，人生苦短，爷爷劳苦了一辈子，一生充满了愁苦叹息，如果没有神、没有主耶稣、没有永生，爷爷的盼望究竟在哪里呢？爷爷将是多么的可怜？而我的心又将是何等的哀痛和绝望！但感谢神，在我爷爷去世的前一天，慈爱的父神拯救了我的爷爷，使爷爷平静地安息在主耶稣的怀抱中。爷爷劳苦悲叹一生，最后能得蒙救赎回归天家，这是蒙了多么大的福气呵！爷爷在地上的最后一刻见证了福音的大能，见证了耶稣基督的荣耀！

时光回到2009年1月14日（农历腊月十九）中午，我放寒假从福建泉州回到了家里，看到爷爷躺在炕上，奄奄一息，我心里难过极了，泪水顿时溢满我的眼眶，只是我

一直强忍着不让泪水流出来。奶奶、叔叔、姑姑告诉我爷爷已经病倒一个星期了。一个星期前爷爷还满有精神，胃口也都很好，中午吃饭还吃了不少。爷爷早已吩咐奶奶给我买好了肉，自己却又不舍得吃，让奶奶留着等我放假回家一起吃。下午我本家的堂姑来我家串门，爷爷还坐起来和堂姑热烈地拉呱着。堂姑还夸我爷爷的气色好，还能多活几年。不幸的是，中途爷爷突然气喘起来，心胸憋闷得慌，不能再坐着说话，只得躺倒艰难地喘着气。爷爷早先患有哮喘，北方严寒的冬季对爷爷的身体是极大的考验。爷爷就这样病倒了，虽然叔叔叫来了医生给爷爷打了吊针，但是爷爷仍不见好转。医生诊断后说我爷爷熬不过这个春节。爷爷病倒后，我还差几天才放寒假回家。爷爷躺在炕上整天惦记着我，每天好几次问我奶奶我回来了没有，啥时候才能回来。

1月14日我终于回到了家，爷爷终于盼到了我——他一生最疼爱的孙子。我靠近爷爷的耳边，轻轻喊着爷爷。爷爷听到我的声音，呆滞的表情动了起来，爷爷从昏迷中清醒过来，声音虽然嘶哑，却对我一个劲地问寒问暖。爷爷在两年前突发疾病导致双目失明，爷爷虽然看不到我的面貌，但听得到我的声音，我想爷爷心里一定很踏实了。我陪伴在爷爷身边，一直强忍着泪水，心里却不住地呼求神，为爷爷默祷。下午家乡山西应县教会的弟兄姊妹们冒着零下十几度的严寒来我家探访。当弟兄姊妹们进了我家的时候，我跑到爷爷面前告诉他这个喜讯，这时候我再也抑制不住悲痛失声痛哭起来。爷爷听到我的哭声，大声叫着我的名字不要我哭。感谢圣灵的动工，爷爷愿意决志接受耶稣基督为他个人的救主和生命的主。乔姊妹带领爷爷作了决志祷告，爷爷祷告的声音铿锵有力，感动了在场的弟兄姊妹们。我们感觉得到爷爷真诚信靠救主耶稣基督的心志。乔姊妹又为爷爷作了祝福祷告，并求主坚固我的信心。那天晚上爷爷很平静地入睡。

第二天上午我一直陪伴着爷爷，为爷爷祷告，给爷爷朗诵圣经经文并作了一些分享，还为爷爷唱了几首赞美诗。爷爷躺在炕上很认真地听着。我奉主的名宣告：“主啊，孩子把孩子的爷爷完全交托给你，孩子的爷爷或活或死都是你的人，惟愿你的旨意成就！”当我告诉爷爷在泉州、福州、武汉和应县有很多弟兄姊妹在为他老人家祷告，爷爷的脸上流露出喜悦，还问我信耶稣的人怎么到处都有，这些弟兄姊妹们是怎么

知道他病倒的。我向爷爷讲了教会的见证。我问爷爷心里还有什么放不下的，爷爷说我已经长大成人了，他对我是一万个放心，奶奶有我、姑姑和叔叔照顾他也一万个放心，唯独遗憾的是我还没有娶妻成家，爷爷等不到我结婚的那一天，这是爷爷一生中唯一的缺憾。我顿时心中悲鸣不已，觉得自己对爷爷亏欠太多太多，自己实在是一个不孝的孙儿。我悄悄地擦拭了眼角溢出的泪水，安慰爷爷，对爷爷说全能的主必给我预备，您就放心吧。我又安慰爷爷将来我们还要一起在天家见面，在天家您还是我的爷爷，我还是您的孙子。说到这里我的声音哽咽起来。

我多么期望爷爷能多活一些时日，这样我就可以给爷爷多分享一些圣经经文，爷爷成为了基督徒，也能享受到主宝贵话语的滋润。中午爷爷仍然是不吃不喝，气息越来越微弱，也不再和我们说话了。下午2点我给乔姊妹发短信，希望教会能给我爷爷施洗。乔姊妹回复我说她联系了朔州教会的一位长老，第二天上午会到我家给爷爷施洗。但是，爷爷已经等不到了。

这一天下午，即主后2009年1月15日，农历戊子年腊月二十下午4点25分爷爷呼出了最后一口气，安息在主怀里，平静地辞别了这个充满苦难的世界。爷爷享年82岁。

“我信罪得赦免、我信永生”，我相信爷爷的灵魂已经在天家了，爷爷息了地上的一切劳苦愁烦，在那里不再有眼泪、病痛、哭泣、哀号，也不再死亡。我也确信，将来有一天我还能见到我的爷爷。按我们家乡人死后“一七”（就是七天）入葬的规矩，一周之后，即1月21日上午10点半爷爷的灵柩入土安葬。爷爷告别了这个喧闹的世界，他的身体回归尘土。“我信身体复活”，我相信将来有一天爷爷的身体还要复活，爷爷和一切蒙恩得救的神的儿女们将来都要复活，得到完全的救赎，同享永恒的荣耀。对基督徒来说，肉体的死亡实在不算什么，不过是进入永恒的一道门槛。

爷爷走了，我再也不能听他讲述他那个时代的故事了，再也不能和他一起谈论国内国际时事，听评书欣赏晋剧了，我也再不能向爷爷分享圣经了。虽然爷爷的身体回归了尘土，但爷爷的灵魂回到了天上的乐园里。我以后还能见到我的爷爷，这是我最感欣慰最有盼望的。爷爷是一个很平凡很卑微的人，但慈爱的父神拣选了爷爷，显明了父神莫大的恩典，父神也在我爷爷身上得到了他当得的荣耀。

爷爷，地上永诀，天国再见！

文/刘盐约

“正月初一早，除旧换新早，拍门拍门开门，我是主耶稣……”每年的正月初一早，这首熟悉的福清话老诗歌总会如期在我耳边响起，即便是在我还没归主的那些年岁里也依然如此。记得小时候妈妈总是一边替我们换上新衣，一边就这样哼着这熟悉的旋律。年年岁岁歌相似，岁岁年年人不同。但是上帝对我们的爱却从未改变，从岁首到年终，从年终接岁首，上帝的恩典也从未停止，总是如期而至。而我们是否也能爱他如初，不管经历遭遇什么呢？

大年除夕夜，吃过了年夜饭，经过了年前家里家外的忙碌后，我很疲惫地陪着婆婆坐在沙发上看春晚。看着看着，眼皮止不住上下直打颤，我忍不住问婆婆：“明早我要是起不来，我们能否不去教堂参加新年会？”婆婆微笑地望着我，啥都没说。望着85岁老婆婆那张始终慈爱的脸，我一下子后悔了，心里有声音提醒着我说：“你不是答应了老人家，要是来你家过年就会陪她去教堂吗？”于是，临睡前我跪在床上向主祷告悔改，我说：“主呀，请您原谅我的亏欠，我的软弱，我的犹豫，我相信我答应婆婆的事是您所喜悦的，那么您也一定会给予我应许的。今晚您一定许我一个好睡眠，为了不影响家人，明早我不设闹钟，您一定会是我的闹钟，准时叫我起床的”。

感谢主，第二天，7点前我真的准时醒过来，这在假期里是从来没有过的事。伺候完婆婆吃了蛋面后，我们8点前准时出发，到了电梯，我又犹豫了，怕去福华堂没地方停车，于是我告诉婆婆说带她去临近的西区聚会点。结果到了那里，才发现聚会点休假了。很多时候人就是这样的自作主张，瞎操心的，其实一切都在上帝的手中，我自己在心里这样嘀咕着。我心想婆婆一定会失望的，于是我就告诉她，要带她再去福华堂。婆婆笑着问我：“路上你会开吗？会有地方停车吗？”这时候，忽然心里有种信心在涌动，我很坚定地告诉婆婆路上一定会畅通无阻，上帝一定会为我们留有车位，因为我每次开车去教堂上帝都给了我这样的应许。果然，我们一路很顺利地到了福华堂，虽然迟到了半小时，但还是在地下车库里找到了车位。一进教堂，听到弟兄姐妹们新年的问候声，望着银幕上写着：耶和華以恩典为年岁的冠冕（诗篇65），新年蒙恩！分享着施牧师以感恩为话题的精彩的信息，心里顿时充满了满足感。我想如果我屈服于肉体的软弱，那么今年的大年初一留给我必定是遗憾。

感谢主，就像施牧师在分享信息的最后说的那样：“他是创始成终的神，他的恩典必随着我们一生之久”。但愿我们都能以信心、爱心、盼望迎接神的恩典，不管在怎样的年岁里，不管经历遭遇什么……

文/柔和



## I DO NOT ASK.....

I do not ask that I will always  
have abundances,

But that when I am in need, there  
will always be Your supply,

And that when have plenty, I can  
help those who are in want.

I do not ask that I will always  
enjoy good health,

But that when I am sick I may  
receive Your healing touch,

And when in good health may serve  
You the more.

I do not ask that I will always  
know success,

But that when I meet failure I may  
know You support,

And that in success I may give the  
glory to You.

I do not ask that I will know  
unending happiness,

But that when sorrow comes I may  
receive Your comfort,

And when I am joy I will not forget  
the source.

I do not ask for perpetual unending  
peace,

But that in trial I may know Your  
presence with me,

And in tranquility I may be more  
willing to ask Your face.

I do not ask that all I pray for  
will be granted,

But ask You to hear each request I  
make.

Make me aware that each time You  
grant what I ask is by Your mercy.

And when my prayer is not granted I  
can taste more fully of Your gracious  
will.

## 译文：我不奢求.....

我不祈求，永感满足，  
但当我贫乏时，主，你总给我资助，  
当我富足时，我愿帮助那些贫困者。

我不老向你健康，  
但当我患病时，  
主，你都会伸手抚摸我，医治我，  
健康时，我愿更多地事奉你。

我不求事事亨通，  
但当我失落时，我知道你必扶持我，  
获得成就时，我将荣耀归于你。

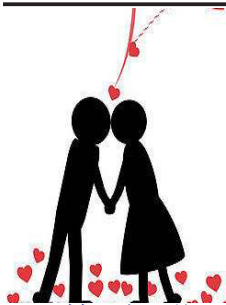
我不祈求永享安乐，  
但当我悲伤临到时，你定会来安慰我，  
当我喜乐时，  
我不会忘记喜乐来之于你。

我不贪求终生安逸，  
但当我受到磨练时，  
我知道，主，你与我同在，  
顺境时，我更加愿意见到你的面。

我不祈求所有的祷告都蒙应允，  
但每次的祷告都求你垂听，  
求你让我感悟到蒙应允是出于你的怜悯  
当我的祷告未蒙垂听时，  
我能充分理解那是你的美好旨意。

郑春回 译





## 情人节原来是源自基督教的节日

### 你知道吗？

情人节（英文：Valentine's Day），又名圣瓦伦丁节或圣华伦泰节，在每年的2月14日，是西方的传统节日之一。

情人们在这一天互送巧克力、贺卡和玫瑰花，用以表达爱意或友好。

你知道吗，其实呢，情人节是基督教的节日。

情人节的起源是纪念两位同是名叫华伦丁的基督教初期教会殉道圣人。

有这样三个说法：

#### 说法一是：

公元3世纪，罗马帝国皇帝克劳迪乌斯二世在首都罗马宣布废弃所有的婚姻承诺，当时是出于战争的考虑，使更多无所牵挂的男人可以走上争战的疆场。

一名叫瓦伦丁（Sanctus Valentinus）的神父没有遵照这个旨意而继续为相爱的年轻人举行教堂婚礼。事情被告发后，瓦伦丁神父先是

被鞭打，然后被石头掷打，最后在公元270年2月14日这天被送上了绞架被绞死。

14世纪以后，人们就开始纪念这个日子。现在，中文译为“情人节”的这个日子，在西方国家里就被称为Valentine's Day，用以纪念那位为情人做主而牺牲的神父。

#### 说法二是：

据说瓦伦丁是最早的基督徒之一，那个时代做一名基督徒意味着危险和死亡。

为掩护其他殉教者，瓦伦丁被抓住，投入了监牢。在那里他治愈了典狱长女儿失明的双眼，让她重见光明。当暴君听到这一奇迹时，他感到非常害怕，于是将瓦伦丁斩首示众。

据传说，在行刑的那一天早晨，瓦伦丁给典狱长的女儿写了一封情意绵绵的告别信，落款是：From your Valentine（寄自你的瓦伦

丁）。当天，典狱长的女儿在他墓前种了一棵开红花的杏树，以寄托自己的情思，这一天就是2月14日。

瓦伦丁为了传扬十字架牺牲的爱，甘愿付出生命，情人节因此而流传开来。

#### 说法三是：

另外，据记载，教宗在公元496年废除牧神节，把2月14日定为圣瓦伦丁日，即是St.Valentine's Day，后来成为西方的节日之一。深受西方的文化影响，这个节日在西方以外的地方渐受注重。

自此以后，基督教便把2月14日定为情人节。

原来的情人节是没有玫瑰花、没有巧克力、没有烛光晚餐，只有无尽的包容、完全牺牲的爱。它的源头来自于：上帝！

愿上帝祝福，直到永远，阿们！

“求你将我放在你心上如印记，带在你臂上如戳记。因为爱情如死之坚强。嫉恨如阴间之残忍。所发的电光，是火焰的电光，是耶和华的烈焰。爱情众水不能熄灭，大水也不能淹没。若有人拿家中所有的财宝要换爱情，就全被藐视。”



**腓4：6-7 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。**

感谢主，这句话伴随着我，走过2016年，迎来2017年。

去年年底在一个深夜，老公接到婆婆的电话，远在国外的大伯肺部长了一个肿瘤，医生说情况不太妙，诊断结果虽然还没出来，可是公婆已经彻夜难眠。老公连夜赶到公婆家安慰两位老人家，接下来也做好了让大伯回国治疗的准备。大伯家孩子们还都小，肩上的担子沉甸甸的。一连两个晚上老公夜不能寐，而我则在心里默然地仰望主。

诊断结果出来了，肿瘤是良性的！医生建议大伯暂时不动手术，先吃药控制。全家人松了一口气，公婆的脸上重新有了笑容。

过了一周的时间，老公告诉我婆婆到福州体检，右侧乳房有肿粒，公公连续几天在家里唉声叹气。我又一次地来到主的面前祈求，求主赐下出人意外的平安，坚固婆婆的信心，使她懂得依靠主。



谁都希望肿粒是良性的，可我们只有顺服主。

接到医生电话说要动手术的那一刻，一家人的心情是沉甸甸的。第二天，公婆先上福州就诊，我给老公打电话了解情况，他已经泣不成声，医生确诊是恶性。那一刻，我的眼泪也掉了下来，但我还是极力安慰他：“一定要稳住，让妈的病情往最好的方向发展。”

我虽然也很软弱，但有主在心里，相对比较镇静，在老公最需要人体谅的时候，我靠着主在背后支持他，尽量不给他添乱。从那一次以后，我没见他哭过，也没有轻易流露自己不良的情绪，而是积极乐观地开导婆婆，让婆婆的内心得安。

婆婆动完手术后在接受化疗，她的痛苦正常人无法体会。这一段时间，我一直在思考一个问题：总有一天，我也要经历肉体消亡的过程，当那一天来临时，我会怎么样呢？

结果这几天我的左胸总是处于一种麻麻的状态，每天早晨一起床我就开始祷告主，可丝毫不见好转。我开始想很多很多，不敢告诉家里人，除了年幼的儿子。一个早上儿子跑过来对我说：“妈妈，我晚上又做恶梦了，梦到你……可是最后你好了！”

10岁的孩子，懂得爱妈妈了！我最终下定决心，让老公陪着去看看吧！

站在彩超室的门口等待做检查的时候，我真的可以体会到什么是生死在此一瞬间的感觉。

彩超结果出来，身体无大碍，可能是左边腋下肌肉疼痛。我的心里无比感恩，有什么比健健康康地活着更重要呢？

新的一年到来了，每天早晨起床的第一件事，我祷告仰望主，凡事藉着祈求和感谢，将这一天交给主，无论经历高山低谷，有主的看顾与保守，我们定能得享属天的平安与喜乐！



《圣经》创世纪记载：神说：“看哪！我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。”

食物中的维生素是人体维持生命所必需的。维生素是生物生长和代谢所必需的微量有机物。长期缺乏任何一种维生素，都会导致体内物质代谢的紊乱或发生相应的特异性病变。已知的维生素有20多种，可根据它们的溶解性分为水溶性和脂溶性两大类。再将作用相近的归为一族，冠以拉丁文大写字母A、B、C、D……在一族里含有多种维生素时，再按其结构标上1、2、3等数字。水溶性维生素包括B族维生素中的B1、B2、B6、B12以及维生素C。人和动物都不能自身合成维生素，必须从植物中摄取，摄入体内的维生素，除满足生长和代谢的需要外，还将贮存一部分。

避免体内维生素缺乏的重点为膳食多样化，并减少食物烹调加工中的损失。大米中60%-70%的维生素、矿物质和大量必需氨基酸都聚积在外层组织中。良好保护外层组织的全谷类食物如糙米对健康的好处多多。越“原始”的食物，营养越全面。糙米中米糠和胚芽部分的维生素B和维生素E，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪，使人充满活力。此外，糙米中钾、镁、锌、铁、锰等微量元素，有利于预防心血管疾病和贫血症。它还保留了大量膳食纤维，可促进肠道有益菌增

殖，加速肠道蠕动，软化粪便，预防便秘和肠癌，促进胆固醇的排出，从而帮助高血脂症患者降低血脂。

我们平时吃的白米虽然洁白细腻，但营养价值已经在加工过程中有所损失，再加上做饭时反复淘洗，外层的维生素、矿物质进一步流失。研究表明，糙米中钙的含量是白米的1.7倍，铁的含量是2.75倍，维生素B1高达12倍。吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益。全谷类食物的摄入与心脏病的发病率有关，增加全谷类食物的摄入能使心脏病的发病率平均降低26%，女性患中风的机率降低31%，糖尿病发生风险降低38%，结肠癌的发生率降低25%。经常吃全谷类食物也可以减少前列腺癌的发生。美国农业部制定的膳食金字塔要求每天吃6-11份(6两至1斤)的谷类食物，全谷类食物要占谷类食物的比例在30%以上。

为了健康，让我们更多选择全谷类食物。

文/福清市医院 林星



维生素与  
人体健康