

靈命健康系列

靈情維他命

梁錫強・廖秀雯 著



播道會文字部

靈情維池命

作 者 梁錫強、廖秀雯
編 輯 孫小慧
設 計 葉若菁

出 版 香港基督教播道會聯會
中國基督教播道會文字部
The Association of Evangelical Free Churches of Hong Kong – Evangel Press
地 址 香港九龍尖沙咀金巴利道 25 號長利商業大廈十四樓
電 話 (852) 2715 9683
傳 真 (852) 2711 0526
電 郵 epress@efcc.org.hk
網 頁 www.evangelpress.org
印 刷 望天創作

@ 播道會文字部二零二一年

國際標準書號：978-962-673-825-2

二零二一年七月初版

版權所有 不得翻印





出版者言

十九世紀美國文壇最偉大的詩人、散文家華特·惠特曼（Walt Whitman）認為這世界是一本尚待解碼的書，我們的任務是閱讀這個世界，因為這一本巨大的書是我們唯一的知識來源。奧古斯丁認為天使不需要閱讀這本書，因為他們已能向作者——神——親炙聖言。我們比天使微小一點，仍需透過閱讀這本大書來認識神，尤其在這個變幻莫測的時候，更需要屬靈閱讀來使我們明白如何跟從神。這一切也許首先要由自己的生命開始。

播道會文字部計劃透過「靈命健康系列」的出版，讓讀者了解人的身心靈健康，從而明白神對人的旨意，並切實在生活中經歷神奇妙的作為。

作為首本「靈命健康系列」的作品，梁錫強醫生、廖秀雯老師合著的《靈情維他命》絕對是這世代信徒的及時雨。梁醫的專業知識不僅在醫學，更在聖經教導上，讓信徒注意身體的健康，同時關切靈性的健康；廖老師在生活中的經歷，亦能帶給讀者靈命上的啟迪。兩位以輕鬆有趣的筆觸把提升靈命的「維他命」娓娓介紹給讀者，故讀來必倍感興味盎然，獲益良多。

求主大大使用本書，並希望日後「靈命健康系列」的出版成為信徒的祝福。

播道會文字部

作者介紹

梁錫強醫生 (Dr Andrew Leung)

中學時期負笈英國，畢業於倫敦大學，先後獲取內外全科醫學士和理學碩士，任職政府醫院逾三十載。梁醫生帶職事奉多年，深感靈裏貧乏，對聖經亦只略懂皮毛，毅然進修神學，寒窗苦讀，後畢業於告羅士打郡大學。為了報答神的厚恩，決意舉起救恩的杯，稱頌祂的名，把經年累積的醫學與神學知識，化成文字，與讀者分享，妙語如珠，激勵人心。

廖秀雯老師 (Miss Samantha Liu)

先後畢業於柏立基教育學院及香港大學，主修英文科。為了把時間還給自己，廖老師決心從崗位退下來，從此遊走於青山綠水之間。退下來、豁出去，在人生路上重新出發，勇敢作出新嘗試。她與邂逅半生的英文字母斷捨離，來一個華麗轉身，勇敢轉型以中文創作她以真人真事改篇的生命故事。廖老師以文字與讀者傾情吐意，感動自己、感動人心。

目錄



陳序	10
前言	12
維他命A 睜亮眼睛・親眼見神	17
維他命B 新陳代謝・靈命成長	45
維他命C 增強免疫・抵擋魔鬼	75
維他命D 強健骨骼・豐盛生命	105
維他命E 抗老防癌・重拾初心	137
維他命K 凝固血液・堵塞破口	165
後語	197



前言

12

二零二零年五月初夏，和煦的陽光，陣陣的南風，驅走了僅餘的寒意。大自然繁花似錦，綠樹成蔭，百鳥爭鳴，正是好一幅生機盎然的圖畫。豈料在這讓人目酣神醉的景色背後，卻隱藏着一個隱形殺手，就是頭號世紀瘟疫，令人談虎色變的新型冠毒。疫症帶給我們焦慮、恐懼、傷痛的同時，也令我們反思到人類的無力、無能、無助。夜闌人靜時，抬頭遙望夜空，月明如水，繁星點點，驀然想起詩人大衛的一句名言：「我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你竟眷顧他！」（詩 8：3-4）

疫症提醒我們，幸福是何其的珍貴，生命是何等的脆弱。儘管我們家財萬貫，權傾天下，也敵不過連

光學顯微鏡也看不到的細微病毒。使徒約翰曾說：「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」（約叁 1：2）

神的本意是要我們愛惜生命、保護身體、注意健康，因為我們的身體是「聖靈的殿」，是用耶穌基督的血「重價買來的」（林前 6：19-20）。所謂身體，不單是指我們的肉體，還包括了我們的靈與魂。我們若要善自珍重，「均衡的營養」和「適度的運動」是維持身體健康的兩大要素。然而，「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提前 4：8）保羅提醒我們，靈命健康較肉體和精神健康更為重要，因為敬虔上的操練，令我們在經歷每件事中，都能從屬靈的角度去看見神的旨意，正如保羅說：「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅 8：28）





維他命是由其英文名稱 vitamin 音譯而成，字源是 vital，有「極其重要」和「充滿活力」的意思。顧名思義，維他命（又名維生素）是人體內不可缺少、提供活力、賴以生存的營養素。在生物化學上，維他命的主要功能，包括擔任酵素輔助（coenzyme）的角色和達到抗氧化（anti-oxidation）的效果。一旦缺乏某種維他命，身體有可能會出現大小不同的症狀，嚴重的甚至有生命危險。

封城禁聚，百無聊賴，忽發奇想：我們每天需要攝取適量的維他命，但可曾想過，基督徒每天也需要攝取足夠屬靈維他命，才可過着得勝的生活？坐而思不如起而行，毅然拿起紙筆，把概念轉為文章。十月懷胎，《靈情維他命》終於誕生。本書集醫學知識、信仰教導、生活小品於一身，既有「仁心妙語」的「體」，也有「生命樹」的「靈」，更有「師語傾情」的「魂」，前後呼應，共治一爐。

在這焦慮不安的世代中，「願賜平安的神親自使
你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，
在我們主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！」
(帖前 5：23)



維他命A

.....

睇亮眼睛・親眼見神





梁E 仁心妙語

俚語是我們生活中常用的「口頭禪」，而富有地方色彩的廣東話俚語更是通俗、易懂、順口。過去我們常聽到有罵人「發雞盲」，意思是像雞一般瞎，諷刺一個人視力不好或走路不長眼睛。但你們有沒有想過，「發雞盲」三個字卻蘊藏着博大精深的病理學？

18

人眼的視網膜（retina），分佈着兩種感光細胞：視桿細胞（rods）和視錐細胞（cones）。視桿細胞主要在暗光情況下發揮作用，沒有色彩辨別功能，所以人類在光線昏暗下分辨不出顏色。相比之下，視錐細胞在明亮情況下發揮作用。人眼視網膜上存在能感應紅、綠、藍的三種視錐細胞，自然界中所有顏色也都可以由紅綠藍三色組合而成。故此，三種視錐細胞不斷組合來感受不同的光，我們便能分辨出不一樣的顏

色，享受七彩繽紛的世界。人既有視桿細胞，又有視錐細胞，所以既能在夜間看到物體的形態，又能在白天看到物體的顏色。然而，貓頭鷹是夜行動物，只有視桿細胞，沒有視錐細胞，所以牠的夜間視覺異常敏銳，但一到白天視力便大大減弱，也不能感覺到色彩，是十足的色盲。與貓頭鷹相反，雞卻只有視錐細胞，沒有視桿細胞，是天生的夜盲。

在生物化學中，維他命 A 和視桿細胞有十分密切的關係。視桿細胞的感光色素是視紫質（rhodopsin），是由視黃醛（retinal）和視蛋白（opsin）組成。在感光換能的過程中，視黃醛會被消耗掉，要靠食物中的維他命 A 來補充。倘若長期缺乏維他命 A，視紫質會出現不足，就好像底片的感光度不夠，需要較長的時間曝光才能產生影像，引發夜盲症（nyctalopia）的現象。患者就算在月白風清，萬里無雲的晚上，也無法有良好的視力。





除此之外，維他命 A 有助淚液分泌。缺乏維他命 A 可導致乾眼症（xerophthalmia），原來我們的眼睛也可以「鬧水荒」，令到病者欲哭無淚。嚴重的會引發角膜軟化（keratomalacia），角膜表面變得暗淡無光，失去光澤，不再明亮。如果未有及時治療，晚期更會出現角膜潰瘍（corneal ulcer），甚至角膜穿孔（perforation）而導致失明！

20

正所謂：「食番一碗豬潤粥，夜晚睇嘢冇甩轆」。肝臟是動物儲存維他命的倉庫，絕大多數維他命 A 都在肝臟裏定居下來，也有些會移民到脂肪組織裏。中國醫術源遠流長，在發現維他命的一千多年以前，唐代醫藥學家孫思邈已在其醫學經典著作《千金要方》中記載用動物肝臟可治療夜盲症。維他命 A 的食物來源可分為動物性和植物性兩種。動物性食物中的維他命 A 稱為視黃醇（retinol），可在肝臟、奶類、蛋、魚類中找到。植物沒有視黃醇，但有些植物卻含有豐富的類胡蘿蔔素（carotenoids），其中最重要 β -胡蘿

蔔素（ β -carotene），是維他命 A 的前體（provitamin），在體內可以轉化成維他命 A。

顧名思義，胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素。橙黃色的蔬菜水果如番薯、杏、柿子等，深綠色的蔬菜如菠菜、羽衣甘藍等，都含有相當高的胡蘿蔔素。原來自自然界五顏六色的蔬菜水果，都隱藏着「營養密碼」，看顏色往往就能分辨出它們含有的營養素。所以，下次大家選擇蔬菜水果時，「好色」一點也無妨！

21

攝取動物性維他命 A，並不是像電視台籌款「多多益善」。維他命 A 儲存在肝臟裏，過量會導致肝功能損壞。過去曾有去北極的探險家，吃了北極熊的肝臟後出現維他命 A 中毒的現象。若婦女在懷孕第一期攝取高劑量的維他命 A，有可能造成胎兒神經細胞發育異常。相比之下，從植物攝取的胡蘿蔔素，對身體沒有毒性，因為身體會自行調節，依需要量將胡蘿蔔





素轉化成維他命 A，而過多的類胡蘿蔔素則在體內扮演抗氧化的功能，因此從植物中攝取維他命 A 是相對安全的。

維他命 A 和眼睛的確是很好的盟友，相信大家都渴望「眼睛水汪汪，視力響噹噹」，是嗎？

屬靈生命樹

今天有些基督徒，雖已信主多年，既有參加崇拜團契，也有每天讀經祈禱，但卻長期欠缺屬靈維他命A，沒有求主光照，從屬靈的角度而言，他們是弱視，甚至是盲目。他們沒有真正看見神，沒有感受神的同在，更遑論倚靠神，經歷神！他們表面上認識神，但生活上卻以自我為中心，常常倚靠自己的聰明（箴3：5）。他們沒有把焦點對準神，沒有先求祂的國和義（太6：33），遇到困難時便臨急抱「主腳」，才恆切地禱告，大聲呼叫：「主啊，主啊！」（太7：21）

誠然，「神是個靈」（約4：24），從來沒有人可以用肉眼看見神。神對摩西說：「你不能看見我的面，因為人見我的面不能存活。」（出33：20）





保羅亦形容神是不能朽壞、不能看見（提前 1：17）的。倘若我們要「看見」神，可以藉着看見祂「所造之物」，就可以曉得祂的永能和神性（羅 1：20）或藉着我們彼此相愛，讓神「住在我們裏面」（約壹 4：12）。我們也可以求主賜下屬靈維他命 A，就是那「智慧和啟示的靈」，照明我們「心中的眼睛」（弗 1：17-18）。約翰福音記載耶穌醫治了一個生來瞎眼的人。耶穌藉着這件神蹟，指責當時的法利賽人，批評他們雖然肉眼上能看見，但心中的眼睛卻盲目：「你們若瞎了眼，就沒有罪了；但如今你們說『我們能看見』，所以你們的罪還在。」（約 9：41）耶穌的意思是，倘若曉得自己靈性處於黑暗中，需要主的光照，便會謙卑下來，為罪難過、自責、悔改，求主賜下赦罪的恩典，得以重見光明。但那些認為自己靈性上沒有眼瞎的人，他們不承認自己處於黑暗的深淵，故此仍然是罪人。