

Death In The Kitchen

死在厨房里

乔·克鲁斯 牧师



健康——最受关注的问题	- 1 -
我们的身体不是自己的	- 3 -
人体创造者的手册	- 4 -
猪肉--是不洁的.....	- 4 -
海鲜--不宜食用.....	- 6 -
酒--乃是咒诅.....	- 6 -
尼古丁--最致命的毒药.....	- 7 -
咖啡成瘾者	- 8 -
重要的问题	- 8 -

健康——最受关注的问题

几年前，美国某城市曾展开一项调查，每位受访居民回答了 156 个问题。结果发现，人们最关心的是健康！——不是政治、历史，更非气候，而是健康——个人及家人的健康。我们生活在一个多么荒谬的时代啊！拥有了更多的医生、医院和药物；了解了更多关于保健和治疗的医学知识；吃了更多的药丸、胶囊和维他命；可是竟然，更多的疾病肆意横行，亚健康状态在人类家庭中日益蔓延。

千百万人正遭受着错误的生活习惯和有害的吃喝方式的负面影响。我们生活在一个被痛苦蹂躏的世界。病患的哭喊是现代社会的标志。尽管各种医学研究计划令人惊叹不已，但健康和长寿问题依然是社会所面临的最严峻考验。

圣经对先天性残障和死亡的问题作了简明的回答。出埃及记15章26节写道：“你若留意听耶和华你上

帝的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我耶和华是医治你的。”若留意上帝的这些警告，无数人今天仍会存活于世。

这些话极清晰地指出事实上任何人都可以推迟自己的葬礼。通过遵守上帝关于健康和饮食的律法，疾病可得以减轻甚或完全避免。圣经中的这节经文清楚显明，把无数人扫入坟墓的大流行的灾难并非上帝的旨意，祂愿我们兴盛，并获得灵、智、体的康健。

那么为何我们今天却看到世界上如此众多的疾患？答案是因为大多数人都违背了生命的定律。正如大自然的运行遵循特定的规律，我们身体的规律也是可预知并确定的。“人种的是什么，收的也是什么。”（加6：7）如果人从屋顶跌落，万有引力定律马上就会起作用，不论年龄、性别或是经济状况如何，坠落的身体都会急飞而下，摔伤甚至摔死。同理，如果违背身体的定律，就不可避免地遭受疾病和死亡的后果。

有因才有果。对于那些仔细研究了上帝的忠告和当今世界健康趋势的人，并无深奥的神秘可言。可癌症的持续激增却令众多专家们迷惑不解。许多种疾病都大大减少，有些甚至已彻底消除，但癌症却在迅猛蔓延。即使获得了空前的资金支持进行研究，在治疗恶性肿瘤方面仍鲜有重大突破。

根据美国人的吸烟状况很容易理解肺癌持续增长的原因。这种趋势无疑将延续下去，直到更多的人能鼓起朴素的道德勇气对吸入这种致命毒物说“不”！但是没人知道三分之一的人体癌症是从胃部开始的；而二分之一的癌症产生于消化器官，包括肝脏、胰脏、小肠和结肠。

癌症发病区域集中的原因显而易见。除了被大量热烟焦油轰击的肺脏之外，胃是身体最被滥用的器官。美国癌症协会奠基人之一詹姆士·埃维博士曾在一本名为“预防癌症”的小册子上讲到：“正常的胃经长期滥用会引发癌症，而不正常的虚弱的胃，即使短期滥用也会遭遇同样的噩运。偶尔滥用和超负荷使用都被视为（癌症的）诱因，排列在胃部的不是铜而仅是一排脆弱的上皮细胞。这些数据说明减少这种非常普遍的高死亡率疾病的唯一安全之法，是避免任何形式的对胃的滥用。”

单单看到美国各样人群入胃的食物就足以令人毛骨悚然。（对食物）最主要的检验标准是：是否美味可口、余味十足。因此50%的人正忍受肥胖之苦，每年超过三百万美元投入到瘦身食品和减肥训练中也就不足为奇了。

令人惊奇的事实是美国人年均消耗食物1488磅。毋庸置疑，这是美国医院每天都接收150万患者的一个主要因素。你可曾注意到，死亡(DEATH)一词的五分之三是吃(EAT)。

保罗拉格在他著名的食谱中陈述道：“人们通常日复一日以所吃的食物毒害自己。大多数人用眼睛吃饭，只要食物看上去美味，他们就对其是否有害或致命无所顾忌。没人知道使身体健康强壮的食物种类；即或知道，也没人愿花时间去挑选这些食物。从出生到年老，一般人从未品尝过真正的天然食物。

我们微小而敏感的味蕾一生都被非天然、人工添加调料的刺激性的食物所污染，以致根本品尝不出天然食物美好、精致的风味。食物一定要经过化合、切细、捣碎、碾烂、煮沸、炖熟、烘焙、腌渍、罐装、加料、盐腌、加乳、干燥、烘烤、油炸、涂脂、加辣、醋腌、烟熏、烘热、压榨、辊轧、研磨、浸油、发酵、敲打、加糖、香料、酸化、削割、切碎、蒸发、焖熟、染色及其它调味方法处理，才能满足那些文化人的需求。”然后，他补充道：“文化人仍不满足制造者提供给他的食物，吃以前一定要再做点儿什么使食物更称心。”

在美国每天被吞咽下去的阿斯匹林竟达25吨也就不足为奇了！据国家观察员讲，这相当于全国每个人（包括儿童）每天要摄入225片阿斯匹林。如果今天你没有吃那225片，可以确定，有人就会双倍摄入。

美国人生活中的一个最奇怪的自相矛盾的现象发生于健康领域。尽管人们恐惧疾病远胜所有其他敌人，却在疾病袭来之前几乎从未关心过自己的健康。在一年中，美国人为医疗花费的每一美元，其中95美分用于康复（医疗），5美分用于预防性药物。当然这么做并不明智。尽管如此，在这个领域，绝大多数人并不具备思考与判断的能力。

这令我想起一队前往西班牙的旅行者，他们去游览一处历史遗迹。悬崖一侧的上方有一个古修道院。到那里的唯一方法是坐在装有滑轮的吊篮里，由修道士们拉上去。他们游览完修道院，要（乘坐吊篮）降回到悬崖一侧。正当游客进到吊篮里准备下降时，发现绳子磨损得很厉害，因此问负责的修道士，“你们多久换一次绳子？”修道士回答：“哦，当然每次都在它断了以后才换。”对于那些坐在篮子里准备降落的人来说这可不大舒服。

医学研究员们越来越发现我们的健康状况与日常饮食有关。实际上，这部人体机器靠我们供给的食物补充燃料。神经、骨骼、血液和细胞的质量取决于良好的营养和适宜的饮食。这句古谚千真万确：“无数人用牙齿自掘坟墓。”

我们的身体不是自己的

到这里，有人可能觉得奇怪，所有这些和信仰有什么关系吗？为何上帝要关心我的饮食习惯呢？如何照顾身体岂不是人自己的事吗？这些都是不可忽略的相关问题。

幸运的是，我们身体的创造者预备了这些问题的答案：“你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行。”（林前10：31）上帝竟关心我们吃什么、怎么吃、何时吃这样的小事，这难道不令人惊奇吗？圣经显示，上帝并非造好这部精密的人体机器，然后留下它独自运转。上帝从未放弃对创造过程或者是创造品的所有权。

使徒保罗写道：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀上帝。”（林前6：19，20）这些话表明：正确地照顾身体既是高尚的责任也是道德的需求。即使我们管理着自己的身体，它却并非真正属于我们。人只是代管财产的管家。

没人有权力说，“我自己的身体，乐意怎样就怎样，这是我自己的事。”那样做就是在抢夺上帝对身体之殿也就是圣灵住所的神圣主权。

保罗在谈到教会和信徒时说：“岂不知你们是上帝的殿，上帝的灵住在你们里头吗？若有人毁坏上帝的殿，上帝必要毁坏那人，因为上帝的殿是圣的，这殿就是你们。”（林前3：16，17）这表明糟蹋上帝财产的人将会丧失。

但有多少人了解自己的身体并懂得如何照顾它呢？父母通常更了解围栏中的鸡或是犬舍里的狗对物质的需求，超过对自己孩子身体的需求，这看起来不奇怪吗？一般来讲，人们清楚自己洗车的需求甚至超过对自己家庭成员的身体需求！忽略照料身体圣殿的人为何竟如此众多？圣经郑重宣告要按照圣经所定的法则照顾、保护、养育自己的身体。问题在于，绝大多数人仅仅随从自己的喜好而吃喝。

圣经对照顾、喂养身体所定的指导方针是什么呢？上帝问：“你们为何花钱买那不足为食物的，用劳碌得来的买那不使人饱足的呢？（你们要留意听我的话，就能）吃那美物。”（赛55：2）怎样知道何为美物呢？当然不是通过逐一品尝、看广告或各色商标。大多数人随从食欲，轻率地把那些电视贩售中大肆宣传的食品投入购物篮。他们挑选出每一样色香诱人之物却不管其品质如何。就像雏鸟张开嘴巴，妈妈喂

什么吃什么，易受欺骗的消费者盲目地接受着媒体商人所提供的食物。

人体创造者的手册

明白什么对这个复杂人体系统有益的唯一方式是请教它的创造者。只有制造者才能对产品提供最好的操作指南。汽车制造者总要提供一份能使汽车性能达到最佳的说明书。

上帝造人的同时，也提供了一份特别的运行说明，包括如何补充油料和养护。留意创世记1章29节的忠告：“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。”没人能改良这道食谱，直到今天，坚果、水果、谷物和菜蔬仍被营养学家认为是人可获得的最佳饮食。

全素食是完全的上帝在最初创造完美的人体时所命定的，人不需要强迫自己去拥护或接受。现今，在渐增的罪的咒诅下，人的体格和耐力均已退化，但没有根据或科学数据能够质疑上帝起初的安排是多么明智。

请注意，美国人已经怎样地背离了起初简单的食谱。现今，几乎每个餐盘中都盛满了肉蛋白、淀粉质食物和面粉糕饼。起初，上帝甚至不允许食用肉类。很明显，在洪水毁灭一切菜蔬之后，肉类——只是特定种类的肉——才第一次被许可进入人类口中。上帝对挪亚说：“凡洁净的畜类，你要带七公七母；不洁净的畜类，你要带一公一母。”（创7：2）

关于动物洁净与不洁净的律法贯穿人类历史的始终，其重要性不可小窥。许多人想当然认为只有犹太人被禁止食用不洁净的动物。并非如此。挪亚时代没有犹太人，这个区别仍然非常明显。为何要额外多带洁净的动物进入方舟呢？因为一切菜蔬将被洪水毁灭，因此，第一次，上帝将允许人吃肉。

但只限于洁净的肉类！如果挪亚和他的家庭成员吃了任何不洁净的动物，那个种族就灭绝了，因为负责传宗接代的（不洁净动物）只带了一公一母，方舟里的（每种）洁净动物却有七公七母。只有它们可以余下作食物，而不致威胁到种族延续。

显然创世之初的动物就有一些不洁净的种类，那么如何在洁净与不洁净之间划清界线呢？对这个重要问题上上帝并未留下谜团。

利未记11章3至11节将这些必要条件都清楚写明：“凡蹄分两瓣、倒嚼的走兽，你们都可以吃。但那倒嚼或分蹄之中不可吃的乃是骆驼，因为倒嚼不分蹄，就与你们不洁净。沙番，因为倒嚼不分蹄，就与你们不洁净。兔子，因为倒嚼不分蹄，就与你们不洁净。猪，因为蹄分两瓣，却不倒嚼，就与你们不洁净。这些兽的肉，你们不可吃；死的，你们不可摸，都与你们不洁净。水中可吃的乃是这些：凡在水里、海里、河里，有翅有鳞的，都可以吃。凡在海里、河里，并一切水里游动的活物，无翅无鳞的，你们都当以为可憎。这些无翅无鳞以为可憎的，你们不可吃它的肉，死的也当以为可憎。”

猪肉--是不洁的

我们何其幸运，造我们的那一位同时为我们指明了可吃与不可吃的种类。或许人无法解释为什么有些食物是洁净的而其它的不洁净，但我们相信造物主知道二者的区别，并因着祂的伟大之爱将对人有益的食物显明出来。所有不分蹄或不倒嚼的动物都不可吃。

撒但以上帝特别禁止的食物来诱发人的食欲实在不足为奇。而违犯上帝的饮食原则之后，也就难怪各

样流行性疾病随之而来了！被禁食的猪肉就是个很好的例子，说明（人们）放纵食欲而拒绝了上帝合理的约束。与其它一些不洁之物不同，我们可以找到充足的科学证据证明猪肉完全不合作食物。

猪肉里有一种在显微镜下才能看到的旋毛虫，这种小虫如果进入身体系统就会引发旋毛虫病。政府警告对这种寄生虫尚未进行检查，《读者文摘》曾强调这种疾病无法治愈。

一篇题为“我们的猪肉肯定不安全”的文章这样叙述旋毛虫病：“仅仅一道不健康的猪肉，甚至只是一口，就足以使受害者致死、致残、或终身与疼痛为伴。这种独特的疾病——旋毛虫病无药可治。没有药物可以阻止这些小虫子遍布至人体的全部肌肉组织。”

“根据感染的程度，只有两种可能。一种是死亡；另一种是经过成功的努力使其自然地禁锢于某处或者胞囊中不再扩散，但胞囊中的大量寄生虫，旋即进入休眠状态，仍能存活数年。别责怪你的医生，最好的医生可以做到的也不过是在局部病征出现时保持病人的体力并设法减轻他们的痛苦。”（《读者文摘》1950年3月刊）

对于这些症状，外行更是束手无策。旋毛虫病会伪装成某种程度的其它疾病，手臂、腿部的疼痛可能是关节炎或类风湿，也可能是旋毛虫病；背部的疼痛可能表明人患有胆囊疾病，也可能是旋毛虫病。

华盛顿卫生部门官员塞缪尔·C·古德博士曾对旋毛虫病做过大量研究，他指出平均每个美国消费者一生中要吃至少200餐大量滋生寄生虫的猪肉。仅凭肉上印有“美国政府检验通过”并不代表已经通过了无旋毛虫的检验。要想下此结论必须对每块肉使用显微镜检查。

公共卫生部门建议消费者彻底烹煮猪肉以杀灭旋毛虫。有人观察发现，吃死了的寄生虫对味觉没有太大吸引力。上帝的律法称它为不洁和可憎的。上帝已经就不正当的食欲为我们指明了正确的选择，为何基督徒如此难以接受呢？

既然猪肉不能吃上帝为何还造猪？答案不言自明。猪、秃鹰、蛇和鬣狗是地球上秽物和垃圾的主要清道夫。所有被造物都为特定的目的服务，但不是所有被造物都适合进入人类的消化系统作食物，人类的智慧可能无法领会，但上帝的忠告已经解答了所有困惑和疑问。

有人进一步争辩：上帝颁布了旧约律法，但如今已经有了更好的卫生设施，所以猪肉已适合作食物了。人恐怕很难相信陆地和海洋动物被污染的程度较比过去减轻了。今天，政府不断发出预警，化学毒物对陆、海、空的污染都达到了令人担忧的程度。环保主义者一小时一小时地发布着消息：致命的农药、杀虫剂和其它污染物在自然界各个领域大量累积。

如果这些理由仍不足以让我们确信不洁净的动物仍旧不洁净，有上帝的话对此所做的启示。以赛亚写道：“看哪，耶和华必在火中降临。他的车辇像旋风，以烈怒施行报应，以火焰施行责罚。因为耶和华在一切有血气的人身上，必以火与刀施行审判，被耶和华所杀的必多。那些分别为圣、洁净自己的，进入园内，跟在其中一个人的后头，吃猪肉和仓鼠，并可憎之物，他们必一同灭绝。这是耶和华说的。”（赛66：15-17）

这节经文谈到耶稣复临，证明这些动物的本质不会有任何改变而变得适于食用——即使到了耶稣来时最后的大日，猪和仓鼠仍居于相同的类别，都是可憎的。上帝明白无误地宣称那些吃的人“要一同灭绝”。没人可以否定这个警告，谁都能听懂。

海鲜--不宜食用

应该注意到，在利未记11章，海洋生物中仅有那些有鳞有翅的鱼是“洁净”的。其余都为上帝所憎恶。牡蛎、小虾、螃蟹、蛤蜊、鳗鲡、鲶鱼、龙虾和螯虾都不可作食物。又一次，腐食动物被排除在食谱之外。

有没有可靠的、科学的理由让我们接受上帝对这些甲壳类动物和其他海鲜的评价？这是个相当普遍的知识，这些动物主要在阴沟和污水中喂养。

《预防》1972年9月刊发表了一篇题为“甲壳类动物肮脏且危险”的有趣文章。作者极不情愿表明自己的立场，却仍作了忠于事实的讲述。

他写道：“它们汁多肉肥，美味可口；它们营养丰富。但是，由于软体动物天性生活于污水的环境中，我们出于善良的道义建议您，不管它们多么令您垂涎三尺，又或者在您周围的人多么神情愉悦甘之如饴，不要食用甲壳类动物。这笔账早晚会算。”

“为何甲壳类动物如此危险？因为它们比其所生活的污水还要肮脏许多倍。”

“遗憾的是，它们偏偏选择且喜爱在沿海的江河口生存和繁殖。这些江河口很大程度上遭受了来自市政排放、城郊管道排放、农业灌溉排放到下水道、排水渠的废水和其它水上污染渠道的污染。”

“生活环境被污染是它们的危险之一。事实上，滤食的本性更会使危险加剧恶化。”

“例如牡蛎，由于它们猎取和吞食食物的方式使大量病毒富集体内，达到周围海域水准的20到60倍。”

“在你最喜欢的餐馆所提供的菜单上，没有任何其它动物食品会连带着它们的粪便。没错，海鲜就是这样——完整的、连带着它的肠道一齐呈到桌上。”

你能想象有人竟觉得这是一道精烹细调的食物吗？肝炎的爆发屡次追踪溯源均发现与吃海鲜有关。未经处理的污水喂养成熟的海产品被卖掉。疾病从人传到软体动物，再形成简单循环回到人身上。

我们必须再一次承认全知的上帝为祂所造之人的健康和幸福所怀有的大爱。那些故意蔑视神圣律法之人最终将遭受因不顺从而产生的悲惨结局。

酒--乃是咒诅

现在让我们想想如何藉着摄入体内的饮食来荣耀上帝。圣经说，“所以你们或吃或喝……都要为荣耀上帝而行。”（林前10：31）被现代人摄入的常见的有害品中，酒精尤为恶劣甚至是致命的。它被誉为高雅生活的标志，实际上却是文明社会中最为严重的恶性社交疾病。无怪乎圣经中声明天国中不会有醉酒之人。

在这妥协的时代，大多数主要的宗教团体已经改变了对交际饮酒的态度，从戒绝饮酒到采取适度包容的姿态，实际上这同啤酒制造商的立场一致——不醉即可。但是这种对于酒精饮料的态度安全吗？统计显示，在初始饮酒的人中，每十人就会有一个成为酒鬼或醉汉。

很多基督徒宣称圣经不反对适度饮酒。这种（观点）很大程度上建立在经文中的“酒”这个专用名词上，但是圣经所提及的此酒并非含酒精的彼酒，“酒”既指发酵后的酒也指未发酵的葡萄汁。上帝宣告说：

“葡萄中寻得新酒，人就说，‘不要毁坏，因为福在其中。’我因我仆人的缘故也必照样而行，不将他们全然毁灭。”（赛65：8）

这种葡萄酒毫无疑问是来自葡萄树上的新鲜果汁，唯有这种酒上帝说福在其中。在醉人、致人昏迷的瓶装发酵的有毒饮品中没有祝福。预言之灵说“酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷。凡因酒错误的，就无智慧。”（箴20：1）“酒发红，在杯中闪烁，你不可观看，虽然下咽舒畅，终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。”（箴23：31，32）

耶稣是否违背旧约圣经把水变成了含酒精的酒呢？这是不可想象的。祂顺服上帝的话，变出的酒正是没有发酵的那种。我们现在知道了体内酒精对生理机能的实际影响，研究证实诱发醉酒的原因是脑的氧气被强夺。

这种缺氧状态摧毁脑细胞，最终影响思考、理解和判断力。人体的创造者耶稣难道会原谅这些行为，任其削弱道德抑制力、有效决断的能力，直至最终摧毁人体——圣灵的殿吗？绝不会！下面谈谈关于烟草的使用问题。

尼古丁--最致命的毒药

关于尼古丁对人体毒害作用的大量调查研究，可以写出许多本书。自从《外科医生准则》第一次公开提出这个问题，每项新的调研无不提供出更多支持的证据。尼古丁可能是世人所知的最致命的毒药，数百万人因之而死于非命。尼古丁使动脉收缩进而迫使心动过速；它会诱发肺癌；更会对胎儿产生致命影响。人体器官无一能逃脱尼古丁这一致命毒药的潜在危害。

吸烟有罪吗？没有理由拒绝承认这个清楚的事实。任何污秽身体之圣殿的事物都是罪。上帝说祂会毁灭那样行的人。我们不敢降低标准。它就是罪，基督徒们都不应该武断地将那些毒物摄入身体自减寿命。

教会里没人想过要尝哪怕一点点的砒霜或的士宁，因为那会丧命。但人们故意地吸入有毒烟草，烟焦油逐渐覆盖在脆弱的肺膜上缓慢累积，最终致人死亡，实与上述行为无异。这是慢性自杀！吸烟也侵犯并抢夺了上帝的财产所有权，背离了管家的职份，其错误无可推诿。

对于浪费在烟草上的金钱我们有何辩解之辞？大多数烟民每月要为自己的嗜好花费50美元甚至更多。退休时这个数字将累计达25,000美元。即使没有社会安全保障，这笔钱也足够晚年的养老应变之用。许多把金钱挥霍于烟草之人在晚年都一贫如洗，依赖福利保障或亲戚救济。真是难以形容的悲哀！难怪上帝说，“我的民因无知识而灭亡。”（何4：6）若是把这25,000美元直接放在一起然后付之一炬岂不更好？至少它不会毒害生命。

现在可以明确看出，褻渎为特别的属灵意义而造的人的身体和思想是多么严重的事情。照看我们的身体、对上帝负责，这是深植于圣经的原则，但现今无数人渐具健康意识不过是为消除因疏忽身体所造成的痛苦影响。单凭正常、合理的判断我们就应该制定平衡的饮食和运动规划，这一点千真万确。

但有时食欲、社会习俗和成瘾行为都与合理的推理、乃至科学的证据有极大的冲突。咖啡因就是个生动的例子。越来越多的研究指出咖啡因是健康的死敌。这是一种势力强大、极易成瘾的麻醉药，它紧紧束缚住无数人沉溺于此、不能自拔。很多人发现放弃咖啡类饮品就像戒烟戒酒一样困难。有人严肃指出它对心脏、胃、神经甚至即将出生的胎儿都有不利影响。

咖啡成瘾者

《莫克药物索引》中罗列了很多种咖啡因症状，并指出7格令（1格令=0.0648克）是医学剂量。大多数可乐类饮料、茶和咖啡都包含15—30格令的咖啡因，许多人每餐食用量远超过医学用量，这会刺激体内细胞超过上帝的预定水平处于高度兴奋状态。一位内科医师这样描述：“美国已经成了（饮用）茶和咖啡成瘾的国家。”

这个国家每年消耗的咖啡达2750亿磅，看起来难以置信。平均每人17磅，无论男女老幼。医生警告心脏病人和胃溃疡患者弃绝咖啡和烟草。最近，咖啡被确认为致癌的又一因素，到目前为止，这是在咖啡的研究中最严肃的指控。尽管这种致癌物质尚未被确定为咖啡因，但确实与咖啡饮品有关。

茶中除咖啡因之外，还含有另一种有害物质——丹宁酸。这种强力化学剂被用于皮革染色。除了日常饮食，糖的有害影响就集中在含咖啡因的饮料中。糖精的致命影响威胁着每一个惯于饮用软饮料之人的安康。

老板或秘书在办公桌前一支烟，一杯咖啡，书柜上放瓶可口可乐，这种情形司空见惯，大家都听过他们共同的解释：“如果不喝咖啡（或可乐）我就会头疼。”他们讲的是实话。咖啡因能赶走头疼，但是0.1格令的咖啡也有同样效果。临时的止痛效果缓解了疼痛，但是每日定量供给使脆弱的末梢神经逐渐衰弱，进而需求更多的刺激和越来越多的镇静剂。

对药物依赖的最可悲的证明是在那些准妈妈们身上。所有积累起来的医学数据都证明酒精、烟草和咖啡因对胎儿有伤害作用，但孕妇们仍旧把这些毒药灌入未来宝宝的体内。妇女们滥用化学毒药危害自己的生命健康尚能理解，但怎能故意危及自己孩子的生命呢？这个问题的答案揭示了美国社会药物问题的严峻形势。

重要的问题

当然，如何摆脱这些事物是个重要的问题。在多年放纵自己、意志已被削弱之后，如何能抵挡对这些麻醉类药物的强烈渴望呢？大多数人只能从自身之外找到释放的方法。首先，要下定决心停止（食用这些麻醉类药物）——自愿放弃不良习惯所带来的身体愉悦，在斗争中应当竭尽全力。然后是祷告，寻求圣经对于完全得胜的有力应许。

对这种使身心沉溺的不宜之物，不要试图逐渐减量，那不会奏效的！就像每次只把狗尾巴剪短一点儿，那样更易于操作——但其实会带来更多的痛苦。习惯就是习惯。你不能削掉这儿留下那儿，移走那儿搁下这儿。就算取走一部分，另一部分还是跟随着你。即使只留下了一点点儿，你仍未获得完全的胜利。

有人或许提出反对意见，说我们试图弃绝的（习惯）太多了。毕竟，做什么都可能过火。对有些人来说，过多的马铃薯和豆也非常有害。没错，确实如此，真正的节欲应该这样诠释：禁戒一切有害之物，适度、明智地使用有益之物。这不仅意义非凡，而且包含了许多美好、健全的信仰。

在保罗哈维的新闻专栏中讲到每个人都可以推迟自己的葬礼，这令人印象深刻。在题为“正确饮食，活得更久”一文中，哈维记述了西方关于寿命的调查结果，这项调查把焦点放在加利福尼亚州的第七日基督复临安息日会信徒和非复临信徒的死亡证明上，比较（反对吸烟、喝酒或饮用咖啡因的）复临信徒和其他人的档案。调查显示基督复临安息日会的信徒预期寿命比其他的加州人长了差不多六年。

(与其他人相比,)这些复临信徒死于各种癌症的少70%,死于呼吸疾病的少68%,死于肺结核的少88%,死于肺气肿的少85%。复临信徒中风者少46%,心脏病患者少60%,很可能由于远离酒类饮品,他们发生意外事故的可能性只是其他人的三分之一。

再一次,我们当承认一个可靠的事实:每个人都可以通过遵守圣经中创造主所设定的实用、永恒的原则,来增加生命的年日。我们并未被欺骗或吃了亏,上帝如此爱世人,以至与人分享关乎长寿和幸福的秘诀,我们当因此而欢呼雀跃。使徒约翰写道:“亲爱的弟兄啊,我们现在是上帝的儿女,将来如何,还未显明;但我们知道,主若显现,我们必要像他,因为必得见他的真体。凡向他有这指望的,就洁净自己,像他洁净一样。”(约一3:2,3)

你有没有信心和勇气接受圣灵的指示?这是可以延年益寿的启示。从这课开始,现在就稳稳地抓住它吧,这将令你在今生和来世都得益处。