

## 介绍

生命是上帝的礼物。我们的身体被赐给我们是为了为上帝服务,上帝希望我们照顾和珍惜它们。我们被赋予了身体和精神的能力。我们的冲动和激情都以身体为基础,因此,你不能做任何事情来玷污这个信托所赋予的财产。我们的身体必须保持在最好的身体条件下,并受到最大的精神影响,这样我们才能充分利用我们的才能(哥林多前书 6:13)”。

CS,41.直接引用从哪里开始? - 有必要将“CS”以及“CBV”的含义放在工作的开头,并遵守下面的注释

我们对上帝和人类同胞的首要责任是自我发展。造物主赋予我们的每一种能力都必须得到最完美的培养,以便我们能够实现最大程度的善行。因此,花时间建立和维护健康是值得的。我们不能让自己削弱或削弱身体或心灵的任何功能。正如我们所做的那样,我们必须承受后果。

在某种程度上,每个人都有机会成为他选择成为的人。今生的福祉,以及永生境界的福祉,都是你手可及的。它可以塑造具有持久价值的品格,让每一步都获得新的能量。他的知识和智慧可能每天都在增长,随着他的进步,他会意识到新的乐趣,美德加美德,恩典加恩典。你的才能将通过使用而发展;他获得的智慧越多,他获得的能力就越大。你的智慧、知识和美德将因此而更加旺盛、更加完美地发展。

另一方面,他可能会因为缺乏使用或因坏习惯、缺乏自制力或道德和宗教活力而被扭曲,从而让自己的才能变得麻木。然后你的路就会向下;他违背了上帝的律法和健康法则。食欲支配着他;将他从斜坡上拖走。对你来说,让总是活跃的邪恶势力拖你后退比对抗它们并前进更容易。消散、疾病和死亡随之而来。这是许多本来可以对上帝和人类事业有用的生命的故事。

对理想健康的追求必须每天进行,就像每天对上帝的追求一样。

圣洁和健康的生活必须齐头并进。“身体是思想和灵魂发展、塑造品格的唯一媒介。因此,对手将他的诱惑引向身体机能的削弱和退化。此时您的成功对于交付至关重要

全身向善。我们身体本性的倾向,除非受到更高力量的控制,否则肯定会造成毁灭和死亡。”美好生活科学,p。 130.

如果我们在一天的清晨转向神的话语,这将为这一天剩下的时间带来健康。我们离基督越近,我们就越有兴趣照顾我们的身体并使用造物主指示的真正疗法。

## 帽。 1 在神面前开始新的一天

与上帝相交必须是一天中的第一个行动。到主面前对他说:“我向你举起手来;我的灵魂渴慕你,就像渴慕大地一样。早晨让我听到你的恩典,因为我信赖你;指示我应该走的路,因为为了你,我提升了我的灵魂。主啊,救我脱离仇敌;因为我皈依你。教导我遵行你的旨意,因为你是我的神;愿你良善的灵引导我在平地上”(诗篇 143:6,8-

10)。

与神交通后,你会得到力量,并在主面前去工作或从事其他活动。他的爱会感染你,“基督在整个生命中传播的爱是一种

激发力量。每一个重要的器官——大脑、心脏、神经——这些爱都会触动，带来治愈。通过它，存在的最高能量被唤醒并开始活动。将灵魂从消耗生命力的罪恶感、痛苦、焦虑和忧虑中解放出来。随之而来的是平静和镇定。它在灵魂中植入了一种世间任何事物都无法摧毁的快乐——一种传达健康和生命的快乐。”美好生活科学,p. 115.

## 帽。2 食欲的诱惑

人类必须面对的最强烈的诱惑之一与食欲有关。起初神造人是正直的。他生来就拥有完美的心理平衡，所有器官的大小和力量都得到了充分和谐的发展。但由于狡猾敌人的引诱，上帝的禁令被无视，自然法则施行了全面的惩罚。

亚当和夏娃被允许吃他们伊甸园家园中除了一棵树之外的所有树上的果子。主对圣人说：你们吃分别善恶树上的果子的日子必定死。夏娃被蛇欺骗，相信神不会照他所说的去做。她吃了，觉得自己感受到了一种新的、更崇高的生活，就把果子带给了她的丈夫。

蛇说过她不会死，吃果子时她并没有感觉到任何负面影响，没有任何可以解释为死亡的迹象，相反，她有一种愉快的感觉，她想象这与天使所经历的相似。他们经历过。他的经历违背了耶和华的明确命令。然而，亚当同意被她引诱。

这样，即使在宗教界，我们也经常观察到这一点。上帝明文的法令遭到违反；“因为恶行的审判不会很快得到执行，所以世人的心就很想作恶”（传道书 8:11）。面对最积极的神圣戒律，男人和女人都随从自己的喜好，然后敢于为此事祈祷，以诱导上帝承认他们的行为违背了他所明确的旨意。撒旦来到这些人的身边，就像他在伊甸园里对待夏娃一样，给他们留下了深刻的印象。他们沉迷于精神上的阐述，并认为这是主给他们的一次美妙的经历。但真正的经验必须与自然法则和神圣法则相一致；错误的经验违背了生命法则和耶和华的戒律。

**食欲与上古之人** 自从人类第一次屈服于食欲以来，人类对自身的宽容就日益增强，以至于健康被牺牲在食欲的祭坛上。远古世界的居民饮食不节制。他们吃肉，尽管上帝还没有允许人类吃动物性食物。他们又吃又喝，直到他们败坏的食欲达到了极限，他们变得如此败坏，以致神再也不能容忍他们了。他们罪孽的杯已经满了，他用洪水洗净了大地的道德污染。

**洪水之后的不节制** 洪水之后，随着人类在地球上繁衍，他们再次忘记了上帝，并在他面前败坏了自己的行为。不节制的形式以各种形式增加，直到几乎整个世界都受到了它的影响。由于有辱人格的罪行和令人厌恶的罪孽，整个城市已从地球表面被抹去，使它们成为上帝创造的令人愉快的工作领域的污点。对非自然食欲的满足导致了罪恶，导致了所多玛和蛾摩拉的毁灭。神将巴比伦的陷落归因于他们的贪食和酗酒。放纵食欲和情欲是他所有罪恶的根源。

**以扫的经历** 以扫对某种食物有着强烈而特殊的渴望，并且已经习惯于满足自我，因此他觉得没有必要回避这诱人而令人垂涎的菜肴。他想了想，并没有做出特别的努力来抑制食欲，直到食欲的力量压倒了一切考虑，并控制了它。

哦,想象着如果他没有得到这道菜,他将遭受巨大的损失,甚至死亡。他越想,他的欲望就越强烈,直到他与生俱来的权利这种神圣的东西,对他来说失去了价值和神圣性。他夸口说,他可以随意处置自己与生俱来的权利,然后再重新获得它。但是,当他试图恢复它时,即使付出了巨大的牺牲,他也无法做到这一点。然后他为自己的轻率、愚蠢、疯狂而痛苦地后悔,但这一切都是徒劳的。他藐视了这祝福,主就将这祝福永远从他身上收回了。

**以色列想要埃及的锅** 当以色列的神将他的子民带出埃及时,他在很大程度上剥夺了他们的肉食,但给了他们来自天上的粮食和来自坚硬岩石的水。他们对此并不满意。他们厌恶给他们的食物,并想返回埃及,在那里他们可以坐在肉罐旁。他们宁愿忍受奴役,甚至死亡,也不愿被剥夺肉食。上帝满足了他们的愿望,给了他们肉,让他们吃,直到他们的暴食引发了瘟疫,结果导致许多人死亡。

放纵食欲的效果可以举出很多例子。

对于我们的始祖来说,违反上帝的命令 吃一棵树上的果实,看起来如此美丽,味道如此美味 似乎是一件小事,但它破坏了他们对上帝的忠诚,并打开了洪水的闸门。罪恶感和不幸席卷了世界。

**不节制和犯罪** 犯罪和疾病逐代增加。饮食不节、纵欲低俗,已经麻木了人类高贵的才能。理性非但没有占据主导地位,反而成为欲望的奴隶,其程度令人震惊。人们对丰盛食物的渴望日益增长,直到用各种可能的美味来填饱肚子已经成为一种时尚。

尤其是在宴席上,食欲几乎不受限制。

提供丰富的午餐和较晚的晚餐,包括调味丰富的食物,配有辣酱、蛋糕、馅饼、冰淇淋、茶、咖啡等。难怪在这样的政权下,人民脸色苍白,消化不良,遭受着难以言喻的折磨。

大自然将抗议一切违反生命法则的行为。她尽可能长时间地忍受虐待。但最终报应降临在身体和精神上。

违法者也不会因此而结束。他的宽容影响了他的子孙,罪恶一代一代地传承下去。

### 帽。 3 家庭与健康

**年轻人需要自我控制** 今天的年轻人是社会未来的明确标志;看到这个年轻人,我们对未来有何期待?他们中的大多数人热爱玩乐,厌恶工作。他们缺乏否定自我和回应责任要求的道德勇气。他们缺乏自制力,一有机会就会变得焦躁、愤怒。在各个年龄段或人生阶段,许多人没有原则或良心;他们的习惯、懒惰和放荡让自己陷入罪恶和腐败的社会,直到我们的世界成为第二个所多玛。如果欲望和激情受到理性和宗教的控制,社会就会呈现出完全不同的面貌。出现目前的悲惨境况绝不是上帝的旨意。它的存在是残酷违反自然法则的结果。

在很大程度上,性格是在早年形成的。在使人成为智力巨人或侏儒方面,随后养成的习惯比任何天赋都具有更大的影响力。因为最优秀的人才可能会因为错误的习惯而被扭曲或削弱。一个人越早染上有害的习惯,他们就越会牢牢地束缚受害者,并且越肯定他们会降低灵性的标准。另一方面,如果

正确而善良的习惯是在青少年时期形成的,它们通常会在其存在中标志着其拥有者的方向。在大多数情况下,人们会发现,那些在晚年敬畏上帝并尊重权利的人,在世界有时间在灵魂上印上罪恶形象之前就已经学到了这一教训。成熟的人通常像坚硬的岩石一样对新印象不敏感。然而,年轻人是容易受影响的。现在是获取知识以供一生日常实践的时候;那么就可以很容易地形成一个正直的性格。现在是养成良好习惯、获得并保持自我控制能力的时候了。青春是播种的季节,播下的种子决定收获,无论是今生还是来生。

**父母的责任** 父母应该以明智地正确对待孩子为首要目标,这样才能确保孩子拥有健康的精神和健康的身体。节制的原则应该体现在家庭生活的每一个细节中。

必须从孩童时期起就不断地向孩子们灌输无私精神并强加给他们。

教导小孩子,他们必须吃饭才能生存,而不是活着为了吃饭;食欲必须服从意志;意志必须受到冷静和明智的理性的支配。

如果父母把一些倾向传给了孩子,使他们更加难以教导他们严格节制,培养纯洁美德的习惯,那么他们就肩负着多么庄严的责任,要采取一切可用的手段来纠正这种影响。他们必须多么勤奋和热心地努力为不幸的后代尽自己的责任。父母被赋予了保护孩子身心健康的神圣职责。那些放纵孩子的食欲,而不教他控制自己的情欲的人,日后将会在那些感官迟钝、口中说出谎言和不敬虔的人身上看到,在烟草爱好者、酒精饮料的奴隶身上,所犯的可怕错误。

那些放纵食欲的人不可能达到基督徒的完美。除非你小心地选择孩子的食物,否则孩子的道德情感是不容易被唤醒的。许多母亲布置餐桌的方式成为家庭的陷阱。

肉类食品、黄油、奶酪、丰富的糕点、调味食品和调味品,老少皆宜。这些文章的作用是扰胃、打击神经、削弱智力。造血器官不能将这些物质转化为好血液。与食物一起煮熟的脂肪使其难以消化。奶酪的作用是有害的。用精制面粉制成的面包不能为身体提供全麦面包的营养。经常使用它不会使身体保持在最佳状态。调味品首先会刺激胃部娇嫩的粘膜,但最终会破坏这层脆弱的粘膜的天然敏感性。血液变得狂热,动物性倾向被唤醒,而道德和智力能力则被削弱,成为卑鄙激情的仆人。

母亲必须照顾好家人,提供简单但营养丰富的饮食。” CS,107-114。[直接报价从哪里开始?](#)

#### 帽。4 神对人类最初的计划

人类从造物主手中诞生,结构完美,形态优美。六千年来,他一直在抵抗疾病和犯罪负担的不断增加,这一事实清楚地证明了他一开始就被赋予的抵抗力量。尽管大洪水前的人们普遍毫无保留地犯罪,但过了两千多年,人们才敏锐地感受到对自然法则的违反。如果亚当最初没有比现在的人类拥有更强大的体力,那么现在的种族就会灭绝。

违反物理定律及其造成的痛苦和过早死亡的后果已经存在了很长时间,以至于这些结果被认为是人类不可避免的一部分;但上帝并没有在如此弱小的状态下创造人类。这种状况不是天意造成的,而是人造成的。这是由坏习惯造成的 违反了上帝制定的生活法则

的人。持续违反自然法则就是永久违反上帝的律法。如果人们始终遵守十诫的律法,力求遵循这些戒律的原则,那么现在席卷世界的疾病诅咒就不会存在。

当人们遵循任何不必要地消耗他们的活力或蒙蔽他们的智力的方向时,他们就得罪了上帝。他们没有用属于他的身体和精神来荣耀他。尽管人类对他做了侮辱,神的爱仍然延伸到人类身上。他让光明照耀,使人明白,为了过上完美的生活,他必须遵守支配他存在的自然法则。那么,人应该在这光中行走,运用他身体和心灵的一切才能来荣耀上帝,这是多么重要啊!”计算机科学,19-20。[直接报价从哪里开始?](#)

## 帽。 5 八种自然疗法

纯净的空气、阳光、禁欲、休息、锻炼、适当的饮食、用水和对神圣力量的信任 这些才是真正的治疗方法。每个人都必须了解自然治疗方法以及如何应用它们。” CBV,127。[直接报价从哪里开始? - 如果“CBV”是“美好生活科学”,或将所有指示缩写或不缩写,以进行标准化](#)

实践治疗艺术的方法有很多;但只有一种得到了上天的认可。上帝的疗法是自然的简单药剂,不会因其强大的特性而使有机体超载或削弱。纯净的空气和水、清洁、适当的饮食、纯洁的生活和对上帝的坚定信任,是治疗成千上万人死亡的良药;然而,这些疗法正在逐渐被废弃,因为它们的熟练使用需要人们不重视的工作。

纯净的空气、锻炼、纯净的水和干净、舒适的住房是所有人都可以负担得起的;然而,药物无论是花费还是对身体产生的影响都是昂贵的”。 CS,323。[直接引用从哪里开始?](#)

**纯净的空气/阳光** 空气,空气,所有人都可以拥有的天堂的珍贵礼物,如果您不拒绝它的渗透,它将以其令人振奋的影响力使您受益。欢迎他,向他表达爱意,他将成为一个宝贵的镇静剂。空气必须不断循环才能保持纯净。纯净、新鲜的空气的作用是使全身的血液健康循环。它使身体焕然一新,赋予身体力量和健康,同时它的影响也明显地作用于心灵,给人一种平静和安宁的感觉。它能唤醒食欲,使食物消化更加完美,带来健康、安宁的睡眠。证词,卷。第 1 页702.

许多人从小就被教导相信夜间空气对健康有害,因此应该将其排除在房间之外。他们关闭卧室的门窗,以保护自己免受夜间空气的影响,这对他们自己不利,他们说这对健康非常危险。在这一点上他们错了。在凉爽的夜晚,您可能需要穿额外的衣服来保护自己免受寒冷,但它们应该为您的肺部提供空气。许多人因为拒绝在房间里接受纯净的夜间空气而患有疾病。天堂开阔、纯净的空气是我们能享受的最丰富的祝福之一。证词,卷。第 2 页。 527-528。

没有光照和空气的房间会变得闷热。床及其物品积聚了湿气,这些房间的空气变得有毒,因为它没有被光和空气更新。

特别是卧室应该通风良好,光线和空气营造健康的氛围。每天应将百叶窗打开几个小时,拉开窗帘,并使房间彻底通风。任何东西都不应残留,即使是很短的时间,也会妨碍大气的净化。

卧室必须宽敞,并且布置得能让整个房间的空气白天和晚上流通。那些一直在睡眠区排除空气的人应该立即开始修改他们的程序。

它们必须让空气分阶段进入,并在冬季和夏季尽可能地增加空气流通,而没有任何感冒的风险。为了让他们保持健康,他们的肺部必须有清洁的空气。

那些晚上房间里没有新鲜空气流通的人通常醒来时会感到疲倦和发烧,但不知道原因。它是空气,重要的空气,整个有机体都需要但没有获得。早上醒来时,大多数人都会受益于用海绵擦拭自己,或者,如果他们愿意,也可以用手,仅用一盆水擦拭自己。这会去除皮肤上的杂质。然后必须将垫料一块一块地移走并暴露在空气中。

应打开窗户,拉上窗帘,让空气在卧室内自由流通几个小时(如果不是一整天)。这样床和衣服就会完全通风,房间里的杂质也会被清除。

房屋周围阴凉的树木和灌木丛距离太近、太密,对健康有害;因为它们阻止空气自由循环并拦截太阳光线。结果,房子里就会积聚湿气。尤其是在雨季,宿舍变得潮湿,居住在宿舍里的人容易患风湿病、神经痛和肺部疾病,最后往往会导致肺结核。众多绿叶树木会掉落大量叶子,如果不立即清除,这些叶子会分解并毒害大气。一个美丽的花园,有树木和灌木,与房子的距离合适,给家庭带来幸福和愉快的影响;而且,如果保养得当,不会对您的健康造成任何伤害。住宅应尽可能建在高处、干燥的地面上。如果房子建在周围有水的地方,停留一段时间,然后排水,直到完工,毒物就会释放出来,结果就会出现发烧、疟疾、喉咙痛、肺部疾病和其他疾病。”计算机科学,57-59。[直接报价从哪里开始?](#)

在任何情况下都不应剥夺患者在宜人的大气条件下完全供应的新鲜空气。他们的卧室的建造方式可能并不总是允许打开窗户或门而不会直接将风吹到窗户或门上,从而使他们容易感冒。在这种情况下,应打开相邻房间的门窗,以便让新鲜空气进入患者所在的房间。

新鲜空气对病人的益处远大于药物,对他们来说也比食物更重要。与缺乏空气相比,缺乏食物时它们会表现得更好,恢复也更快。

许多病人被关在密闭的房间里数周甚至数月,无法接触光线和纯净、充满活力的外界空气,仿佛空气是不共戴天的敌人,而这正是他们治愈所需的药物。这些天赐良药,无钱无价,却被搁置起来,不仅被视为无用,甚至被视为危险的敌人,而医生所开的毒药,却被盲目自信地服用。

数千人因缺乏生存所需的水和清洁空气而丧生。成千上万的患者认为自己的生命取决于医生的药物,这对自己和他人构成了负担。他们不断地防范空气并避免使用水。他们需要这些祝福才能变得善良。如果他们能开悟,放下药物,习惯夏季和冬季在户外和空气进入室内锻炼身体,饮用纯净水和洗澡,他们会感觉相对更好、更快乐,而不是领先。一个可悲的存在”。 CS,55-

#### 56. [直接引用从哪里开始?](#)

要有良好的血液,就需要良好的呼吸。充分而深入地吸入新鲜空气,使肺部充满氧气,净化血液。这赋予它一种活泼的色彩,将它像一股充满活力的电流一样传送到身体的各个部位。良好的呼吸可以镇静神经、刺激食欲并改善消化,从而带来深度、恢复性的睡眠。

应给予肺部尽可能多的自由。其能力通过行动自由而发展;如果它们受到约束和压缩,则会减少。因此,弯腰处理手头的任务这一非常常见的习惯会产生不良影响,尤其是在久坐的工作中。

在这种姿势下,不可能深呼吸。浅呼吸很快就成为一种习惯,肺部也失去了扩张的能力。任何收缩都会产生相同的效果。这没有为胸部下部提供足够的空间;用于帮助呼吸的腹部肌肉无法充分发挥其作用,肺部的活动也受到限制。

因此,氧气供应不足。血液缓缓流动。本应从肺部排出的废物、有毒物质被保留下来,血液变得不纯净。不仅肺部受到影响,胃、肝脏和大脑也受到影响。皮肤变得苍白,消化速度减慢;心变得压抑;浑浊的大脑;思想混乱;他们给精神投下阴影;整个机体变得抑郁、缺乏活力,特别容易患病。

肺部不断地排出杂质,需要不断地供给清洁的空气。受污染的空气无法提供必要的氧气供应,血液在没有活力元素的情况下流向大脑和其他器官。因此需要完美的通风。

生活在封闭、通风不良的房间里,空气死气沉沉、浑浊不堪,会削弱整个有机体。它对寒冷的影响变得特别敏感,轻微的接触就会导致疾病。生活在非常封闭的室内,使许多女性脸色苍白、虚弱。他们反复呼吸同样的空气,直到空气中充满有毒元素,从肺部和毛孔排出;因此杂质再次被带入血液中。

**通风和阳光** 建造建筑物时,无论是公共用途还是住宅,都应注意提供良好的通风和充足的光线。教堂和教室在这方面往往存在缺陷。忽视适当的通风会造成许多人的呆滞和困倦,从而破坏了许多讲道的效果,并使教师的工作变得疲劳和低效。

用作住房的建筑物应尽可能位于高而倾斜的地面上。这将确保干燥的地方,防止因潮湿和腐烂而感染疾病的危险。这个话题常常被过于轻视。低洼地区的潮湿和腐烂导致健康状况不佳、严重疾病和许多人死亡。

排水不畅。

建造房屋时,确保良好的通风和充足的阳光尤为重要。

房子的每个房间都有气流和一定的光线。卧室的布置应保证昼夜空气流通。除非每天能够完全向空气和阳光开放,否则任何房间都不适合作宿舍。

在许多国家,卧室需要配备暖气,以便在寒冷或潮湿的天气中保持完全温暖和干燥。

客房必须得到与持续使用相同的照顾。与其他卧室一样,它必须接受空气和阳光,并配备加热装置,以便干燥。

不经常使用的房间中经常积聚的湿气。任何人如果睡在没有阳光照射的房间里,或者睡在干燥通风不佳的床上,都会面临健康甚至生命危险。

在建造房屋时,许多人对植物和花卉采取了谨慎的预防措施。专用于它们的温室或窗户温暖而阳光明媚;因为没有热量、空气和阳光,植物就无法生存和繁茂。如果这些条件对于植物的生命是必要的,那么它们对于我们以及我们的家人和客人的健康来说是多么必要!” CBV,272-275。**报价从哪里开始直接的?**

他们应该为自己提供简单而健康的食物,最好的水果和谷物,把桌子放在树荫下或天篷下。旅程、锻炼和全景都会激发您的食欲,您将能够享受到连国王都羡慕的美食。

在这些场合,父母和孩子应该摆脱忧虑、工作和一切烦恼。

父母在孩子面前应该感到自己很渺小,让一切都尽可能让他们感到愉快。

让一整天都成为一种持续的娱乐。户外锻炼,适合在室内工作的人

居家久坐,有利于身体健康。每个有能力的人都应该感到有责任遵循这一程序。什么都不会失去;但你会收获很多。他们将以新的生命、新的活力重返工作岗位,以更加饱满的热情重新投入工作,更好地战胜疾病。证词,卷。1,页。514-515。

如果您希望您的家舒适宜人,请让它们充满空气和阳光。取下厚厚的窗帘,打开窗户,悬挂百叶窗,享受丰富的阳光,即使这是以牺牲地毯的颜色为代价。珍贵的阳光可以漂白你的地毯;然而,它会给你的孩子的脸带来健康的色彩。如果你有上帝的同在,并且有一颗充满热忱和爱心的心,那么一座简陋的房子,里面有空气和阳光,并充满无私的热情好客,对于你的家人和疲惫的旅行者来说,将是一个美好的家。天上人间。证词,卷。2,第14页。527”。CS,196。[直接引用从哪里开始?](#)

**体育锻炼** 另一个宝贵的祝福是适当的锻炼。许多懒惰、不活跃的人不喜欢体力劳动或锻炼,因为这会让他们感到疲劳。累了是怎么回事?

他们之所以感到疲倦,是因为他们没有通过锻炼使肌肉重新焕发活力,这就是为什么他们讨厌哪怕是最轻微的努力。患病妇女和女孩对做钩编、刺绣或制作花边等轻松工作比从事体力活动更满意。

患者若想恢复健康,就不能停止锻炼;否则,肌肉无力和全身无力会加重。绑住一只手臂并让它闲置,即使几个星期;然后将其从绷带上松开,您会发现它比您在同一时期适度使用的绷带弱。不活动会对整个肌肉系统产生同样的影响。血液无法像通过运动产生活跃循环那样排出杂质。

当温度允许时,每个有能力的人都应该每天到户外散步,无论是夏季还是冬季。但衣服一定要适合锻炼,脚部一定要保护好。即使是在冬天,散步对健康的益处也比医生开的所有药物都大。对于那些能做到的人来说,步行比开车更好。肌肉和静脉变得能够更好地执行其工作。

活力将会增加,这对于健康来说是非常必要的。肺部将进行不可或缺的活动;因为在冬日早晨,如果不让肺部充满活力,就不可能出去呼吸新鲜的空气。

有些人认为富有和闲散是真正的祝福。但当有些人意外地获得财富或继承财富时,他们的积极习惯就被打断了,他们的时间没有得到利用,他们过着闲散的生活,他们的用处似乎就到了尽头;他们变得焦躁、焦虑和不快乐,他们的生命很快就结束了。那些总是忙碌而快乐地完成任务的人是最幸福、最有活力的。夜晚的休息与宁静,让您疲惫的身体得到不间断的休息。

运动有助于消化工作。饭后到露天散步,抬头挺胸,适度锻炼身体,会有很大好处。心灵将脱离自身,沉浸在自然之美中。饭后对胃的注意力越少越好。如果您一直担心食物会伤害您,那么它肯定会伤害您。忘记你自己,想想一些快乐的事情。” CS,52-53。[直接报价从哪里开始?](#)

在户外进行剧烈但非暴力的锻炼,心情愉快,会刺激

促进血液循环,使皮肤健康红润,并将因纯净空气而充满活力的血液输送至四肢。生病的胃会通过锻炼得到缓解。医生经常建议病人出国旅游、去水力矿产胜地或远渡重洋,以恢复健康;如果他们饮食有节制,精神愉快地进行健康锻炼,那么十分之九的人就能恢复健康,并节省时间和金钱。锻炼、自由、充分地利用空气和阳光 上天白白赐予我们所有人的祝福 将为虚弱的病人带来生命和力量。

那些每天停止使用四肢的人在尝试锻炼时会发现身体虚弱。静脉和肌肉将无法执行其工作并保持整个有机体的健康活动,身体的每个器官都发挥其作用。成员将通过使用而得到加强。每天适度的运动会给肌肉提供能量,如果没有运动,肌肉就会变得松弛和虚弱。通过每天在户外积极锻炼,肝脏、肾脏和肺部的功能也会得到加强。赋予你意志的力量,它可以抵抗寒冷,并为神经系统提供能量。在很短的时间内,您就会注意到锻炼和新鲜空气的有益效果,以至于您将不再愿意生活在没有这些祝福的情况下。如果你的肺部缺乏空气,就像一个饥饿的人缺乏食物一样。事实上,没有食物我们可以比没有空气活得更久。上帝为肺部提供了食物。因此,不要将其视为敌人,而应将其视为宝贵的神圣祝福。”证词,卷。第 2 页。 528 和 533. CS,54. [直接引语从哪里开始?](#)

**休息** “有些人因为过度工作而生病,对这些人来说,休息、免于照顾和减少饮食对于恢复健康至关重要”。（《美好生活科学》,第 236 页）。非常重要的一点是睡前不要吃东西,这会使胃部沉重,占用工作时间并影响睡眠质量。午夜前睡觉是理想的选择,我们还有周六每周休息。

到处都是饮食不节制、工作不节制、几乎所有事情不节制。那些在给定时间内付出巨大努力完成这么多工作,并在判断告诉他们应该休息时继续工作的人,永远不会获利。他们靠借来的资本生活。他们正在浪费未来所需的重要能量。当需要他们如此漠不关心地使用的能量时,他们就会失败,因为他们缺乏能量。体力没了,智力也衰退了。他们意识到自己面临着损失,但他们不知道是什么。你需要的时刻已经到来,但你的体力资源已经耗尽。任何违反健康法的人都必须在任何时候遭受或多或少的痛苦。上帝为我们提供了不可或缺的能量,在我们生命的不同时期必须使用。如果我们不小心通过持续超载来耗尽这些力量,我们将会在一段时间内遭受损失。即使我们自己的生活没有被毁掉,我们的用处也会减少。

一般来说,白天的工作不应该延长到晚上。如果一天中的所有时间都得到充分利用,那么延续到夜间的工作就太额外了,过度劳累的机体就会承受强加在其身上的负担。我蒙指示看到,那些这样做的人有时会失去比他们得到的更多的东西,因为他们的精力已经耗尽,而且他们在紧张的刺激下工作。他们可能没有注意到任何直接的损害,但他们肯定正在动摇他们的宪法。计算机科学,99。

对于那些因连续工作和环境限制而精神疲惫、紧张的人来说,到乡村走一趟,过着简单、无忧无虑的生活,与大自然亲密接触,是非常有益的。漫步田野、森林,采摘鲜花,聆听鸟鸣,对你的康复来说,比任何其他方式都更加有帮助。” CBV,236-237. [报价从哪里开始](#)

**直接的?**

那些因脑力劳动而疲惫不堪的人应该从疲劳的思想中休息下来,但不应该让他们相信以任何方式使用他们的脑力都是危险的。许多人倾向于认为自己的状况比实际情况更糟。这种心态不利于治愈,不宜鼓励。

牧师、教师、学生和其他脑力劳动者常常因脑力消耗过大而患病,而体育锻炼却无法缓解这些疾病。这些人需要的是更积极的生活。严格节制的生活习惯,再加上方便的锻炼,就能保证身心的活力,给所有用脑工作的人以耐力。

不应该鼓励那些体力负担过重的人完全放弃体力劳动。但要产生最佳结果的体力劳动必须是系统性的、令人愉快的。最好进行户外运动；它必须被安排成通过使用那些已经变得虚弱的器官来恢复活力；必须专心于此。体力劳动决不应该退化为过度劳累。

当病人没有什么可以占据他们的时间和注意力时，他们的思想就会集中在自己身上，他们就会变得病态和易怒。他们经常担心自己的感觉有多糟糕，甚至认为自己的情况比实际情况要糟糕得多，并且完全无能为力。

在所有这些情况下，良好指导的体育锻炼将被证明是一种有效的补救措施。在某些情况下，这对于恢复健康至关重要。意志伴随着双手的劳动；而这些残疾人需要的是意志的觉醒。当它处于休眠状态时，想象力就会变得异常，无法抵抗疾病。

缺乏活动可能是大多数患者面临的最大的不幸。从事有用的轻松工作虽然不会给身心带来负担，但对两者都有有益的影响。它可以增强肌肉，促进更好的血液循环，同时让病人感到满足，因为他知道自己在这个忙碌的世界中并非完全无用。一开始你可能只能做一点，但很快你就会发现你的力量增加了，你可以按比例增加工作量。

运动对消化不良患者有益，因为它可以增强消化器官。饭后立即进行艰苦的学习或剧烈的体育锻炼会妨碍消化工作；但饭后走一小段路，抬头挺胸，大有裨益。

尽管有很多关于体育锻炼重要性的说法和记载，但仍然有许多人忽视体育锻炼。许多人因为身体负荷过重而变得肥胖。有些人变得瘦弱，因为他们的生命力因处理过多的食物而耗尽。肝脏在清除血液杂质的过程中过度劳累，从而导致疾病。

习惯久坐的人，在天气允许的情况下，无论夏季还是冬季，都应每天进行户外锻炼。步行比骑马或汽车更好，因为步行可以锻炼更多的肌肉。肺部被迫进行有益的活动，因为如果不扩张肺部就不可能快步行走。

在许多情况下，这种锻炼比药物更有益于您的健康。医生经常建议他们的客户出海、去水上胜地或到不同的地方去换换风景，而在大多数情况下，如果他们吃得适量，并进行剧烈和健康的运动，就会恢复健康。 ，节省时间和金钱。” CBV, 238-240。[直接报价从哪里开始？](#)

**水的使用** 无论健康还是疾病，纯净水都是上天最美好的祝福之一。它是上帝为人类和动物解渴而提供的饮料。多喝，有助于满足身体的需要，自然抵抗疾病。水外敷是调节血液循环最简单、最令人满意的方法之一。冷水浴或凉水浴是极好的滋补品。热水淋浴可以打开毛孔，从而有助于排除杂质。热水浴和中性浴均可镇静神经并平衡血液循环。

然而，有许多人从未从经验中了解到正确使用水的有益效果，并且对此感到害怕。水疗法并没有得到应有的重视，而要很好地应用它们需要付出许多人不愿意承担的工作。但任何人都应该因为对此事的无知或冷漠而感到原谅。可以通过多种方式用水来减轻痛苦和对抗疾病。每个人都必须熟悉其使用和简单的家庭治疗。尤其是母亲，必须知道如何照顾家人的健康和疾病。” CBV, 237。[直接报价从哪里开始？](#)

当一场大病降临到家庭时,每个家庭成员都非常需要严格注意个人清洁和饮食,保持自己的健康状态,从而增强自身抗病能力。同样极其重要的是,患者的房间从一开始就有足够的通风。这对病人来说是有益的,并且对于那些不得不长时间留在房间里的人来说非常有必要保持清醒。

如果每个人都严格遵守健康法则来避免疾病,就可以避免很多痛苦。必须遵守严格的卫生习惯。许多人虽然认为自己很好,但并没有费心去保持健康。他们忽视个人清洁,不注意保持衣服清洁。杂质不断地、不知不觉地通过毛孔离开身体,如果皮肤表面不保持健康状态,有机体就会因不纯物质而超载。如果旧衣服不经常清洗和晾晒,就会因敏感和不敏感的排汗而排出体内的杂质而变得肮脏。如果所穿的衣服不经常清除这些杂质,皮肤的毛孔就会重新吸收排出的磨损物质。体内的杂质,如果不让离开,就会回到血液,强加于内脏。大自然为了清除有毒杂质,会努力清除有机体。这种努力会产生发烧,这就是所谓的疾病。” CS,61. [直接引用从哪里开始?](#)

严格的清洁对于身心健康至关重要。杂质不断地通过皮肤排出体外。除非经常洗澡保持清洁,否则数以百万计的毛孔很快就会被堵塞,而本应通过皮肤排出的杂质会成为其他排泄器官的额外负担。

许多人会受益于每天早上或晚上的冷水或热水淋浴。正确的洗澡不会让你更容易感冒,反而可以增强你的抵抗力,因为它可以改善血液循环;血液被带到表面,使其更容易、更有规律地流向身体的各个部位。精神和身体同样充满活力。肌肉变得更加灵活,智力更加活跃。洗澡可以镇静神经。它有助于肠、胃和肝脏,给每个人带来健康和能量,从而促进消化。

衣服始终保持干净也很重要。所穿的衣服吸收通过毛孔排出的废物;如果不经常更换和清洗,杂质就会被重新吸收。”

CBV,276. [直接报价从哪里开始?](#)

**戒断**— 各种各样的物品被归类为兴奋剂和麻醉剂,尽管用作食物或饮料,但会刺激胃、毒害血液并刺激神经。它的使用是一种积极的邪恶。许多人寻求兴奋剂的刺激,因为目前的结果是令人愉快的。然而,总会有反应。非天然兴奋剂的使用往往是过度的,是促进退化和毁灭的活性剂。美好生活科学,p。 325.

圣经记载“你们要节制,叫众人知道”(腓 4:5)。即使是好的东西也要适量使用。我们应该少考虑暂时的食物;“我们需要不断默想神的话语,吃它,消化它,并通过日常实践,将它引入生命之流。

每天以基督为食的人会以身作则,教导别人少思考吃什么,而对他们给予心灵的食物感到更多焦虑。” (饮食建议,第 89-90 页)。

**方便的制度** “所以,你们或吃或喝,无论作什么,都要为荣耀神而行”(哥林多前书 10:31)。谷物、水果、坚果和蔬菜的方便组合,包含所有营养元素,如果准备得当,可以构成体力和精神力量的绝佳养生之道。

**相信神圣的力量** 这是主要的药物。如果其他一些偶然失败了,那么这个肯定不会失败。医治的能力来自主“主啊,求你医治我,我就痊愈;拯救我,我就必得救,因为你是我所赞美的”(耶利米书 17:14)。通过祈祷我们可以取得一些成就

虽然没有任何人或机构可以为我们做任何事,但上帝的爱对于我们的生命和健康始终至关重要。

## 帽。6 食物不当导致疾病

人类已经污染了灵魂的殿堂,上帝号召他们觉醒,并竭尽全力去争取恢复上帝赋予的男子气概。除了神的恩典之外,没有什么可以说服人心、改变人心。习惯的奴隶只有从他那里才能获得力量,打破束缚他们的枷锁。只要人继续沉迷于那些剥夺他身体、精神和道德活力的习惯,他就不可能将自己的身体献上,当作活祭,成为圣洁的、讨上帝喜悦的活祭。使徒又说:“不要效法这个世界,只要心意更新而变化,叫你们察验何为神善良、纯全、可喜悦的旨意”(罗马书 12:2)。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。7-11。

**故意无视生命法则** 这一代人的特点是奇怪地缺乏原则,这可以从他们对生命和健康法则的漠视中观察到,这是令人震惊的。

当光在他们周围照耀时,人们对这个问题却普遍无知。对于大多数人来说,他们主要关心的是:我要吃什么?我会喝什么、穿什么?

尽管有很多关于我们应该如何对待我们的身体的说法和记载,但食欲是最重要的。一般而言,管辖男性和女性的法律。

道德能力被削弱,因为男人和女人不遵守健康法则,也不把这件事当作个人义务。父母把自己的不良习惯传给了后代,令人厌恶的疾病污染了血液,抑制了大脑。

大多数男人和女人仍然对他们存在的法则一无所知,他们放纵食欲和激情而牺牲了智力和道德,并且似乎倾向于对他们违反自然法则的后果一无所知。他们容忍使用慢性毒药的堕落食欲,这些毒药会污染血液并削弱神经力量,从而给自己带来疾病和死亡。他的朋友们将这种行为的结果称为“上帝的安排”。他们以此侮辱了上天,违背了自然法则,并遭受了这种滥用程序的惩罚。现在,痛苦和死亡无处不在,特别是在儿童中。这一代人和生活在前两千多年的人们相比,是多么大的反差啊!证词,卷。第 3 页。140-141。

**不受控制的食欲的结果** 大自然将抗议每一次违反生命法则的行为。她尽可能长时间地忍受虐待。但最终报应降临在身体和精神上。违法者也不会因此而结束。他的居高临下的影响在他的子孙中可见一斑,邪恶代代相传。

**自然法则和精神法则遭到违反** 基督对许多被治愈的受苦者说:“不要再犯罪,免得你们遭遇更糟糕的事”(约翰福音5:14)。因此,他教导说,疾病是违反上帝自然法则和精神法则的结果。

如果人类与造物主的计划和谐相处,世界上就不会有如此巨大的苦难。

基督是古代以色列的引导者和老师,并教导他们健康是遵守神圣律法的奖赏。这位医治巴勒斯坦病人的伟大医生曾在云柱中对他的子民说话,告诉他们应该做什么,以及神会为他们做什么。他说:“如果你留心听耶和華你神的声音,遵行他眼中看为正的事,侧耳听他的诫命,遵守他的一切律例,我就不将任何疾病加在你身上。”我把你置于埃及之上;因为我耶和華是医治你的”(出 15:26)。基督就以色列人的生活习惯给了他们明确的指示,并向她保证:“主必离开你们众人

疾病”（申 7:15）。当条件满足时,承诺就得到了验证。“他们支派中没有一个病人”（诗 105:37）。加拿大税务局,119-121。

“撒旦聚集堕落天使是为了想出某种方法对人类家庭造成尽可能多的伤害。**报价在哪里结束?**一个又一个的建议被提出,直到最后撒旦亲自制定了一个计划。他会把葡萄树的果实、小麦和其他上帝赐予的食物转化为毒药,破坏人类的身体、精神和道德能力,控制感官,使撒旦可以控制他们,他们可以完全控制。在酒精饮料的影响下,男人会犯下各种犯罪行为。由于堕落的食欲,世界将会被腐化。撒旦叫人喝酒,就会使人越来越堕落。

撒旦成功地使世界远离上帝。撒旦以他的慈爱和怜悯所提供的祝福变成了致命的咒诅。让男人产生了强烈的喝酒抽烟的欲望。这种并非出于自然本身的欲望已经摧毁了数百万人。《评论与先驱报》,1901年4月16日。

**敌人策略的秘密** 任何形式的不节制都会使感知器官变得迟钝,从而削弱大脑的能量,以致永恒的事物不被欣赏,而被视为常见。心灵的最高才能,注定要实现崇高的设计,却被置于低级激情的奴役之下。如果我们的身体习惯不正确,我们的心智和道德能力就不能坚强;如果我们的身体习惯不正确,我们的精神和道德能力就不能坚强;因为身体和道德之间有很大的亲和力。证词,卷.第 3 页。 50-51。

与整个有机体沟通的脑神经,是天与人沟通、暗中影响人生活的唯一手段。任何干扰神经系统电流循环的因素都会降低生命力的抵抗力,其结果是精神敏感性的减弱。证词,卷. 2,第 14 页。 347。

撒旦时刻警惕着要把人类完全置于他的控制之下。你的  
对人最强大的力量是通过食欲来行使的,他试图以各种可能的方式刺激食欲。饮食建议,p。 150。

## 帽。 7 撒旦破坏拯救计划的统治

自从撒旦开始反叛以来,他就一直与上帝的政府交战。他在伊甸园成功地诱惑了亚当和夏娃,并将罪恶带入了世界,这让这个大敌变得胆大妄为。他曾自豪地向天上的天使夸口说,当基督取人性显现时,他会比他弱小,而他会凭借他的力量战胜他。

他很高兴在天堂里的亚当和夏娃在他满足他的胃口时无法抗拒他的暗示。他以同样的方式征服了古代世界的居民,通过放纵肉欲和腐败的情欲。通过满足他的胃口,他打败了以色列人。

他夸口说,与摩西和约书亚同在的神的儿子自己无法抗拒他的权能,带领他的选民到迦南地。因为几乎所有离开埃及的人都死在沙漠里了。此外,他还诱惑了温柔的摩西,让他将上帝应得的荣耀据为己有。大卫和所罗门特别受到上帝的眷顾,通过放纵食欲和情欲,他诱导招致上帝的不悦。

他还夸口说,他可能会成功地阻止他通过耶稣基督拯救人类的计划。基督的救赎或诱惑,第 11 页。 32。

**他在我们这个时代最有效的诱惑** 撒旦以他来到基督面前的方式来到人类面前,用不可抗拒的诱惑来放纵食欲。他很清楚自己现在的实力足以战胜这个男人。亚当和夏娃在伊甸园里通过食欲打败了亚当和夏娃,他们失去了幸福的家园。由于亚当的堕落,世界上充满了多少痛苦和犯罪!由于卑鄙的犯罪和叛乱,整个城市从地球表面消失

罪孽使他们成为宇宙的污点。放纵食欲是他一切罪恶的根源。

撒旦通过食欲控制了思想和存在。成千上万本来可以活下去的人,在身体、精神和道德上都过早地进入了坟墓。他们拥有良好的才能,但他们却为了欲望而牺牲了一切,这导致他们放开了肉欲的缰绳。证词,卷。第 3 页。 561-562。

当撒旦看到人类家庭在痛苦和痛苦中越陷越深时,他感到非常高兴。他知道生活习惯错误、身体有病的人不能像健康人那样坚决、恒心、纯粹地事奉神。生病的身体会影响大脑。我们用心思事奉主。头是身体的首都。撒旦的有害工作大获全胜,他带领人类沉迷于毁灭人类和彼此的习惯。因为他通过这种方式剥夺了上帝应得的服务。精神礼物,卷。 4,p。 146.

**我们吃的食物和我们的生活** 食欲的放纵是导致身体和精神虚弱的最大原因,也是无处不在的虚弱的基础。

证词,卷。 3,第 3 页。 487.

我们的身体健康是靠我们吃的东西来维持的;如果我们的食欲不受圣洁心灵的控制,如果我们吃喝的一切都没有节制,我们就不会处于健康的身心状态来学习圣经,以学习圣经所说的内容:“我该怎么办?才能继承永生?”任何不健康的习惯都会使机体产生不健康的状况,胃这个脆弱的生命结构就会受到伤害,无法正常工作。政权与愿意接受诱惑和犯罪有很大关系。饮食建议,p。 52.

**亚当和夏娃在这一点上失败了** 由于放纵食欲的诱惑,亚当和夏娃起初从崇高、圣洁和幸福的状态堕落了。正是由于同样的诱惑,这个种族被削弱了。它让食欲和激情占据了王位,并让理性和智慧屈服。证词,卷。 3,第 3 页。 139.

**她的孩子们继续说** 当夏娃伸手去摘禁树上的果子时,她的欲望无法节制。自秋天以来,自我满足几乎在男人和女人的心中占据了主导地位。食欲尤其受到宠爱,他们被它而不是理性所支配。为了满足自己的口味,夏娃违背了上帝的诫命。她所需要的一切,他都给了她,但她却并不满足。

从那时起,你们堕落的儿女就追随他们眼睛和味蕾的欲望。

像夏娃一样,他们无视上帝的禁令,采取了悖逆的做法,而且像夏娃一样,他们自以为后果不会像他们担心的那么可怕。《如何生活》,第 17 页。 51.

**有吸引力的罪** 撒旦包裹着罪,它看起来很有吸引力,当他能够像异教徒一样,在习俗的暴政下保持基督教世界的日常习惯时,他会很高兴,让食欲统治他们。时代标志,1874 年 8 月 13 日。

撒旦知道,除非控制人的意志,否则他无法战胜人。他可以通过欺骗他让他与他合作来做到这一点,在饮食上违反自然法则,这是违反上帝的律法的。手稿 3,1897 年。

许多人因错误的饮食习惯而背负着虚弱的重担,违背了生命和健康的规律。他们因放纵不正常的食欲而削弱了消化器官。人类的体质有能力抵抗对它的滥用,这真是奇妙。然而,坚持错误的习惯、过度饮食,会削弱机体的每一项功能。甚至满足基督徒变态的食欲和激情

自称的人在工作中破坏了自然,削弱了身体、智力和道德能力。  
成圣,p。 20.

**未能改善品格** 控制食欲的能力将会毁灭成千上万的人,而如果他们在这一点上克服了,他们就会拥有道德的力量来战胜撒旦的每一次诱惑。然而,食欲的奴隶无法完善基督徒的品格。人类六千年来不断的犯罪,带来了疾病、痛苦和死亡作为其收获。健康改革者,1875年8月。

许多人如此放纵,以致于无论出于什么考虑,他们都不会改变自己放纵暴食的态度。他们宁愿牺牲自己的健康,过早地死去,也不愿克制自己无节制的食欲。精神礼物,卷。4,p。 130.

**堕落的恶性循环** 人们对自己的身体缺乏尊重,他们很少想保持身体的纯洁和神圣,这使得他们在满足自己变态的食欲方面更加疏忽。

手稿 150,1898年。

撒旦正在通过使用酒精饮料、烟草、咖啡和红茶来俘虏世界。上帝赐予的头脑必须保持清醒,但它却因麻醉品的使用而被扭曲。

大脑不再能够正确辨别。敌人已经控制了。人为了那些让他发疯的事情而出卖了自己的理由。他不知道什么是正确的。传福音,p。 529.

## 帽。 8 违反自然法的后果

许多人惊叹人类在身体、精神和道德上已经堕落到如此程度。

他们不明白,正是违反上帝的律法和违反与健康有关的法律才导致了这种可悲的堕落。违反上帝的诫命已导致繁荣之手移开。

饮食不节,以及低等情欲的满足,已经麻木了美好的情感。

那些让自己成为暴饮暴食的奴隶的人,常常走得更远,因为腐败情欲的满足而贬低自己,而腐败情欲是由不节制的饮食引起的。他们放纵自己邪恶的情欲,他们的健康和智力受到极大的损害。

推理能力在很大程度上被坏习惯所破坏。精神礼物,卷。第4页。 124-131。

没有一个自称虔诚的人会冷漠地考虑身体的健康,并自以为不节制不是罪,不会影响自己的灵性。身体本质和道德本质之间存在着密切的对应关系。美德的标准会因身体习惯而升高或降低。每一种不能促进人体健康功能的习惯都会降低最高尚的能力。错误的饮食习惯会导致思维和行为的错误。食欲的放纵增强了动物性倾向,使它们凌驾于心智和精神能力之上。评论与先驱报,1881年1月25日。

**生命的记录在消散中结束** 许多人在欢乐、聚会和娱乐的场景中结束了他们最后的、宝贵的恩典时间,在那里,严肃的思想无法进入,耶稣的灵不会受到欢迎。他们的思想被烟雾和酒精饮料所蒙蔽。从耻辱的洞穴直接进入死亡长眠的人不在少数。他们在放荡和罪恶的联想中完成了他一生的记录。当不义之人复活时,他们将获得何等的觉醒!

主的眼睛睁开观看每一个卑鄙的娱乐和亵渎的放荡场面。享乐爱好者的言行直接从这些罪恶殿堂进入最终记录的书本。这种生活对于世人来说,除了给人们警示之外,还有什么好处呢?

那些被警告不要像这些人一样生活、像傻瓜一样死去的人。  
时代标志,1876年1月6日。

**基督徒控制自己的食欲** 没有基督徒吃的食物或饮料会使他的感官迟钝,或者对神经系统产生作用,从而使他堕落,或不适合有用。  
神的殿绝对不能被玷污。身心的力量必须保持健康,才能用来荣耀上帝。手稿 126,1903年。

人的自然欲望因放纵而被扭曲。由于不圣洁的放纵,他们变成了“与灵魂交战的肉欲”。除非基督徒警醒祷告,否则他就会放任自己必须克服的习惯。除非他感到需要不断地警惕、不断地警惕,否则他被滥用和误导的倾向就会成为他背离上帝的手段。手稿 47,1896年。

满足的食欲是基督徒完美的敌人,那些放纵食欲的人不可能达到基督徒的完美。证词,卷。2,第14页。400。

当我们放纵食欲以致损害我们的健康时,当今生的骄傲占据统治地位时,上帝的灵就无法帮助我们,帮助我们完善基督徒的品格。健康改革家,1871年9月。

**真正的成圣** 成圣不仅仅是一种理论、一种情感或一种表达形式,而是一种活生生的、积极的原则,渗透在日常生活中。它要求我们的饮食和衣着习惯能够确保身体、心理和道德的健康,以便我们可以将我们的身体献给主 而不是因坏习惯而腐化的奉献。

这是错误的,但是 “当作活祭,是圣洁的,是神所喜悦的”(罗马书 12:1)。评论与先驱报,1881年1月25日。

**适合永生** 如果人愿意接受上帝仁慈地赐给他关于健康改良的亮光,他就可以通过真理成圣,并适合永生。但如果他无视这光明,违反自然法则而生活,他就必须付出代价。证词,卷。3,第3页。162。

## 帽。9 基督战胜食欲的重要性

基督知道,为了成功地实施拯救计划,他需要从人类毁灭开始的地方开始救赎工作。

亚当食欲不振。健康改革者,1875年8月。

他的第一次考验就在亚当失败的同一点上。正是通过针对食欲的诱惑,撒旦征服了大部分人类,他的成功使他相信这个堕落星球的统治权掌握在他的手中。然而,在基督里,他找到了能够抵抗他的人,他以失败的敌人的身份离开了战场。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。16。

**他痛苦的原因** 许多自称虔诚的人并没有试图分析基督在沙漠中长期禁食和受苦的原因。他的痛苦与其说是因为饥饿的折磨,不如说是因为他意识到人类放纵食欲和情欲所带来的可怕后果。他知道食欲会成为人的偶像,会导致人忘记上帝,并会直接阻碍他的救赎。基督的救赎或诱惑,第11页。50。

**为了人类的利益而得胜** 撒但在食欲方面击败了基督的目标被击败了。在旷野里,基督在这方面为人类赢得了胜利,使人类在任何时代都能够以他的名义为了自己的利益而克服食欲的力量。基督的救赎或诱惑,第11页。46。

**我们也能赢** 而我们重获伊甸园的唯一希望就在于坚定的自我控制。如果放纵食欲的力量如此强大,以至于为了摆脱它的控制,神圣的上帝之子必须代表人类禁食近六个星期,那么基督徒面临什么任务呢?这场战斗很大,他能赢。

凭借那神圣力量的帮助,抵抗了撒旦所能发明的最猛烈的诱惑,他也能在与邪恶的战争中取得完全成功,并最终能在他的额头上戴上胜利者的王冠,神的国度。”饮食建议,第 14 页。 167.临时,12-21。

### 直接报价从哪里开始?

人类大家庭由于自身的错误习惯,给自己带来了各种各样的疾病。他们并没有寻求如何健康地生活,他们的违法行为造成了可悲的局面。人们很少将他们的痛苦归因于其真正的原因 他们的不良行为。他们饮食不节制,成为食欲之神。他们的所有习惯都表现出对健康和生活的粗心。当他们因此生病时,他们试图相信上帝是疾病的创造者,而他们的邪恶行为带来了不可避免的结果。《如何生活》,第 17 页。 49. CRA,121.

### 直接引证从哪里开始?

耶稣知道每个人的情况。罪人的罪孽越大,他就越需要救主。他的神圣之爱和同情之心首先被吸引到那些最无望地陷入敌人网罗的人身上。他用自己的鲜血签署了人类解放的书。

耶稣不希望那些以这样的代价买来的人仍然无法免受撒旦的诱惑。他不希望我们被击败和灭亡。他封住了坑里狮子的嘴,并与他的信徒一起走过熔炉的火焰,他同样愿意为我们工作,征服我们本性中的一切邪恶。今天,他在怜悯的祭坛前,将那些渴望他帮助的人的恳求呈在上帝面前。它不会排斥任何流泪和悔改的生物。他宽恕所有来到他面前寻求宽恕和恢复的人。他不会告诉任何人他能透露的一切,但他命令每一个颤抖的灵魂振作起来。任何愿意的人都可以抓住神的力量并与他和好,他也会使人和好。

那些转向他寻求庇护的人,耶稣超越了指责和口舌之争。无论是人类还是任何邪恶的天使都无法与他们妥协。基督将它们与他自己的神性和人性联系起来。”美好生活科学,页面。 89-90。 TEMP,124.直接引用从哪里开始?

“那些像基督一样得胜的人,需要不断地保护自己免受撒旦的诱惑。食欲和情欲需要受到限制,并置于受启发的良心的控制之下,这样才可以保存理智,使感知能力清晰,并且撒旦的操纵和他的诡计不被解释为上帝的旨意。许多人渴望得胜者得到最终的奖赏和胜利,却不愿意像他们的救赎主那样,遭受辛劳、剥夺和放弃自我。只有通过服从和持续的努力,我们才能像基督一样克服困难。

食欲的主宰力量将会毁灭成千上万的人,如果他们在这一点上取得了胜利,他们就会有道德的力量来战胜撒旦的任何其他诱惑。

然而,食欲的奴隶无法完善基督徒的品格。人类六千年来不断的犯罪,带来了疾病、痛苦和死亡作为其收获。当我们临近末世时,撒旦放纵食欲的诱惑将会更加强大,也更加难以克服。证词,卷。第 3 页。 491-492。

**基督得胜的能力** 基督从天父那里得到能力,赐予人类神圣的恩典和忍耐 使人能够通过他的名得胜。关注者很少

只有基督,他更愿意与他一起抵抗撒旦的诱惑,就像他抵抗并赢得胜利一样。

所有人都亲自面临基督所克服的诱惑,但他们因伟大征服者的全能之名而得到力量。每个人都需要为自己赢得胜利。时代标志,1874年8月13日。

我们会怎样做?难道我们不应该亲近主,让他拯救我们脱离一切不节制的饮食、一切不圣洁和情欲的情欲、一切不敬虔的事吗?我们难道不会在神面前谦卑自己,除去一切败坏肉体 and 灵性的东西,以便敬畏他,使品格变得圣洁吗?”证词,卷。7,p。258.临时,21-22。[直接报价从哪里开始?](#)

## 帽。10 消化生理学

“对胃的正确治疗所表现出的尊重将得到清晰的思想 and 坚强的精神的回报。你的消化器官不会过早地磨损来作证对你不利。我们必须通过明智的饮食、学习和工作来表明我们感谢上帝赐予我们的智慧。让身体保持在一个让我们呼吸愉快、纯净的状态,这是我们神圣的职责。我们应该感激上帝在健康改良方面赐给我们的亮光,并通过言语和实践将关于这个主题的清晰亮光反射给他人。信函 274,1908年。

### 暴饮暴食对身体的影响 暴饮暴食对胃有什么影响?

这会变得虚弱,消化器官被削弱,结果,疾病 and 一系列的邪恶出现。如果人已经生病了,这样的困难就增加了,活着的每一天都减少了活力。他们将自己的生命能量集中在照顾放入胃中的食物这一不必要的活动上。证词,卷。2,第14页。364。

这种不节制很快就会以头痛、消化不良 and 绞痛的形式出现。他的胃里承受着无法承受的负担,产生一种压抑感。头重,胃逆。但当吃得太多时,这些结果并不总是随之而来。在某些情况下,胃会变得麻痹。感觉不到疼痛,但消化器官失去了生命力。人体结构的基础逐渐被破坏,生活变得非常不愉快。” Letter 73a,1896.CRA,101。[直接引用从哪里开始?](#)

“兄弟,你要学的东西还有很多。你放纵食欲,吃的东西超出了你的身体可以转化为良好血液的范围。即使食物的质量毫无疑问,吃的食物数量不节制也是一种罪过。许多人觉得,如果他们不吃肉 and 更奢侈的食物,他们就可以自由地吃简单的食物,直到他们无法忍受为止。这是个错误。许多自称为健康改革家的人其实都是贪吃者。它们给消化器官带来了如此巨大的负担,以至于有机体在摆脱它的过程中耗尽了活力。这也会对智力产生压抑的影响。因为大脑的神经功能被要求协助胃的工作。

吃太多,即使是简单的食物,也会麻痹大脑的感觉神经,削弱其活力。暴饮暴食对身体的影响比过度工作更严重;不节制的饮食比不节制的工作更容易削弱精神能量。

消化器官不应该因身体需要吸收的食物的数量 or 质量而超负荷。进入胃中的所有东西,超出有机体可以使用并转化为良好血液的范围,都会阻碍有机体,因为它无法转化为肉 or 血液,并且它的存在会使肝脏超负荷,并在有机体中产生不健康的状况。胃在处理多余的食物时负荷过重,导致虚弱感,这被解释为饥饿,并且不允许

消化器官有足够长的时间从辛勤工作中休息以恢复能量,而另一份过量的食物则被输送到胃中,使疲惫的结构再次运转起来。

尽管质量良好,但有机体从如此大量的食物中获得的营养比从定期摄入的适量食物中获得的营养要少。

**适度运动有助于消化** 我的兄弟,你的大脑迟钝了。一个消耗你所吃的食物量的人一定是一个积极工作的人。锻炼对于消化以及身心健康很重要。

你需要体育锻炼。动作和动作就好像你是木头做的,好像你没有弹性。积极、健康的锻炼正是您所需要的。这会振奋精神。饱餐一顿后,无论是学习还是剧烈运动,都不应该立即进行;这违反了有机体的法则。饭后,神经能量会大量消耗。主动锻炼大脑的力量,以辅助肠胃;因此,当饭后精神或身体负担过重时,消化过程就会受到干扰。向一个方向进行工作所必需的有机体的活力被转移并用于另一个方向。证词,卷。第 2 页。 412-413。

锻炼可以使消化器官保持健康状态,从而帮助消化不良。饭后立即进行深度学习或剧烈运动会扰乱消化过程,因为促进消化工作所必需的有机体活力被转移到其他部位。但饭后走一小段路,抬头挺胸,进行适度的运动,是非常有益的。心灵从自我转向自然之美。您对胃的注意力越少越好。如果您一直担心食物会伤害您,那么它肯定会伤害您。忘记您的问题;想想快乐的事情。”基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 101.加拿大税务局,102-104。[直接报价从哪里开始?](#)

**消化过程中的温度和液体** “食物不宜吃得太热或太冷。

如果天气冷,在消化过程开始之前,胃的生命力就会被要求将其加热。出于同样的原因,冷饮也是有害的。另一方面,大量饮用热饮会使人衰弱。美好生活科学,p. 305。[引言在哪里结束](#)

**直接的?**

很多人都犯了吃饭时喝冷水的错误。食物不应与水混合。随餐服用,水可以减少唾液的流动;而且水越冷,对胃的伤害就越大。随餐服用冷柠檬水或水会减慢消化速度,直到有机体向胃提供足够的热量,使其能够恢复工作。慢慢咀嚼,让唾液与食物混合。

进餐时进入胃中的液体越多,消化食物就越困难;因为液体需要首先被吸收。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 51.

加拿大税务局,106。

“为了确保健康的消化,应该慢慢吃东西。[直接引语到哪里结束?](#)那些想要避免消化不良的人,以及那些明白自己有义务保持所有才能为上帝提供最好服务的人,最好记住这一点。如果吃饭时间有限,不要急于吃,而是要少吃,细嚼慢咽。从食物中获得的益处与其说取决于食物的数量,不如说取决于消化的完成程度;味觉满意度也不太取决于吞咽的食物量,而是取决于食物在口中停留的时间。那些焦躁、焦虑或仓促的人最好不要进食,直到他们找到平静或休息为止。因为生命力已经严重超负荷,无法提供必要的消化液。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 51-52。

食物应该慢慢吃,完全咀嚼。为了使唾液与食物正确混合并使消化液发挥作用,这是必要的。美好生活科学,p. 305.

一个值得重复的教训 如果我们致力于恢复健康的工作,那么就必须限制我们的食欲,细嚼慢咽,每餐只吃有限的食物。这条指令需要经常重复。一顿饭吃很多不同的菜肴,不符合健康改良的原则。”信函 27,1905 年。CRA,107-108。[直接报价从哪里开始?](#)

“另一个严重的罪恶是在不适当的时间进食,例如剧烈和过度运动后,当一个人精疲力竭或炎热时。[直接引语到哪里结束?](#)

饭后立即对神经能量有强烈的需求;当进食前或进食后精神或身体过度劳累时,消化就会受到损害。当一个人焦躁、焦虑或匆忙时,最好不要进食,直到他们休息或得到缓解。

胃与大脑关系密切;当他生病时,大脑会调动神经力量来帮助虚弱的消化器官。如果这些需求太频繁,大脑就会变得充血。如果经常劳累过度,又缺乏体育锻炼,即使是简单的食物也应该少吃。进餐时,消除忧虑和焦虑的想法;不要着急,要慢慢地、心满意足地吃,心里对上帝的一切祝福充满感激之情。美好生活科学,p. 306.

## 帽。 11 食物组合

关于食物正确搭配的知识非常有价值,应该被视为来自上帝的智慧。信函 213,1902 年。

同一餐餐桌上的食物种类不要过多;三四个菜就够了。下一顿饭时,您可能会经历变化。他必须

厨师必须发挥她的创造力,以改变她为餐桌准备的菜肴,并且胃不应该被迫在一顿饭吃相同类型的食物”。《评论与先驱报》,1884 年 7 月 29 日。CRA,109-110。[直接报价从哪里开始?](#)

“干扰是由不适当的食物组合造成的;有发酵;血液被污染,大脑变得混乱。[直接引语到哪里结束?](#)

暴饮暴食的习惯,或者在同一餐中吃太多不同种类的食物,常常会导致消化不良。因此对脆弱的消化器官造成严重损害。胃徒劳地抗议,并呼吁大脑进行因果推理。摄入过多的食物,或其组合不当,都会产生有害的作用。令人不快的警告是徒劳的,痛苦就是结果。疾病取代了健康。”证言选集,卷。 3,第 3 页。 197. CRA,110-111。[直接报价从哪里开始?](#)

“我们必须照顾好我们的消化器官,不要给它们强加各种各样的食物。

[直接引语到哪里结束?](#)一顿饭吃多种食物的人是在伤害自己。吃适合自己的食物比尝试摆在我们面前的每一道菜更重要。我们的胃里没有一扇门,我们可以通过它看到里面的东西。因此,我们必须运用我们的头脑和理性来了解因果关系。如果你感到烦躁,感觉一切都不对劲,也许是因为你正在承受吃各种各样食物的后果。

消化器官对我们生活的幸福起着重要作用。上帝给了我们智慧,让我们知道吃什么。作为明智的男人和女人,我们难道不应该分析一下我们吃的东西是否安全或会对我们造成伤害吗?胃灼热的人一般性情都不好。一切似乎都与他们作对,他们容易变得喜怒无常、易怒。如果我们之间要和平,就必须多注意胃的平安这件事。手稿 41,1908 年。

**水果和蔬菜** 每顿饭不应该有太多种类,因为这会导致暴饮暴食并导致消化不良。

蔬菜和水果在同一餐中吃是不好的。如果消化不良,两者同时使用往往会造成紊乱,使精神活动丧失能力。最好在一餐中使用水果,在另一餐中使用蔬菜。

菜单必须多样化。同样的菜肴、以同样的方式烹制的菜肴,不应日复一日地出现在餐桌上。食物多样化,吃得更愉快,身体也能得到更好的滋养。美好生活科学,页面。 299-300。

**精致的甜品和蔬菜** 布丁、奶油、蛋糕、糖果和蔬菜,全部放在同一餐中,会引起胃部不适。信函 142,1900 年。

您需要在家里准备最合适的帮助来准备食物。晚上,牧师好像病了,有经验的医生告诉你:“我写下了你的饮食习惯。您一顿饭吃的食物种类繁多。同一餐中同时食用水果和蔬菜会产生胃酸;故血不净,心不清,则消化不善。”您必须了解,必须尊重身体的每个器官。在饮食方面,你必须因果推理。信 312,1908 年。

**糖和牛奶** 一般来说,食物中使用了过多的糖。蛋糕、布丁、面食、果冻、糖果是消化不良的主要原因。尤其有害的是以牛奶、鸡蛋和糖为主要成分的奶油和布丁。应避免同时大量使用牛奶和糖。美好生活科学,页面。 301-302。

有些人在粥里加入大量糖的牛奶,以为自己是在实行健康改良。但糖和牛奶结合起来会在胃中产生发酵,因此是有害的。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 57。

**丰富、复杂的混合物** 餐桌上的调味品和甜点越少,对每个享用食物的人来说就越好。任何混合、复杂的食物都对人体健康有害。那些不会说话的动物永远不会吃那些经常被喂进人类胃里的混合物。

精致的食物和复杂的混合物会损害健康。”信件 72, 1896. CRA, 111-113. [直接引用从哪里开始?](#)

**帽。 12 种不当食物**

“当今的刺激性饮食和饮酒不利于最佳健康状态。[直接引语到哪里结束?](#)茶、咖啡和烟草都是兴奋剂,并且含有毒物。它们不仅是不必要的,而且是有害的,如果我们想增加知识和节制,就必须拒绝它们。评论与先驱报,1888 年 2 月 21 日。

茶对身体有毒。基督徒不应该打扰他。咖啡的影响在某种程度上和茶是一样的,但对身体的影响更差。它的影响是刺激性的,并且按照高于正常水平的刺激程度,它会耗尽并导致低于正常水平的抑郁。喝茶和咖啡的人脸上会留下痕迹。皮肤变得苍白,呈现出毫无生气的样子。他们的脸上看不到健康的光芒。证词,卷。第 2 页。 64 和 65。

茶和咖啡的使用以及麻醉品、鸦片和烟草的使用给人类带来了各种各样的疾病。这些有害的放纵必须被放弃,不是全部而是全部。因为它们都是有害的,会破坏身体、精神和道德能力,从健康的角度来看,应该放弃。手稿 22,1887 年。

切勿喝茶、咖啡、啤酒、葡萄酒或任何酒精饮料。水,这是清洁织物的最佳液体。评论与先驱报,1884年7月29日。

茶、咖啡和烟草 以及酒精饮料,它们在人工兴奋剂的等级上也有不同的等级。

到目前为止,茶和咖啡的作用与葡萄酒和苹果酒、烈酒和烟草的作用方向相同。

咖啡是一种有害的满足感。它暂时刺激大脑做出不必要的动作,但其后果是精疲力竭、虚脱、精神、道德和身体机能的瘫痪。心智会被削弱,除非通过坚定的努力克服这个习惯,否则大脑的活动就会永久减弱。所有这些神经刺激物都在削弱生命力,而神经受损所引起的烦躁不安、急躁、精神虚弱,成为对抗因素,与精神进步相悖。那些提倡节制改革的人难道不应该警惕这些有害饮料的祸害吗?在某些情况下,戒掉喝茶和咖啡的习惯就像酗酒者戒酒一样困难。花在茶和咖啡上的钱完全是浪费。它们只会对使用它们的人造成伤害,而且这种伤害是持续的。那些喝茶、咖啡、鸦片和酒精的人有时可以活到老年;然而,这并不是支持使用这些兴奋剂的理由。他们原本可以完成的事,却因不节制的习惯而未能完成,只有上帝的大日才能揭晓!

那些依靠茶和咖啡作为工作兴奋剂的人会经历这种方式的不良影响,即神经不稳定和缺乏控制。疲惫的神经需要休息和平静。大自然需要时间来恢复其耗尽的能量。然而,如果他们的力量继续通过使用兴奋剂而被激发,那么当重复这个过程时,真正的力量就会减弱。在一段时间内,在人为的煽动下可以完成更多的事情,但逐渐地,将能量提升到所需的程度变得更加困难,最终精疲力尽的本性不再能够做出反应。

由其他原因造成的有害影响。喝茶和咖啡的习惯比人们想象的更有害。许多习惯了使用刺激性饮料的人会遭受头痛和神经衰弱的困扰,并因疾病而浪费大量时间。他们认为没有刺激就无法生存,而忽视了刺激对健康的影响。使它们更加危险的是,它们的不良影响往往归因于其他原因。

对精神和士气的影响。通过使用兴奋剂,整个机体都会受到影响。神经变得不平衡,肝脏的活动变得不健康,血液的质量和循环受到影响,皮肤变得缺乏活力和苍白。心灵也受到损害。这些兴奋剂的直接影响是唤醒大脑中的过度活动,只会使其变得更弱,努力能力下降。随之而来的后果是崩溃,不仅是精神和身体上的崩溃,还有道德上的崩溃。结果,我们看到男人和女人都紧张、判断力差、头脑不平衡。

他们常常表现出急躁、不耐烦、指责的精神,像通过放大镜一样看待别人的过失,而完全无法辨别自己的缺陷。

当这些喝茶和咖啡的人聚集在一起进行社交娱乐时,他们的有害习惯的影响就显现出来了。所有人都畅饮自己喜爱的饮料,当感受到刺激的影响时,他们的舌头就放松了,开始从事诽谤他人的邪恶工作。他的话不少,选得也不错。流言蜚语四处传播,往往是丑闻的毒药。这些轻率的谈话者忘记了他们有一个见证人。无形的守望者正在把他们的话写在天堂的书里,所有这些残酷的批评,这些夸张的报道,这些嫉妒的情绪,在茶的刺激下表达出来,耶稣都记录下来,作为对自己的反对。“你们对我弟兄中最小的一个这样做的时候,就是对我做的。”(太 25:40)

[直接引用从哪里开始?](#)

我们已经因为父母的错误习惯而受苦,但还有多少人仍然走着比他们更糟糕的方向!鸦片、茶、咖啡、烟草和饮料正在迅速熄灭种族中尚存的活力火花。每年有数百万人喝醉

数百万升醉酒,数百万美元用于烟草。欲望的奴隶在用自己的收入来满足感官享受的同时,也剥夺了孩子的食物、衣服和教育的好处。当这些罪恶存在时,就永远不可能有公正的社会状态。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。34-36。

**产生神经刺激,而不是强迫** 你非常紧张且易怒。茶有刺激神经的作用,咖啡则有迷惑大脑的作用;两者都非常有害。

你必须小心你的政权。吃最健康、最有营养的食物,让自己保持平静的心态,以免刺激自己,急于激情。”证词,卷。4,p. 365.CRA,420-424。[直接报价从哪里开始?](#)

“那些使用烟草、茶和咖啡的人应该把这些偶像放在一边,并将这些价值放入主的库中。有些人从未为上帝的圣工作出牺牲,对主对他们的要求却漠不关心。一些最贫穷的人将很难放弃这些兴奋剂。这种个人牺牲是不必要的,因为上帝的圣工正遭受资源匮乏的困扰。但每一颗心都将受到考验,每一个品格都会得到发展。原则上,上帝的子民必须采取行动。要把生活原则落实到生活中去。”证词,卷。第 1 页122.CRA,425-426。

“你们或吃或喝,无论做什么,都要为荣耀神而行”(林前 1:1)。

10:31)。现在在有有害的贪欲祭坛上牺牲的许多金钱将流入主的国库,使不同语言的出版物成倍增加,像秋天的落叶一样传播。宣教将在其他国家建立,因此基督的追随者将真正成为世界之光。时代标志,1874 年 8 月 13 日。

**节假日期间酗酒现象增多** 酗酒、争吵、暴力、犯罪、杀人,都是男人出卖自己的理智的结果。众多的假期增加了不节制的罪恶。假期无助于道德或宗教。这年头,男人们把本该用来养家糊口的钱花在了喝酒上;卖酒的人就收获了他的收获。

当饮料进来时,理智就消失了。这是黑暗的時刻和力量,此时一切犯罪都成为可能,整个人类有机体受到来自下面的力量的统治,此时身体和灵魂都受到激情的统治。还有什么可以阻止这种热情呢?什么可以阻止它?这些灵魂没有固定的锚地。假期正让他们陷入诱惑;因为许多人相信在假期,因为这是假期,他们有权利做任何他们想做的事。手稿 17,1898 年。

**数以百万计的资金投入魔鬼的金库** 看看那些喝葡萄酒、啤酒和烈性饮料的人。让他们数一下为此花费的钱。多少亿人进入了魔鬼的宝库,使不敬虔的行为永存,并进行解体、腐败和犯罪。手稿 20,1894 年。

## 帽。 13 酒精与家庭

适度饮酒是一所学校,男性在其中接受饮酒者职业教育。《评论与先驱报》,1884 年 3 月 25 日。

神的祝福变成了诅咒。我们的造物主慷慨地赐予人类他的祝福。如果明智而适度地运用上帝的所有这些恩赐,贫穷、疾病和苦难几乎就会从地球上消失。但我们到处都看到上帝的祝福因人类的不敬而变成了诅咒。

没有哪个阶级比那些利用土壤的产物来制造醉人饮料的人更严重地歪曲和滥用了他的宝贵恩赐。营养丰富的谷物、健康美味的水果,被转化为扭曲感官、让大脑疯狂的饮料。由于使用这些毒药,成千上万的家庭发现自己被剥夺了舒适,甚至生活必需品,暴力和犯罪行为倍增,疾病和死亡导致

成千上万的受害者因醉酒而被送进坟墓。  
福音派工作者,页面。 385-386。

**结婚誓言溶解在燃烧的液体中** 看看饮酒者的家。观察那里的肮脏贫困、废墟和难以言喻的不幸。看到曾经幸福的妻子逃离她疯狂的丈夫。我听到他的求饶声,残酷的打击落在他收缩的身体上。结婚祭坛前许下的神圣誓言在哪里?现在保护她的爱和力量在哪里?唉,这些就像珍贵的珍珠一样溶解在燃烧的液体中,这杯可憎之物。看看那些半裸的孩子。一时间,他们都被温柔地抚摸着。无论是冬天的天气,还是世人蔑视和嘲笑的冰冷气息,都不允许接近他们。父亲的关怀,母亲的爱,让他们的家变成了天堂。现在,一切都变了。日复一日,醉汉的妻子和孩子们的痛苦呼喊响彻天堂。《评论与先驱报》,1881年11月8日。

**他的男子气概已经消失了** 看看那个酒鬼。看看酒精饮料对他做了什么。他的眼睛浑浊,发红。他的脸浮肿且兽化。你的脚步摇摇欲坠。

他浑身上下都打着撒但作工的印记。大自然本身抗议说它不知道这一点;因为他败坏了上帝赋予他的才能,并因酗酒而出卖了他的男子气概。《评论与先驱报》,1894年5月8日。

**撒旦暴力的表现** 这就是他煽动人们为了酒而出卖灵魂的方式。它占据了身体、思想和灵魂,不再是人,而是撒但在运作。当男人举起手来打他许诺要爱护一生的妻子时,撒旦的残忍就表现出来了。醉汉的行为是撒旦残暴的表现。医学与救赎,p。 114.

沉迷于醉酒使人完全处于魔鬼的控制之下,魔鬼发明了这种兴奋剂,目的是消除和破坏上帝的道德形象。

手稿 1,1899 年。

**失去冷静和耐心** 一个不节制的人不可能有冷静、平衡的性格,如果他对付不会说话的动物,他用鞭子对上帝的生物额外的鞭打就暴露了他的生物的不安状态。消化器官。同样的精神也体现在家庭圈子里。 1895 年第 17 封信。

**愚蠢、野蛮的人类废墟** 基督为之而死、天使为之哭泣的人类 随处可见。它们是我们引以为豪的文明的污点。它们是整个地球的耻辱、毁灭和危险。美好生活科学,p。 331.

**被偷走的妻子,饥饿的孩子** 醉汉在疯狂饮酒的影响下不知道自己在做什么,然而向他出售使他不负责任的东西的人在破坏工作中受到法律的保护。他抢走了寡妇维持生命所需的面包,这很酷。他让受害者的家人过着挨饿的生活,孩子们不得不去街上乞讨硬币或乞讨一块面包,这很好。日复一日、月复一月、年复一年,这种可耻的场面不断重演,直到毒饮料贩子的良心被烧红的烙铁烙焦。受苦儿童的泪水、母亲痛苦的哭声,只会激怒卖酒的人。

酒贩不惜追讨受苦家庭的酒债,并会从家里拿出最需要的东西来支付已故丈夫和父亲的酒费。如果死者的孩子挨饿,你关心什么?他认为他们是卑微无知的生物,受到虐待、侮辱和贬低。并且对你的福祉不感兴趣。然而,在天上统治的上帝并没有忽视无法形容的苦难的最初原因或最终结果。

以及醉酒者家人所遭受的羞辱。天书包含了故事的每一个细节。

评论与先驱报,1894年5月15日。

对自己的罪孽负责的醉汉并不认为屈尊喝酒的人可以通过责备酒商来为自己的污染开脱;因为他必须为自己的罪以及妻子和孩子的堕落承担责任。“离弃主的,必被消灭。”《评论与先驱报》,1894年5月8日。

**在酒精饮料的阴影下** 日复一日、月复一月、年复一年,工作仍在继续。父亲、丈夫和兄弟,国家的支持、希望和骄傲,正在果断地进入卖酒的窝点,然后带着耻辱和毁灭而返回。

更可怕的是,瘟疫正在伤害这个家庭的核心。越来越多的女性养成了饮酒的习惯。在许多家庭中,由于忽视、虐待和醉酒母亲的卑鄙行为,孩子们每天都处于危险之中,即使他们刚出生的时候天真无邪、无助。儿女们正在这种可怕邪恶的阴影下成长。如果不是他们会比他们的父母陷得更深,他们的未来前景如何?美好生活科学,p. 339.

**事故的起因** 撒旦控制下的酒鬼。饮用酒精饮料的人会成为撒旦的奴隶。这诱惑了那些在铁路、轮船上担任要职的人,以及那些掌管满载人挤在一起进行偶像崇拜娱乐的船只或汽车的人,是的,他诱惑他们放纵他们变态的食欲,因此他们忘记了上帝和他的律法。他向他们提供诱人的诱惑,以便通过沉迷于错误的习惯和欲望,他们将自己置于他可以控制自己理性的位置,就像工人操作他的工具一样。所以他致力于消灭贪图享乐的人。

人就是这样与撒旦合作,作为他的工具。他们看不到自己的目的。

信号发出错误,并且发生汽车碰撞。然后他们看到恐怖、残害和死亡。这种状况将会变得越来越明显。日报会报道许多可怕的故事。然而,饮料中心也将同样具有吸引力。醉人的饮料将继续被卖给那些可怜的受诱惑的灵魂,他们已经失去了站起来说:我是一个人的能力,但用他的行动说:我无法主宰自己。我无法抗拒诱惑。

这些人都与神断绝了联系,都是撒旦欺骗的受害者。手稿 17,1898 年。

**酒精饮料损害判断力** 饮用醉酒的人发现自己处于撒旦的破坏性影响之下。他向他们提出了他错误的想法,他们的判断根本不可信。《评论与先驱报》,1900年5月1日。

火车上的一些员工忽视了信号或误解了命令。火车向前行驶;发生了震惊,许多人丧生。或者是一艘搁浅的船,乘客和船员在水中找到了他们的坟墓。当我们看这件事时,我们看到有人在负责的位置上喝了酒。美好生活科学,p. 331.

**上帝认为饮酒者有责任** 指挥大型交通工具的人是否严格节制?您的大脑不受麻醉品的影响吗?否则,在他们的指挥下发生的意外,都会被天上的男男女女归咎于他们。”《评论与先驱报》,1900年5月1日。TEMP,29-35。[直接报价从哪里开始?](#)

“我们需要在圣灵的感召下,斥责赌博和酗酒这些末世盛行的罪恶的人。”手稿 117,1907 年。

**唯一的安全指南** -有多少可怕的故事是由于酒精的影响而发生的……一个人可以服用多少这种可怕的麻醉品才能保证生命安全?

其他人类?他只有戒酒才能安全。你不应该用酒精来混淆你的思想。任何麻醉品都不应从你的嘴唇中流过;然后,如果灾难发生,负责地方的人们可以尽力而为,并满意地面对自己的记录,无论结果如何。” 《评论与先驱报》,1894年5月29日。TEMP,35-36。[直接报价从哪里开始?](#)

“卖酒的人采取了与该隐相同的态度,他说:‘我是我兄弟的看守者吗?’上帝对他说,就像他对该隐说的那样:“你兄弟的血的声音从地里向我哀告。”那些道德力量薄弱、陷入饮酒诱惑的人的家庭所遭受的不幸,将由卖酒的人承担。他们将对通过醉酒贸易给世界带来的痛苦、痛苦和绝望感到内疚。他们必须为母亲和孩子们的不幸和剥夺负责,他们因缺乏食物、住所和衣服而遭受苦难,他们看到自己所有的希望和欢乐都被埋葬了。凡看顾小鸟,看着它落到地上,为田野的草穿上衣服的人,今天还存在,明天就被扔进火里,他不会越过那些按他的形像造的,用他买来的人。他自己的血,也不会留心他们受苦的呼声。上帝关心所有这些使痛苦和犯罪永久化的不敬行为。他把一切都放在了那些影响力有助于为灵魂打开诱惑之门的人的牺牲之上。手稿 54。[直接引语从哪里开始?](#)

**神对毒酒贩子的惩罚** 他不知道、也不关心主是否向他算账。当你的受害者死后,你的铁石心肠就会变得冷漠。

他没有听从这样的指示:“不可苦待寡妇或孤儿。如果你们以任何方式加害他们,他们向我呼求,我一定会听到他们的呼声,我的愤怒就会被点燃,我会用刀杀掉你们;你们的妻子将成为寡妇,你们的孩子将成为孤儿。” 《评论与先驱》,1894年5月15日。TEMP,41。

#### **帽。14 烟雾**

烟草是一种缓慢而危险的毒物,其影响比酒精更难以从体内根除。证词,卷。3,第3页。569.

吸烟这种习惯对神经系统的影响往往比酒精更强烈。它用比醉人的杯子更坚固的束缚链束缚受害者;这个习惯更难改掉。在许多情况下,烟草的身体和精神比酒精饮料更彻底地陶醉,因为它是一种更微妙的毒物。

证词,卷。3,第3页。562.

**吸烟者在上帝面前有罪** 烟草,无论以何种形式使用,都会影响身体素质。这是一种慢性毒药。它影响大脑,使感觉迟钝,使心灵无法清楚地辨别精神事物,尤其是那些能够纠正这种肮脏满足感的真理。那些以任何形式使用烟草的人并不认为自己在上帝面前是无辜的。有了如此肮脏的习俗,他们不可能用属于上帝的身体和精神来荣耀上帝。只要他们使用的毒药如此缓慢,但肯定会消耗他们的健康并降低他们的智力,主就不会批准他们。当他们沉迷于这种有害的习惯而不知道它对他们造成的伤害时,他可能会怜悯他们,但是当事情的真相暴露在他们面前时,如果他们继续沉迷于这种恶习,他们就会发现自己在上帝面前有罪。粗鲁.满意.健康建议,p. 81.

**抵抗力减弱,恢复能力减弱** 上帝的恢复力量遍布整个大自然。如果一个人割伤自己或折断骨头,大自然会立即开始修复损伤,从而保护人的生命。然而,人可以将自己置身于

自然受到阻碍,使其无法进行其工作的位置。如果使用烟草,自然的恢复力就会或多或少地减弱。医学与救赎,p。 11.

**播种和收获** 无论老少,请记住,对于每一次违反生命法则的行为,大自然都会发出抗议。惩罚将落在精神上,就像身体上的一样。浪费的罪魁祸首并没有结束。他们的罪行会影响到他们的子孙,从而将罪恶遗传给第三代和第四代。父母们,当你们沉迷于使用那种损害灵魂和大脑的麻醉品 烟草时,请想想这一点。这个习惯会带你去哪里?除了你之外,它还会影响谁?时代标志,1910年12月6日。

对于儿童和青少年来说,烟草使用正在造成难以估量的伤害。过去几代人的不健康做法影响着今天的儿童和青少年。精神上的无能、身体上的虚弱、神经失控和不自然的食欲都会从父母遗传给孩子。孩子们继续采取同样的做法,会导致不良后果的扩大和延续。这在很大程度上是由于身体、精神和道德的衰退而引起的,这已成为令人震惊的重大原因。

男孩很小的时候就开始吸烟。当身体和心灵特别容易受到这种习惯的影响时,这种习惯就会削弱身体的抵抗力,阻碍身体的发育,使思想迟钝,道德败坏。美好生活科学,页面。 328-

329.

**吸烟不节制的开始** 除了遗传之外,自然并没有吸烟的自然要求。手稿 9,1893年。

通过茶和咖啡的使用,形成了吸烟的要求。证词,卷。 3,第 3 页。 563.

一些母亲鼓励孩子们喝调味丰富的肉类以及茶和咖啡,这为孩子们体验到对烟草等更强烈的兴奋剂的强烈渴望做好了准备。烟草的使用反过来又会刺激对酒精饮料的渴望。证词,卷。 3,第 3 页。 488.

用调味品和香料烹制食物会刺激胃部,腐蚀血液,并为更强的兴奋剂做好准备。这会导致神经衰弱、急躁和缺乏自制力。烟雾和一杯酒随之而来。时代标志,1887年10月27日。

**牺牲生命** 酒精和烟草会腐蚀人类的血液,每年有成千上万的人因这些毒物而丧生。健康改革家,1871年11月。

大自然千方百计地排出烟雾这种毒药;然而,通常情况下,它会不知所措。她放弃了驱逐入侵者的战斗,并在冲突中牺牲了自己的生命。手稿 3,1897年。

**使用烟草就是自杀** 上帝现在要求心灵纯洁和个人清洁,就像他向以色列人发出特别指示时一样。如果上帝对那些在沙漠中旅行、几乎一直在户外的人如此要求清洁,那么他对我们这些住在有顶棚的房子里的人的要求也不会更少,因为那里的杂质更明显,而且这些影响更相反。为了健康。烟草是一种最具欺骗性和恶性的毒物,对身体神经有刺激作用,然后麻痹作用。它更加危险,因为它对身体的影响非常缓慢,而且一开始几乎难以察觉。许多人已成为其有毒影响的牺牲品。他们肯定是被这种慢性毒药自杀了。我们问:在复活的早晨,你会醒来什么? ”精神礼物,卷。 4,p。 128.

温度,55-57。[直接报价从哪里开始?](#)

“无论我们走到哪里,我们都发现烟草成瘾者,他们所珍惜的满足感削弱了身心。人是否有权剥夺他们的创造者和世界应得的服务?[直接引语到哪里结束?](#)

这是一种令人厌恶的习惯,污染了那些养成这种习惯的人,也给其他人带来了真正的痛苦。当我们穿过人群时,很少有人会向我们脸上吹着受污染的呼吸声。留在车内或空气中弥漫着酒精和烟草的房间里,即使不危险,也是令人不愉快的。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 33和34。

**废墟和杀戮** 妇女和儿童不得不呼吸被烟斗、香烟或吸烟者的臭气污染的空气,从而遭受痛苦。生活在这种氛围中的人,总是会生病的。证词,卷。 5,p。 440.

孩子的肺部因吸入被吸烟者的不洁呼吸污染的房间空气而受到损害并生病。许多儿童因与吸烟的父母同床而中毒,无法治愈。通过吸入通过肺部和皮肤毛孔排出的有毒烟雾,孩子的身体充满了毒物。虽然它对一些小孩子的作用就像慢性毒药一样,影响大脑、心脏、肝脏和肺,逐渐被消耗和枯萎,但对另一些孩子来说,它的影响更直接,导致痉挛、发作、瘫痪和死亡。突然的。

失去孩子的父母哀悼失去亲人,并想到上帝的神秘旨意,当上帝没有指定这些小孩子的死亡时,上帝如此残酷地折磨着他们。他们死于烟草的肮脏欲望。烟草奴隶肺部呼出的每一口气都会毒害他周围的空气。”健康改革家,1872 年 1 月。

温度,58-59。[直接报价从哪里开始?](#)

“上帝不允许女人贬低自己,使用肮脏而愚蠢的麻醉品!人们在想象中描绘出一幅多么令人不快的画面 一个呼吸被烟草毒害的女人!想到一个小孩子用脖子搂着她,把她新鲜、纯洁的嘴唇贴在母亲的嘴唇上,被恶心的液体和烟草气味弄脏和污染,我们就不寒而栗。然而,这张照片只会更令人反感,因为现实比父亲、一家之主被令人厌恶的草药污染自己的情况更加罕见。难怪我们看到孩子们拒绝他们所爱的父亲的亲吻,如果他们亲吻他,他们也不会亲吻他的嘴唇,而是在脸颊或前额上,因为在那里他纯洁的嘴唇不会被污染。”健康改革家,1877 年 9 月。TEMP,59-60。

“当我们遵循的饮食习惯会削弱身心活力,或者我们陷入导致同样结果的习惯时,我们就羞辱了上帝,因为我们剥夺了他对我们的服务。那些产生不自然的吸烟欲望并沉迷其中的人是以牺牲健康为代价的。它们正在摧毁神经能量,削弱生命力,并牺牲心灵的抵抗力。那些自称是基督追随者的人,却犯下了可怕的罪,他们不可能对赎罪有高度的欣赏,也不会对永恒的事物有高度的尊重。被毒品蒙蔽和部分麻痹的头脑很容易被诱惑所征服,无法享受与上帝的相交。”时代标志,1876 年 1 月 6 日。TEMP 62, 63。

“那些自称是基督追随者的人,却犯下了可怕的罪,他们不可能对赎罪有高度的欣赏,也不会对永恒的事物有高度的尊重。被毒品蒙蔽和部分麻痹的心智很容易被诱惑所征服,无法享受与上帝的交通。时代标志,1876 年 1 月 6 日。[直接引语在哪里结束?](#)

如果基督和使徒在这里,雅各说从上头来的智慧“首先是纯洁的”(雅各书 3:17)。如果他看到他的兄弟们抽烟,他不会谴责这种习俗是世俗的、动物性的和恶魔般的吗?”成圣,p。 24.临时,64。

[直接报价从哪里开始?](#)

“数百万美元用于购买兴奋剂和麻醉品。所有这些钱财理应属于上帝,而那些滥用上帝托付给他们的财产的人有一天会被要求对他们使用属于他们的主的财产的方式负责。信 243a,1905 年。[直接引语在哪里结束?](#)”

**吸烟者应该查看他们的记录** 作为上帝的管家,你是否考虑过你对手中的钱财的责任?主的钱有多少你用在烟草上?把你一生中以这种方式花费的钱加起来。你因这种污秽的私欲而消耗的东西,与你为救济穷人和传播福音所付出的东西,可以用什么词来比较呢?

没有人类需要烟草,但有许多人因缺乏烟草而丧命,而烟草的使用,比浪费造成的危害更大。你不是滥用了主的财物吗?难道你没有犯过抢劫上帝和同胞的罪吗?难道你不知道“你不是你自己的吗?”因为你是重价买来的;所以,你们要在你们的身體和你们的靈上榮耀神,这两个身體和靈都是属于神的”(哥林多前书 6:19 和 20)。美好生活科学,页面。329 -330。第 67 页。温度,66。

“我们经常看到八岁的男孩抽烟!如果我们和他们谈论这个,他们会说:“我父亲抽烟,如果这对他有好处,对我也有好处”。他们指着牧师或主日学负责人说:“如果好人喜欢抽烟,我当然可以抽烟。”

当老年人给孩子们树立这样的榜样时,我们怎么能期望他们与具有遗传倾向的孩子有什么不同呢?”基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 18。

**吸烟习惯的流行** 这种习惯一旦形成,就会变得非常流行。年轻人有一个犯罪的例子,他们的思想不应该因为任何认为使用麻醉品无害的想法而受到伤害。他们没有看到烟草使用对其身体、心理和道德能力的有害影响。

一个跟随基督的人如果受别人的影响而走入错误的道路,随从世上放荡的风气,他就发现自己处于撒但的权下,他的罪比那些自称不信的人还要大。 - 恶人 - 因为它被置于虚假旗帜之下。你的生活是不连贯的;他自称是基督徒,但实际上却屈服于不自然和罪恶的倾向,这些倾向与精神优越性所必需的净化和提升格格不入。

他们顺应习惯,在实践中与世界和谐相处。所有自称为基督徒的人都没有权利使用这个名字;因为基督徒就是像基督的人。

当审判来临时,所有人都按着身体所行的受审判,他们就会知道自己在实际生活中不好地代表了基督,成为了不是活的香气叫人活,而是死的香气叫人死。在他们的公司里,会有一大群人遵循情欲的做法;然而,这个数字并不能原谅他们的罪恶,也不能减轻他们对破坏大脑神经力量和身体健康的谴责。每个人都会受到单独的评判。

他们将站在上帝面前听他们的判决。”手稿 123,1901 年。临时,68-69。[直接报价从哪里开始?](#)

“许多寻求医疗护理的人因吸烟或酗酒而毁掉了自己、灵魂和身体。医生必须忠实于自己的职责,必须向这些患者指出他们遭受痛苦的原因。但如果他本人是个烟民或吸毒成瘾者,他的话又有什么分量呢?意识到自己居高临下,他会毫不犹豫地指出患者生活中的感染部位吗?只要他自己用这些东西,又怎么能让年轻人相信它们的害处呢?”

一个医生怎么能在社会上占据纯洁和自治的榜样,怎么能成为节制事业的高效工作者,而他自己却沉迷于一种卑鄙的习惯呢?当你自己的呼吸令人作呕、充满酒气和烟草的气味时,你如何能以可接受的方式去服事病人和临终者呢?

当他用麻醉毒药扰乱他的神经并蒙蔽他的大脑时,一个人如何能够忠于他作为一名称职的医生的信心呢?他要轻易地辨别或精确地执行是多么不可能啊!

如果不遵守支配自己存在的法则,如果他更喜欢自私的满足而不是身心的理智,那么他是否因此就宣布自己不适合承担人类生命的责任?”美好生活科学,页面。 133-134。温度,69-70。

“成千上万的人通过这样的影响学会了喝酒。这些教训常常是他们自己的父母在不知不觉中教给他们的。在消除社会上的不节制这个怪物方面取得重大进展之前,家长必须进行根本性的改变。”健康改革家,1877年9月。

抽烟者不助酒者 “烟酒双祸”。《评论与先驱报》,1901年7月9日。TEMP,72。

“烟瘾者有什么力量可以阻止不节制的蔓延呢?在把斧子砍到树根之前,需要对烟草问题进行一场革命。茶、咖啡、烟草以及酒精饮料都属于不同程度的人工兴奋剂。”基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 34.临时,72。

## 帽。 15 肉

“上帝给了我们的始祖父母他想让人类吃的食物。夺取任何生物的生命与他的计划背道而驰。伊甸园里不应该有死亡。花园里树木的果实是人类所需的食物。直到洪水过后,上帝才允许人类吃动物性食物。一切可以供人类生存的东西都被摧毁了,鉴于他的需要,主允许诺亚吃他带到方舟里的干净的动物。但动物食品并不是人类最健康的食品。

生活在洪水之前的人们吃动物性食物,满足他们的欲望,直到他们的罪孽之杯满了,上帝通过洪水净化了地球的道德污染。

然后第三个可怕的诅咒落在了地球上。由于不服从,第一个诅咒是针对亚当的后裔和地球的。该隐杀死了他的兄弟亚伯之后,第二个诅咒降临到了地上。上帝的第三个也是最可怕的诅咒在洪水发生时降临到地球上。

洪水过后,人们可以尽情地吃动物性食物。神看到人的行为是败坏的,而人却愿意随从自己内心的喜好,骄傲地高举自己,对抗他的创造主。他允许长寿的人类吃动物性食物,以缩短他们有罪的寿命。洪水过后不久,人类的体型和寿命开始迅速减少。”精神礼物,卷。第4页。 121-122。

## 上古时代的堕落 旧世界的居民饮食不节制。

他们想要吃肉食,尽管神没有允许他们吃动物性食物。他们暴饮暴食,堕落的胃口无边无际。

他们沉迷于可憎的偶像崇拜。他们变得残暴、残暴、败坏,神再也不能容忍他们了。他们罪孽的杯满了,上帝通过洪水清除了地球上的道德污染。洪水过后,随着人类在地球上繁衍,他们忘记了上帝,并在上帝面前败坏了自己的行为。各种形式的不节制现象已大大增加。《如何生活》,第17页。 52.

**以色列的失败和精神上的损失** 最初向人类表明政权不包括动物食品。直到洪水过后,地球上的一切绿色植物都被摧毁了,人类才被允许吃肉。

主在伊甸园选择人类的食物时,表明什么是最好的饮食;在为以色列做出的选择中,他也教导了同样的教训。他将以色列人带出埃及,并致力于教育他们,使他们成为他自己的子民。他希望通过他们来祝福和教导整个世界。他为他们提供了最适合他设计的食物;不是肉,而是吗哪,“从天上来的粮”(约翰福音6:31)。只是由于他们对埃及肉锅的不满和抱怨,他们才得到肉食,而且只是短暂的。

它的使用给数千人带来了疾病和死亡。然而,对无肉饮食的限制从未被全心全意地接受。无论是公开的还是秘密的,它仍然是不满和抱怨的一个原因,而且并不是永久的。

当以色列人在迦南定居时,他们被允许使用动物食品,但有严格的限制,这往往会减少不良后果。禁止使用猪肉以及肉被宣布为不洁的其他动物、鸟类和鱼类。在允许的肉类中,严禁吃脂肪和血。

只有状况良好的动物才可以用作食物。任何被撕裂、自然死亡或没有仔细除去血液的动物都不能作为食物。

以色列人背离了神所指示的政权计划,遭受了巨大损失。

他们渴望吃肉,并得到了结果。他们的品格没有达到神圣的理想,也没有实现上帝的计划。主“遂了他们的心愿,却使他们的灵魂消灭”(诗篇 106:15)。他们看重尘世的事物胜过属灵的事物,也看重上帝赋予他们的神圣的卓越地位,而他们却无法获得这些。美好生活科学,页面。 311-

312.

**无肉饮食改变性情** 主清楚地告诉他的子民,如果他们遵守他的诫命,并且是一个普通的百姓,所有的祝福都会临到他们。

他通过沙漠中的摩西警告他们,明确指出健康将是服从的奖赏。精神状态与身体健康,特别是消化器官的健康有很大关系。一般来说,主不会在旷野为祂的子民提供食物,因为祂知道这样的政权会滋生疾病和不服从。为了改变性情并使最高的精神能力得到积极的锻炼,他从死动物身上取出了肉。他给了他们天使的面包,来自天上的吗哪。手稿 38,1898 年。

**叛乱及其惩罚** 上帝继续用从天而降的面包来喂养希伯来人;然而他并不满足。他堕落的胃口渴望吃肉,而上帝以他的智慧在很大程度上阻止了他吃肉。撒但,疾病和苦难的制造者,会在他能够取得最大成功的时候接近上帝的子民。自从他对夏娃进行成功的实验以来,他基本上控制了自己的食欲,引导她吃禁果。他首先向混杂的群众,即相信的埃及人,引诱他们,煽动他们煽动性的怨言。他们对上帝为他们提供的有益健康的食物不满意。他们堕落的食欲渴望更多的品种,尤其是肉类食品。

这股议论声很快就传遍了几乎所有人。起初,上帝并没有满足他们的淫欲,但他使他的审判临到他们,用天上的闪电击杀了最有罪的人。然而,这非但没有让他们感到羞辱,反而似乎加剧了他们的怨言。当摩西听到人们在帐篷门口哭泣,家人到处抱怨时,他很不高兴。他向上帝陈述了他所处的困境,以及以色列人不服从的精神,以及上帝在与人民的关系中将他置于的位置 一个慈爱的父亲,应该减轻人民的痛苦。他自己。

主吩咐摩西召集七十位长老,摩西知道他们是百姓的长老。

他们不仅应该是年老的人,而且应该是有尊严、有正确判断力和经验的人,

有资格担任法官或官员。“你要把他们带到会幕前,他们就和你一起站在那里。

然后我要下来,在那里与你们说话,并且我要把加在你们身上的灵拿去,加在他们身上。他们将与你一起承担人民的重担,这样你就无法独自承担它。”

“你要对百姓说,明天你们要自洁,然后才能吃肉。因为你们呼求耶和華说,我们在埃及平安,谁给我们肉吃呢?所以主必给你们肉,你们就吃。一天不可吃,两天不可吃,五天不可吃,十天不可吃,二十天不可吃。但是整整一个月,直到它从你的鼻孔里出来,直到你厌倦为止;因为你们拒绝了在你们中间的主,在他面前哭泣说,我们为什么出了埃及呢?

(民 11:16-20)。

摩西说,站立的百姓有六十万,其中有我。你又说:我给他们肉,他们就能吃一个月。能为他们宰杀足够的羊和牛吗?或者海里所有的鱼都够他们吃吗?但耶和華对摩西说:耶和華的手岂可缩短吗?现在你们就知道我的话是否应验在你们身上了”(民11:21-24)。

“耶和華刮来一阵风,从海里吹来鹑鹑,飞散在营的各处,在营的四围,高约二肘的地方,这边差不多一日的路程,那边也差不多一日的路程。那片土地。于是人们整日整夜都起来,

第二天,他们收集了鹑鹑。拥有最少的人收集了十俄梅珥;它们把它们分散在营地周围。”

“肉还没有嚼碎,耶和華的怒气就向百姓发作,降大灾击杀他们”(民数记 11:31-33)。

在这种情况下,主赐予人们的东西并不是为了他们最好的利益,因为他们非常想要它。他们不想顺服主来接受那些对他们有好处的东西。他们沉迷于对摩西和主的煽动性怨言,因为他们没有接受那些被证明是邪恶的物品。他们败坏的食欲控制了他们,神按他们的喜好赐给他们肉食,却让他们承受满足私欲的后果。烈火烧死了大批人。

那些怨言最有罪的人,一旦尝到了他们想要的肉,就被杀了。如果他们顺服让主选择他们的食物,并对他们可以自由吃的食物心怀感激和满足,而不会伤害自己,他们就不会失去上帝的恩惠,也不会因叛逆的怨言而受到伟大的死亡的惩罚。精神礼物,卷.第 4 页。 15-18。

**神对以色列的计划** 当神将以色列人带出埃及时,他的计划是要让他们在迦南地建立一个纯洁、满足和健康的民族。

让我们看看他实现这一目标的方法。他对他们进行了一系列的纪律训练,如果他们愿意遵守的话,会给他们自己和他们的后代带来好处。他在很大程度上夺走了他们的肉食。就在他们到达西奈山之前,他给了他们肉来回应他们的呼喊,但这只是一天。上帝本可以像吗哪一样容易地提供肉类,但为了人民的利益而对他们施加了限制。他的目的是为他们提供更适合他们需要的食物,而不是许多人在埃及习惯的刺激性饮食。必须使扭曲的食欲达到更健康的状态,以便他们能够享受最初为人类提供的食物 大地的果实,这是上帝在伊甸园赐给亚当和夏娃的。

如果他们愿意放弃食欲,服从他的限制,他们就不会感到虚弱和疾病。他们的后代将拥有体力和精神力量。他们对真理和责任有清晰的认识、敏锐的辨别力和正确的判断力。然而,他们不愿意服从上帝的要求,未能达到上帝所制定的标准,也未能获得他们本应拥有的祝福。

他们因为主的限制而发怨言,他们贪图埃及的肉锅。上帝给了他们肉身,但事实证明这对他们来说是一个诅咒。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 118 和 119。

**为我们树立形象** “如今这些事已成为我们的榜样,使我们不再贪图恶事,像他们那样贪图。” “这些事是给他们作为例子,写下来是为了警告我们,为了我们这些已经来到末世的人”(哥林多前书 10:6 和 11)。

加拿大税务局,373-378。

“蔬菜、水果和谷物应该构成我们的饮食。一盎司的肉不应该进入我们的胃。吃肉是不自然的。我们必须回到上帝创造人类的最初设计。”手稿 115,1903 年。

现在不是每个人都应该在饮食中放弃肉类的时候吗?那些寻求变得纯洁、精致和圣洁以享受天上天使陪伴的人怎么能继续使用任何对灵魂和身体有如此有害影响的东西作为食物呢?

他们怎么能夺走上帝创造物的生命,并把他们的肉当作美味佳肴呢?

让他们回到最初赐给人类的健康美味的食物,实践自己,教导他们的孩子,怜悯上帝创造并置于我们统治之下的沉默生物。美好生活科学,p. 317.

**为翻译做好准备** 等候主来的人终于要放弃吃肉了;肉类将不再是你饮食的一部分。我们必须始终牢记这一点,并努力朝着这个方向稳步前进。我不认为我们在吃肉的实践中与神愿意赐给我们的亮光是一致的。全部

尤其是那些与我们的医疗机构有联系的人,必须教育自己以水果、谷物和蔬菜为生。在这些事情上,如果我们从原则出发,如果作为基督教改革者,我们培养自己的品味,使我们的饮食与上帝的计划相协调,那么我们就可以在这件事上对别人施加影响,这将是他们所喜悦的。上帝。基督教的节制和圣经卫生,p. 11. 119.

人的主要目的不是为了满足自己的食欲。有生理需要需要满足;但这就是人必须受欲望支配的原因吗?有些人正准备使自己变得圣洁、纯洁和高尚,以便被引入天上天使的社会,并继续取上帝所造之物的生命,靠他们的肉体而活,并以此为乐。?根据主给我的指示,事情的秩序将会改变,上帝特有的子民将在凡事上实行节制。基督教的节制和圣经卫生,p. 11. 48.

那些已被教导了解使用肉食、茶和咖啡以及非常精制和不健康的食物的有害影响,并决心通过牺牲与上帝立约的人,将不会继续满足你的胃口与已知对您的健康有害的食物。上帝要求我们控制食欲,并放弃有害的事物。这是一项必须完成的工作,然后神的子民才能完美地呈现在神面前。”证词,卷。第 9 页。 153-154。加拿大税务局,380-381。[直接报价从哪里开始?](#)

“在那些自称等待基督很快显现的人们中将会看到更大的改革。健康改革必须在我们的人们中完成一项尚未完成的工作。有些人必须认识到吃肉的危险,但他们仍然吃动物肉,从而使他们的身体、心理和精神健康面临风险。许多现在在吃肉问题上只半转变的人将离开上帝的子民,不再与他们同行。

在我们所有的工作中,我们都需要遵守上帝赋予的法则,这样物质和精神的能量才能和谐运转。人可能有某种形式的虔诚,甚至可能传福音,但仍然没有得到净化和成圣。牧师在饮食上必须严格节制,以免为自己的脚开辟弯曲的道路,使瘸子 信心软弱的人 偏离正路。如果人们在宣扬上帝所赐予的最庄严、最重要的信息时,却沉迷于错误的饮食习惯,与真理作斗争,他们就会夺走他们所传达的信息的全部力量。

那些沉迷于吃肉、喝茶、暴饮暴食的人,正在播下痛苦和死亡的种子。进入胃中的有害食物会增强食欲

违背灵魂,发展低劣的倾向。肉类饮食往往会产生性感。感官欲的发展削弱了灵性,使心无法理解真理。

神的话语清楚地警告我们,除非我们禁戒肉体的情欲,否则肉体的本性就会与属灵的本性发生冲突。饮食欲望与健康与和平作斗争。因此,人类的最高属性和最低属性之间建立了战争。底层的倾向,强烈而活跃,压迫着灵魂。这种未经上天许可的放纵欲望,会危及人类的最高利益。”

《评论与先驱报》,1902年5月27日。CRA,382。

“肉类饮食的道德危害并不比身体危害更明显。肉类食品有害健康,任何对身体的影响都会对心灵产生相应的影响。想想肉食对动物的残酷,以及它对那些施加这种行为的人和观察这种行为的人的影响。这多么破坏了我们对待上帝造物应有的温柔!”美好生活科学,p. 315.

普遍使用死动物的肉对道德和身体素质都有恶化的影响。各种形式的健康不良,如果能找到原因,就会显示出吃肉的安全结果。手稿 22,1887年。

那些吃肉的人无视上帝就此事给出的所有警告。他们没有证据表明他们走在安全的道路上。他们没有理由吃死动物的肉。上帝对动物界的诅咒。通常,食用后肉会在胃中变质并导致疾病。癌症、肿瘤和肺部疾病很大程度上是由吃肉引起的。太平洋联合记录员,1902年10月9日。

哦!如果每个人都能辨别出向我启示的这些事情,那么他们现在对自己品格的形成是如此粗心、如此漠不关心;那些请求放纵肉食的人永远不会开口为自己对死动物肉的食欲辩护。这种制度污染了他们血管中的血液,并刺激了低级的感官激情。它削弱了对上帝和真理的理解以及对自身的认识的活跃感知和思想活力。手稿 3,1897年。

**现在吃肉特别危险** 肉从来都不是最好的食物;然而,现在使用它却倍加令人反对,因为动物疾病正在迅速增加。

美好生活科学,p. 313.

动物生病的情况越来越严重,不久之后,除了基督复临安息日会之外,许多人都将不得不放弃肉类食品。必须准备健康营养的食物,让男人女人都不必吃肉。

证词,卷。7,p. 124.

那些了解真相的人什么时候才能按照今生和永恒的正确原则采取行动?他们什么时候才能忠于健康改良的原则?他们什么时候才能知道吃肉类食品是危险的?我奉命说,如果吃肉曾经是安全的,那么现在就不安全了。手稿 133,1902年。

给我的启示是,不久之后我们将不得不放弃使用动物食品。

就连牛奶也得扔掉。疾病累积得很快。上帝对地球施咒,因为人类毁了它。人类的习惯和做法使地球陷入这样的境地,人类必须用其他食物来代替肉类。我们绝对不需要肉类食品。神可以给我们别的东西。联盟会议记录(澳大利亚),1899年7月28日。

如果兄弟们能够确切地知道他们所吃的肉的性质,能够看到活着的动物死后的肉,他们就会厌恶地离开他们的肉食。他们吃的肉中的动物常常病得很重,如果离开它们,它们就会自行死亡。但当它们还有生命的气息时,它们就被杀死并被带走了

去市场。兄弟俩将最恶劣的体液和毒药直接吸收到他们的身体中,但他们并不理解它们。证词,卷。第 2 页。 404-405。

**动物的痛苦及其影响** 病得很重的动物经常被带到市场上出售以换取食物,以至于它们的主人不敢再饲养它们。一些出售的育肥过程会产生疾病。由于隔绝了光和纯净的空气,呼吸着肮脏马厩的空气,也许还因为变质的食物而体重增加,整个有机体发现自己被肮脏的物质污染了。

动物通常要经过长途运输才能到达市场,并承受巨大的痛苦。这些可怜的生物被从绿色的牧场上带走,在炎热和尘土飞扬的小路上长途跋涉,或者挤进肮脏的汽车,发烧和疲惫,常常被剥夺食物和水好几个小时,这些可怜的生物被引导至死亡,以便人类以他的尸体为食。《美好生活科学》,p. 314.

许多人死于完全由吃肉引起的疾病;然而,世界并没有因此而显得更加明智。被长途赶到屠宰场的动物常常被牺牲。他的血液变得滚烫。他们肥胖,缺乏健康的锻炼,经过多次旅行后,他们变得疲惫不堪,在这种情况下,他们被宰杀到市场上。它的血液高度发炎,吃它的肉的人会摄入毒液。有些人不会立即受到影响,而另一些人则感到剧烈疼痛,死于发烧、霍乱或某种未知的疾病。

很多很多的动物被卖到城市市场,卖它们的人知道它们生病了,而买它们的人并不总是不知道这种情况。尤其是在大城市,这种做法很大规模,而肉食者并没有意识到他们正在吃患病动物的肉。

一些被带到屠宰场的动物似乎本能地明白将会发生什么,然后它们变得愤怒,甚至疯狂。它们在这种状态下被杀死,它们的肉准备上市。这种肉有毒,食用者会出现抽筋、抽搐、中风和猝死的情况。然而,这一切痛苦的原因并不归咎于肉体。

有些动物在被送往屠宰场时受到不人道的对待。他们确实受到酷刑,在忍受了长时间的极度痛苦后,他们被屠杀了。即使受到害虫袭击,生猪仍准备上市,其有毒肉会传播传染病,导致大量死亡。《精神礼物》,卷。第 4 页。 147 和 148。

肉类饮食对身体的影响会增加患病和猝死的可能性。  
吃肉会使感染疾病的可能性增加十倍。证词,卷。 2,第 14 页。 64.

世俗的医生无法解释人类疾病的迅速增加。  
但我们知道,这种痛苦很大程度上是由于食用死动物的肉造成的。 1901 年第 83 封信。

动物生病了,通过食用它们的肉,我们在我们的组织和血液中播下了疾病的种子。那么,当受到不健康环境的变化时,这个就更加敏感;同样,当我们遇到流行病和流行的传染病时,机体也无法抵抗邪恶。未发表的证词,p. 8.

你有脂肪,但它不是好材料。你的肥胖看起来更糟糕。如果你们都采取更节俭的饮食,可以减少十二或十五公斤的脂肪,那么你们就不会那么容易生病了。肉类食品产生的血液和肉质量较差。你的身体处于炎症状态,准备感染疾病。由于您不具备对抗和克服疾病的体质抵抗力,您可能会遭受疾病的急性发作和突然死亡。总有一天,你自以为拥有的力量和健康会被证明是虚弱的。证词,卷。 2,第 14 页。 61.

**病血** 上帝的灵促使我向许多人提出这样一个事实:他们的痛苦和健康不佳是由于他们忽视了赐给他们的亮光而造成的。

卫生改革。我向他们表明,他们的肉类饮食被认为是必需的,但其实是没有必要的,而且,由于他们是由所吃的东西组成的,因此大脑、骨骼和肌肉处于不健康的状态,因为他们以死动物的肉为生;他的血统被这个不正当的政权所腐蚀;他们吃的肉是有病的,他们的整个身体变得沉重而腐败。未发表的证词,p。 4.

肉类食物会损害血液。用香料煮肉,与精致的蛋糕和馅饼一起吃,你的血液质量就会变差。当试图吸收此类食物时,机会会超负荷。肉馅饼和泡菜永远不应该出现在任何人的胃里,它们会提供低质量的血液。而质量差、准备不当、数量不足的食物,就不能形成良好的血液。肉类食品 and 高度改良的食品,以及不良的饮食,也会产生同样的结果。证言选集,卷。第 1 页190.

癌症、肿瘤和所有炎症性疾病很大程度上都是由肉类食品引起的。

根据神给我的亮光,癌症和肿瘤的流行很大程度上是由于大量食用死动物的肉造成的。未发表的证词,p。 7.

**癌症、肺结核、肿瘤** 肉类饮食是严重的问题。人类应该靠死动物的肉为生吗?根据上帝所赐的亮光,答案是:不,绝对不。健康改良机构必须在这个意义上进行教育。想要了解人体有机体的医生不应该鼓励病人以死动物的肉为生。它们应该表明动物界疾病的增加。检查人员的证词是,很少有动物没有疾病,而大量吃肉的习惯导致它们感染各种疾病 癌症、肿瘤、瘰疬、肺结核和许多其他类似的疾病。手稿 3,1897 年。

那些吃肉类食品的人几乎不知道自己在吃什么。通常,如果他们看到这些动物还活着,并且知道它们吃的是哪种肉,他们就会厌恶地排斥。人们不断地吃充满结核病和癌症微生物的肉。这就是这些疾病和其他疾病的传播方式。美好生活科学,p。 313.

许多自称基督徒的餐桌上每天摆满了各种各样的菜肴,这些菜肴会刺激胃部并使身体产生发烧状态。肉类食品成为一些家庭餐桌上的主要食物,直到他们的血液中充满了癌变和瘰疬的体液。他们的身体是由他们摄入的东西组成的。但当痛苦和疾病降临到他们身上时,这被认为是来自天意的苦难。证词,卷。 3,第 3 页。 563.

**降低精神活力** 那些随意吃肉类食品的人并不总是有清醒的大脑和活跃的智力,因为食用动物肉类往往会加重身体负担,并使精神的精细敏感性变得迟钝。健康建议,p。 115.

上帝希望他的子民有清晰的洞察力并能够努力工作。然而,如果兄弟俩以肉食为生,他们就不应该指望自己的头脑能够富有成效。思想需要净化;那么上帝的祝福就会临到他的子民身上。总会公报,1901 年 4 月 12 日。

大量吃肉的人不可能有清醒的大脑、活跃的智力。

证言选集,卷。第 1 页194.

人们对无意识的肉欲主义问题表现出惊人的冷漠。人们习惯吃死动物的肉。这会刺激人体的低级激情。未发表的证词,p。 4.

肉食改变了性情并强化了动物性。我们是由我们所吃的东西组成的,吃太多的肉会降低智力活动。如果学生从未尝过肉,他们的学习成绩会更高。当人类仪器的动物部分通过肉体的使用而得到加强时,智力也会相应地减弱。如果放弃肉类,就能更成功地获得和维持宗教生活,因为这种制度强烈刺激了宗教生活。

情欲倾向并削弱道德和精神本质。“肉体的情欲与圣灵相争,圣灵与肉体相争”(加拉太书 5:17)。未发表的证词, p. 7.

**增强低等激情** 如果说有一个时期饮食应该是最简单的,那么现在就是时候了。

我们不能把肉放在我们的孩子面前。它的影响是复兴和加强最低级的激情,有削弱道德能力的倾向。证言选集,卷。第 1 页262.

我蒙指示,使用肉类食品有使自然动物化的倾向,并剥夺了男人和女人彼此应该感受到的爱和同情。我们是由我们摄入的东西组成的,而那些饮食主要由动物性食物组成的人被带入了一种状态,在这种状态下,他们让底层的激情接管了存在的最高能力。

我们在饮食中没有划定任何精确的界限。健康食品有很多种。然而,我们说肉食不适合上帝的子民。它使人类动物化。在这样一个盛产水果、谷物和坚果的国家,怎么会有人认为他们需要吃死动物的肉呢?手稿 50,1904 年。

如果事情按应有的方式进行,那么在我们教会的家里,我们就可以为主做加倍的事奉。传达给我的亮光是,有必要就医疗改革提出更加果断的信息。那些吃肉类食物的人会强化较低的倾向,并为疾病的发生做好准备。信 200,1903 年。

你们的家人多吃肉食,肉欲增强,智力减弱。我们是由我们所吃的东西组成的,如果我们主要靠死动物的肉生活,我们就必须分享它们的本性。你偏爱了你有机体的低等本性,而高雅的本性却被削弱了。”

证词,卷。第 2 页。 60-61。 CR,382-390。[直接报价从哪里开始?](#)

“这个主题是从不同的方面呈现给我的。食用肉类造成的死亡率尚不清楚;如果是这样,我们就不会再听到支持放纵对死动物肉的食欲的争论和借口。我们有很多好东西可以充饥,不用把尸体放在桌子上来弥补我们的菜单。”未发表的证词,p. 8.

“许多人仅仅因为吃肉而死于疾病,而他们或其他人几乎没有怀疑其原因。有些人不会立即感受到它的影响,但这并不能证明它不会伤害他们。它肯定可能在体内运作,但目前受害者可能对此一无所知。健康建议,p. 115.加拿大税务局, 391。

“你曾多次表示支持你对肉类的喜爱: ‘无论它对别人有多么有害,它不会伤害我,因为我一生都在吃肉。’ 但你不知道如果你不吃肉,你会变得多么好。”

证词,卷。 2,第 14 页。 61.

**特别受谴责的猪** 上帝给了你光明和知识,你声称相信它们直接来自他,指导你放弃食欲。你们知道,吃猪肉是违背神明令的,不是因为神特别要彰显他的权柄,而是因为吃猪肉对人有害。使用它会使血液变得不纯,从而瘰疬和其他体液会腐蚀机体,整个机体都会受到损害。尤其是大脑那娇嫩敏感的神经会变得衰弱、迟钝,以至于神圣的事物无法被辨识,而被置于低等的凡俗事物之上。证词,卷。 2,第 14 页。 96.

寄生虫在猪的组织中大量繁殖。论到这一点,神说:“他必使你们不洁净;不可吃他的肉,也不可摸他的尸体”(申 14:8)。发出这个命令是因为猪肉不适合食用。猪是公共清洁工,这是它们唯一的工作。在任何情况下,他的肉都不能被人类吃掉。

美好生活科学,p. 314.

猪虽然是最常见的食品之一,但却是最有害的食品之一。神禁止希伯来人吃猪肉并不是为了显示他的权柄,而是因为猪肉不适合人类食用。它会使体内充满瘰疬,特别是在炎热的气候下,会产生麻风病和各种疾病。在那种气候下,它对身体的影响比在寒冷气候下的危害要大得多。然而,上帝从来没有打算在任何情况下都吃掉猪。异教徒将猪用作食物,而美国人则将其大量用作饮食的重要组成部分。猪肉在自然状态下并不可口。它是通过重调味来变得开胃的,这使得本来不好的事情变得更糟。猪肉比其他所有食物更容易使血液处于不良状态。随意吞食者,难免得病。那些经常在户外锻炼的人不会像那些经常住在室内、习惯久坐和脑力劳动的人那样意识到吃猪肉的不良影响。

然而,吃猪肉损害的不仅仅是身体健康。由于食用这种沉重的食物,精神受到影响,精细的感觉变得迟钝。任何生物的肉体都不可能健康,因为它们的天然成分是污秽,并且以一切可憎之物为食。猪肉是由他吃的东西组成的。如果人类吃了这种肉,他们的血肉就会被它传播的杂质所腐蚀。

吃猪肉会产生瘰疬、麻风病和癌性体液。吃这种动物的肉仍然给人类带来最严重的痛苦。《如何生活》,第 17 页。 58.

**动物脂肪和血液** 作为一个家庭,您远不能免受疾病的困扰。你们使用了动物脂肪,这是上帝在他的话语中明确禁止的:“在你们一切的住处,这将成为你们世代永远的定例:你们不可吃脂肪,也不可吃任何血。”

(利 3:17)。“在你们的一切住处,无论是鸟的血还是牛的血,你们都不可吃。凡吃血的人,必从民中剪除。”(利未记 7:27)。证词,卷。2,第 14 页。 61.

肉吃起来有股油脂味,因为这是根据变态的口味。动物的血液和脂肪都作为美味佳肴食用。但主特别指示不可以吃它们。为什么?因为它的使用会导致人体血液不健康。忽视至尊主的特别指引,给人类带来了许多困难和疾病。如果他们不能形成优质血肉的东西引入自己的有机体,他们就必须承担忽视神的话语的后果。信函 102,1896 年。

**鱼类经常受到污染** 在许多地方,鱼类被它们所吃的污垢污染得很严重,以致成为疾病的原因。当鱼与大城市的下水道接触时尤其如此。以这些材料为食的鱼可以游很远的距离,在水质纯净的地方捕获。因此,当它们被用作食物时,那些对危险毫不怀疑的人就会生病甚至死亡。”美好生活科学,页面。 314-315。加拿大税务局,391-394。[直接报价从哪里开始?](#)

“肉对于健康和耐力来说并不是必需的,否则上帝在亚当和夏娃堕落之前为他们提供食物就犯了一个错误。所有营养元素都包含在水果、蔬菜和谷物中。《评论与先驱报》,1883 年 5 月 8 日。

认为肌肉力量取决于动物性食物的使用是错误的。通过停止使用它,可以更好地满足身体的需要,并享受更有活力的健康。谷物、水果、坚果和蔬菜含有形成良好血液所需的所有营养成分。这些元素不能像肉类饮食那样充分或充分地提供。如果肉类对于健康和体力至关重要,那么动物性食品从一开始就会被纳入人类的饮食中。美好生活科学,p。 316.

为什么要使用二手食品？-动物的饮食是蔬菜和谷物。蔬菜在我们摄入之前需要动物化并融入动物体内吗？

我们必须通过吃尸体的肉来获得植物性食物吗？上帝为我们的始祖提供了自然状态的果实。他将园子的责任交给亚当，让他耕种和照料园子，并说：“它们将归你作食物”（创世记 1:29）。一种动物不应该为了维持而破坏另一种动物。1896 年第 72 封信。

吃肉的人只吃二手粮和蔬菜；因为动物从这些东西中获得生长所需的营养。谷物和蔬菜中的生命传递给食用它们的人。我们通过吃动物的肉来获得它。最好不要直接通过吃神为我们提供的东西来获得它！”美好生活科学，p。

313.CRA,395-396。[直接报价从哪里开始？](#)

“当你放弃肉类时，应该用各种谷物、坚果、蔬菜和水果来代替，这样既营养又开胃。这对于身体虚弱或需要持续工作的人来说尤其必要。[直接引语到哪里结束？](#)

在一些普遍贫困的国家，肉类是最便宜的食物。在这种情况下，变革将会面临更大的困难；然而，它是可以操作的。

然而，我们必须考虑人民的处境和终生习惯的力量，谨慎行事，不要过分坚持，即使是公平的想法。不应要求任何人突然做出改变。肉类的地方必须充满健康且廉价的食物。在这方面，很大程度上取决于厨师。只要细心和技巧，您就可以准备出营养丰富、美味可口的菜肴，从而在很大程度上取代肉类食品。

无论如何，教育你的良心，集中你的全部意志，提供优质、健康的食物，变化就会很快发生，对肉的需求很快就会消失。美好生活科学，页面。316-317。

正确准备食物是一项非常重要的成就。尤其是在肉类不是主要食物的地方，良好的烹饪是一个基本要求。重要的是要准备一些东西来代替肉，而且这些替代品需要准备充分，这样肉就不会被需要了。”信件 60a,1896 年。CRA,397-398。[直接报价从哪里开始？](#)

“如果我们的食欲迫切需要死动物的肉，就必须禁食并祈祷主赐予他的恩典，让我们克制与灵魂交战的肉欲。”信件 73,1896。CRA,400。

“热饼干和肉完全不符合健康改良的原则。

如果我们让理性取代冲动和对感官满足的热爱，我们就不会品尝死动物的肉。还有什么比卖肉的肉店更令嗅觉厌恶的呢？生肉的气味对于所有没有因培养不自然的食欲而扭曲感官的人来说都是令人厌恶的。对于一个有思想的人来说，还有什么比动物被杀而被吃掉更令人不快的事情呢？如果上帝所赐的关于健康改良的亮光被忽视，他就不会行奇迹来使那些继续走上使他们生病的方向的人保持健康。”未发表的证词，p。2.加拿大税务局,401。

## 帽。16 奶酪的罪恶

“那些吃肉类食品的人几乎不知道自己在吃什么。通常，如果他们看到这些动物还活着，并且知道它们吃的是哪种肉，他们就会厌恶地排斥。人们不断地吃充满结核病和癌症微生物的肉。这就是这些疾病和其他疾病的传播方式。美好生活科学，p。313。

许多自称基督徒的餐桌上每天摆满了各种各样的菜肴，这些菜肴会刺激胃部并使身体产生发烧状态。肉类食品成为一些家庭餐桌上的主要食物，直到他们的血液中充满了癌性体液，

瘵病。他们的身体是由他们摄入的东西组成的。但当痛苦和疾病降临到他们身上时,这被认为是来自天意的折磨。”证词,卷。3,第3页。563.加拿大税务局,368。

“至于奶酪,我现在很确定我们已经很多年没有购买它或将它放在餐桌上了。我们从未想过让奶酪成为一种食品,更不用说购买它了。”第1封信,1875年。CRA,370。

### 帽。17 脂肪会导致中毒和死亡

“食品改革必须是渐进的。直接引语到哪里结束?让人们学习如何在不使用牛奶或黄油的情况下准备食物。让他们知道,很快就会到来,使用鸡蛋、牛奶、奶油或黄油将不再安全,因为动物的疾病随着人类邪恶的增加而增加。

由于堕落人类的罪孽,所有动物都将因诅咒我们地球的疾病而呻吟的时刻即将到来。

上帝将赐予他的子民能力和机智来准备健康的食物,而无需使用这些东西。让我们的人民拒绝一切不健康的食谱。证词,卷。7,p。135。

涂在面包上的黄油比在厨房里使用的危害要小;但一般来说,最好完全放弃它。美好生活科学,p。302。

**用橄榄、奶油、坚果和健康食品代替** 橄榄可以在每顿饭中食用,效果很好。通过用适当准备的橄榄代替黄油,可以获得使用黄油所寻求的好处。橄榄油可以纠正便秘,对于结核病患者和患有胃部炎症和刺激的患者来说,它比任何药物都更好。作为食品,它比任何二手动物脂肪都要好。证词,卷。7,p。134。

如果准备得当,橄榄就像坚果一样,可以取代黄油和肉类食品。从橄榄中提取的橄榄油比动物脂肪更可取。作为泻药。它的使用对肺结核患者有益,也可用于治疗胃部发炎、刺激。美好生活科学,p。298。

健康食品行业需要资源和人民的积极配合,才能开展其必须做的工作。他的计划是向人们提供食物来代替肉类,以及牛奶和黄油,由于牛的疾病,人们越来越讨厌牛奶和黄油。工会会议记录(澳大利亚),1900年1月1日。

**对儿童来说不是最好的** 儿童被允许吃肉、调味品、黄油、奶酪、猪肉、精致的意大利面和一般调味料。他们还被允许不规律地和在两餐之间吃不健康的食物。这些东西会造成胃部不适,通过不自然的行为刺激神经,并削弱智力。父母不明白他们正在播下会导致疾病和死亡的种子。

证词,卷。3,第3页。136。

你不应该把黄油放在桌子上;因为这样做的话,有的人会随意使用,会损害消化。不过,兄弟偶尔可以在冷面包上加一点黄油,如果这样能让食物更开胃的话。这比限制自己准备不好吃的食物对你造成的伤害要小得多。1901年第37封信。

**当无法获得最纯净的黄油时**,我每天只吃两顿饭,并且仍然遵循三十五年前传达的光。我不吃肉。至于我,我解决了黄油的问题。我不使用它。在无法获得最纯粹的文章的地方,这个问题应该很容易得到解决。我们有两个很好的奶牛,一头是泽西奶牛,一头是荷斯坦奶牛。

我们使用奶油,我们都很满意。1903年第45封信。

不应归类为肉类食品—牛奶、鸡蛋和黄油不应归类为肉类食品。在某些情况下,使用鸡蛋是有益的。现在还不是必须完全拒绝使用牛奶和鸡蛋的时候。有些贫困家庭的食物主要是面包和牛奶。他们几乎没有水果,也买不起肉类替代品。在教导健康改革时,就像在所有其他福音工作中一样,我们必须与人们所在的地方见面。在我们能够教他们如何准备美味、营养又便宜的健康改良食品之前,我们无权提出有关健康改良制度的最先进的建议。证词,卷。7,p。135。

允许别人有自己的信仰 我们必须记住,世界上有太多类型的心态,我们不能指望每个人在所有食物问题上的看法都与我们完全一样。头脑并不遵循完全相同的方向。我不吃黄油,但我的家人吃黄油。它没有放在我的桌子上;但我不会骚扰我的一些喜欢偶尔吃它的家人。”加拿大税务局,349-351。

### 直接报价从哪里开始?

“获取牛奶的动物并不总是健康的。他们可能生病了。一头牛可能在早上看起来还不错,但在晚上之前就死了。所以早上她就已经病了,她的奶也被污染了,而你却不知道。动物创造有病。”证言选集,卷。第1页190。CRA,356-357。

“存在这样的危险:在提出医疗改革原则时,有些人赞成引入弊大于利的变革。不应以激进的方式推荐卫生改革。在目前的情况下,我们不能说牛奶、鸡蛋和黄油都应该被拒绝。我们一定要注意不要创新,因为在极端教义的影响下,有良心的人肯定会走向极端。你的外表会损害健康改良的事业;因为很少有人知道如何正确替换他们拒绝的食物。”1901年第98封信。

尽管我们已经被警告要注意使用黄油有感染疾病的危险,以及儿童大量使用鸡蛋所带来的祸害,但我们不应认为这是违反使用经过良好处理和适当喂养的鸡蛋的原则。母鸡。鸡蛋含有中和某些毒物的药物特性。

由于不吃牛奶、鸡蛋和黄油,一些人无法为身体提供必要的食物,结果变得虚弱,无法工作。因此,医疗改革失去了威望。我们努力坚固的工作,却与神不要求的奇怪事物混为一谈,教会的能量也瘫痪了。但上帝会介入以防止这种极端想法的结果。福音的目的是使有罪的人类和谐相处。其目的是将富人和穷人聚集到耶稣的脚前。证词,卷。9,p。162。

当向穷人提出健康改革时,他们说:“我们该吃什么?我们买不起肉类替代品。”当我向穷人传福音时,我被指示告诉他们要吃最有营养的食物。我不能告诉他们,“你不应该吃鸡蛋、牛奶或奶油。他们在准备食物时不应该使用黄油。福音必须传给穷人,目前还没有到制定最严格制度的时候。”加拿大税务局,352-

### 353.直接引用从哪里开始?

#### 帽。18 过多调味品:血毒

“世人常用的调味品,是伤消化的。”信函142,1900年。

兴奋剂和麻醉剂的名称下有各种各样的物品,它们虽然用作食物或饮料,但会刺激胃、毒害血液并刺激神经。它的使用是一种积极的邪恶。许多人寻求兴奋剂的刺激,因为目前,

结果令人高兴。然而,总会有反应。非天然兴奋剂的使用往往是过度的,是促进退化和毁灭的活性剂。

在这些匆忙的时期,食物的刺激性越小越好。调味品本质上是有害的。芥末、胡椒、香料、泡菜等会刺激胃,使血液发热、不纯。醉酒者胃部炎症的状态

它经常被用来说明酒精饮料的影响。使用刺激性调味品也会产生类似的炎症。很快,普通的食物就不再能满足胃口了。有机体感受到一种需要,一种对更刺激的东西的强烈渴望。

美好生活科学,p。 325.

用于准备餐桌上食物的调味品和香料有助于消化,就像茶、咖啡和饮料有助于工人完成任务一样。

一旦直接影响消失,人们的生产力就会低于正常水平,其比例与高于正常水平(受到这些物质刺激时的水平)的比例相同。机体被削弱。血液被污染,炎症是必然的结果。未发表的证词,p。 6.

**调味料会刺激胃并引起不健康的食欲** 我们的餐桌上应该只提供最健康的食物,不含任何刺激性物质。配制辛辣刺激的食物会刺激强烈的饮酒欲望。这些会使身体产生发烧状态,似乎需要喝饮料来平息刺激。在我多次穿越非洲大陆的旅行中,我不常去餐馆、餐车或酒店,原因很简单,我不能吃那里提供的东西。这些菜肴用盐和胡椒调味,让人口渴得几乎无法忍受。这些菜肴会刺激脆弱的胃膜并使之发炎。这是时尚餐桌上常见的食物,也是给孩子们吃的食物。

它的作用是引起紧张并产生水无法解渴的口渴。食物必须以尽可能简单的方式准备,不含调味品和香料,甚至不含过量的盐。《评论与先驱报》,1883年11月6日。

许多人如此沉迷于口味,以至于除非他们只拥有所需的食物,否则他们不会从中找到乐趣。如果辛辣的食物放在它们面前,它们就会用这种灼热的鞭子让胃工作;因为这个胃经过了特殊处理,无法识别不刺激的食物。”信函 53,1898年。CRA,339-

#### 340. **直接引用从哪里开始?**

“我用了一些盐,而且一直都有,因为根据上帝给我的指示,这篇文章非但没有害处,而且实际上对血液至关重要。我不知道这是为什么,但我向你转达给我的指示。” 1901年第37封信。

**酱料和醋** 在这个忙碌的时期,食物的刺激性越小越好。调味品本质上是有害的。芥末、胡椒、香料、泡菜等都会刺激胃,使血液发热、不纯。”美好生活科学,p。 325.CRA,344-345。**直接报价从哪里开始?**

“肉馅饼和泡菜永远不应该在任何人的胃里找到位置,它们会提供低质量的血液。”证词,卷。2,第14页。268.

产生血液的器官不能将调味品、肉馅饼、泡菜和病肉转化为好血液。证词,卷。2,第14页。383.

不要用太多的盐,避免腌菜和辛辣食物,多吃水果,吃饭时喝那么多酒的刺激就会基本消失。美好生活科学,p。 305.

沙拉是用油和醋配制的,胃里有发酵,食物不被消化,而是分解或腐烂;以致血液得不到滋养,而充满杂质,肝肾出现失调。” Letter 9,1887.CRA,345。**直接引用从哪里开始?**

## 帽。糖在体内的 19 个作用

“糖对你的胃不好。它会引起发酵,从而使大脑变得混乱并导致心情不好。”手稿 93,1901 年。

一般来说,食物中糖的用量过多。蛋糕、布丁、酥皮糕点、果冻和糖果是消化不良的主要原因。尤其有害的是以牛奶、鸡蛋和糖为主要成分的奶油和布丁。应避免同时大量使用牛奶和糖。美好生活科学,页面。301和302。

糖会使身体超负荷。各机关的工作开始发挥作用。

密歇根州蒙卡尔姆县有一个案件:是关于一个贵族的。他身高六尺多,相貌英俊。他生病时我被叫去探望他。我之前曾与他谈论过他的生活方式。“我不喜欢你的眼神。”我说。他使用了大量的糖。他的食物并不令他满意,只是因为他的妻子不会做饭。

你们中的一些人在知道如何烹饪之前就将即将成年的女儿送去学校学习科学,而这应该被认为是最重要的。这是一个不会做饭的女人;我还没学会如何准备健康食品。妻子和母亲缺乏这一重要的教育,结果,由于准备得不好的食物不足以满足身体的需要,糖的摄入量过多,导致整个机体处于不健康状态。那个男人的生命因为糟糕的烹饪而被不必要地牺牲了。

当我去看望病人时,我尽力告诉他如何做人,很快他就慢慢开始好转。但他乱用力气,却没能做到,吃了少量劣质食物,又退步了。这次他没有药。他的身体似乎是一团活生生的腐烂物。他因烹饪不当而丧生。他试图用糖来弥补营养的不足,但这只会让情况变得更糟。我经常和兄弟姐妹坐在餐桌旁,我看到他们使用了大量的牛奶和糖。这会堵塞身体,刺激消化器官,并影响大脑。一切阻碍生命机器活跃运作的因素都会直接影响大脑。根据我的启示,糖在大量使用时比肉更有害。这些改变必须谨慎进行,并且必须以这样的方式对待这个主题,以免让我们想要教导和帮助的人感到不安和引起偏见。证词,卷。第 2 页。369 和 370。

无论我们多么喜欢它,我们都不应该被迫将导致病态的食物放入口中。为什么? - 因为我们是上帝的财产。你有一个皇冠要征服,一个天堂要获得,一个地狱要避免。然后,看在基督的份上,我问你:你愿意让光以清晰明确的光芒照耀在你面前,然后你会转身离开它,说:“我喜欢这个,我喜欢那个”吗?上帝呼召你们每个人开始计划,在他极大的关怀和爱中与他合作,提升、提高和圣化每个灵魂、身体和精神,使我们成为上帝的同工。

最好不要吃糖果。更别提桌上摆着的那些甜品了。你不需要它们。你需要有一个清晰的头脑,才能按照神的旨意来思考。”

《评论与先驱报》,1902 年 1 月 7 日。CRA,327-328。[直接报价从哪里开始?](#)

“现在,至于牛奶和糖:我知道有人对医疗改革感到害怕,并说他们不想与它有任何关系,因为它谴责了这些东西的大量使用。改变必须非常谨慎;我们必须谨慎而明智地行事。

我们必须遵循一种适合地球上聪明人的方向。大量牛奶和糖一起吃是有害的。它们将杂质传达给身体。获取牛奶的动物并不总是健康的。他们可能生病了。一头牛可能在早上看起来还不错,但在晚上之前就死了。所以早上她就已经病了,她的奶也被污染了,而你却不知道。畜牧业有病。肉被污染了。如果我们能知道这些动物都非常健康

健康,我建议人们吃肉而不是大量含糖牛奶。

不会造成加糖牛奶造成的危害。糖会堵塞身体。各机关的工作开始发挥作用。证词,卷。第 2 页。 368 和 369。

有些人在粥中加入牛奶和大量糖,认为他们正在推行医疗改革。但糖和牛奶放在一起,容易在胃里引起发酵,从而有害。”健康建议,p。 154. CRA,330-331。

“最好把甜的东西放在一边。将甜点盘单独放在桌子上。兄弟们不需要他们。他们需要清醒的头脑,按照上帝的指示思考。现在我们必须遵循健康改革的原则。” 《评论与先驱报》,1902 年 1 月 7 日。CRA,335。

## 帽。 20 烹饪艺术

“对于烹饪者来说,知道如何准备健康食物是一项神圣的职责。许多人因为错误的准备食物的方式而迷失方向。做出好面包需要心思和细心;然而,制作精良的面包所蕴含的宗教色彩比许多人想象的要多。事实上,好的厨师很少。年轻女性明白做饭和其他家务是卑微的;这就是为什么许多结婚后必须照顾家庭的女孩几乎不知道妻子和母亲身上的责任。

**这不是一门无关紧要的科学** “烹饪不是一门无关紧要的科学,而是现实生活中最重要的科学之一。这是一门所有女性都应该学习的艺术,并且应该以有利于贫困阶层的方式进行教授。制作简单又营养又开胃食物需要技巧;但这是可能的。厨师必须知道如何以简单而健康的方式准备简单的食物,并且以一种更开胃、更健康的方式,正是因为它的简单。”加拿大税务局,257。

“由于缺乏厨房知识和技能,许多妻子和母亲每天将准备得不好的食物放在家人面前,这肯定会导致消化器官失衡,产生低质量的血液;结果是炎症性疾病频繁发作,有时甚至死亡。

我们可以吃到各种优质、健康的食物,并以健康的方式烹制,让每个人都美味。知道如何做饭非常重要。烹饪不当会导致疾病和心情不好;有机体变得混乱,无法辨别天上的事物。

美食中蕴含的宗教色彩超乎你的想象。有时,当我离开家时,我知道桌上的面包以及大多数其他食物都会伤害我;但为了维持生计,我不得不吃一点东西。在上帝眼中,制作这种食物是一种罪过。”基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 156-158。加拿大税务局,256-257。

“将未经准备的食物放在餐桌上是一种罪过,因为食物问题关系到整个有机体的福祉。主希望祂的子女认识到,食物的准备必须避免使胃酸化,从而使脾气变坏。让我们记住,制作精良的面包蕴含着实用的信仰。[直接引语到哪里结束?](#)

**烹饪知识抵得上十塔兰特** 不要把烹饪工作视为一种奴役。如果每个在厨房工作的人都以不够光荣的无聊借口放弃工作,世界上的居民会发生什么?烹饪可能被认为不如其他服务部门那么受欢迎,但实际上,它是一门比所有其他部门更有价值的科学。这就是神对健康食品的看法。他非常尊重那些忠实地准备健康美味食物的人。懂得正确准备食物的艺术并利用这些知识的人比从事任何其他工作的人更值得赞扬。这个天赋必须算得上十个天赋;因为它的合理使用与保护有很大关系

使人体有机体处于健康状态。由于它与生命和健康密不可分,因此它是所有礼物中最有价值的。手稿 95,1901 年。

**对厨师的尊重** 我重视我的裁缝,我重视我的秘书;而我的厨师,却深谙烹调食物以维持生命,滋养大脑、筋骨的作用,在我家的帮手中占据着最重要的地位。证词,卷。2,第 14 页。 370.

一些学习缝纫、作曲、校对、会计或教学艺术的人认为自己太贵族化,不适合与厨师打交道。

这些思想几乎渗透到社会各个阶层。厨师被认为她的职业降低了她的社会地位,她不应该期望与家人平等交往。如果聪明的女孩另谋出路,你会感到惊讶吗?受过教育的女厨师如此之少,这令人惊讶吗?令人惊讶的是,有这么多人接受这种治疗。

厨师在家庭生活中占有重要地位。它准备食物进入胃,形成大脑、骨骼和肌肉。所有家庭成员的健康很大程度上取决于他们的技能和智力。除非那些忠实履行家庭职责的人得到应有的考虑,否则家庭职责永远不会受到应有的关注。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 74.

许多已结婚成家的女孩对妻子和母亲的职责知之甚少。他们知道如何阅读和演奏乐器;但他们不知道如何做饭。他们不知道如何制作好面包,而这对于家人的健康来说是非常必要的。做好烹饪,以诱人的方式将健康的食物摆上餐桌,需要智慧和经验。准备食物的人将被引入我们的胃中,转化为滋养身体的血液,占据着非常重要和崇高的地位。抄写员、裁缝或音乐老师的职位不如厨师重要。证词,卷。第 3 页。 156-158。

**成为一名高效的厨师是每个女人的责任** 很多时候我们的姐妹们并不知道

做饭。对于这些,我想说:我会去找该地区最好的厨师,如果有必要的话,我会呆上几个星期,直到我成为这门艺术的大师,一个聪明能干的厨师。如果我四十岁,我会学习这门课程。知道如何做饭是你的责任,教你的女儿们如何做饭也是你的责任。当你教他们烹饪艺术时,你就在他们周围建立了一道屏障,保护他们免受轻浮和恶习的影响,否则他们很可能会陷入这些轻浮和恶习。证词,卷。2,第 14 页。 370.

要学会做饭,女性必须学习,然后耐心地将所学付诸实践。人们因为不肯花功夫这样做而受苦。我对这些人说:是时候唤醒你们休眠的能量并寻求信息了。不要认为花在获取准备健康和开胃食物的完整知识和经验上的时间是浪费。无论你在厨房工作了多久,如果你还有家庭的责任,那么学习如何妥善照顾家庭就是你的责任。

基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 49.

**男人和女人学习做饭** 许多实行饮食改革的人抱怨说他们不适应;然而,坐在他的餐桌旁后,我得出的结论是,问题不在于装修,而在于准备得不好的食物。我向上帝赋予智慧的男男女女发出呼吁:学会做饭。当我说“男人”时,我没有错,因为他们就像女人一样,需要了解简单而健康的食物准备方法。他们的职业经常会将他们带到无法获得健康食品的地方。他们可能会被要求在对此事完全无知的家庭中度过数天甚至数周的时间。因此,如果他们拥有知识,他们就可以很好地利用它。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 56-57。

学习健康杂志 - 不会健康烹饪的人应该学习如何搭配优质营养的食物,烹制出美味可口的菜肴。

那些希望获得这方面知识的人应该订阅我们的健康杂志。您将在其中找到有关此的信息。

如果不不断发挥聪明才智,没有人能够在健康烹饪方面出类拔萃,但那些虚心接受伟大明师的印象和建议的人,会学到很多东西,也能够教导别人;因为他会赐予他们技能和理解力。1902年第135封信。

**刺激个人才能的发展** 这是神圣的设计,鼓励世界各地的男性和女性通过使用来自本国地区的天然产品制备健康食品来发展自己的才能。如果他们转向上帝,在他的圣灵的指导下运用技巧和技能,他们就会学会将天然产品转化为健康食品。通过这种方式,他们将能够教导穷人为自己提供替代肉类食品的食物。那些受到如此帮助的人反过来也能够指导他人。类似的工作也将以奉献的热情和精力来完成。如果早做的话,今天的人其实会多很多,能指点的人也会多很多。让我们了解我们的职责是什么,然后让我们去做。我们不能继续依赖别人,无能为力,依靠别人来完成上帝托付给我们的工作。”证言选集,卷。第3页。136和137。CRA,251-254。[报价从哪里开始](#)

**直接的?**

“许多人在健康改良实践中灰心丧气的原因之一是他们没有学会烹饪,以便方便、简单准备的食物取代他们已经习惯的饮食。他们对准备得不好的菜肴感到厌恶,然后我们听到他们说他们已经尝试过健康改良,但他们不能那样生活。许多人试图遵循有关这项改革的不充分的指示,并做如此有缺陷的工作,导致消化受损,并使所有参与尝试的人灰心丧气。你自称是健康方面的改革者,因此你必须成为优秀的厨师。那些能够利用方便举办的健康烹饪学校的优势的人会发现这对他们自己和教导他人都有很大的好处。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。119。[直接引语在哪里结束?](#)

**改变肉类饮食** 我们建议您改变生活习惯;但当您这样做时,我们警告您要明智地这样做。我认识一些从肉类饮食转向不良饮食的家庭。他们的食物做得很差,胃无法接受,后来他们告诉我,他们的健康改革进行得不太顺利;那些正在减弱。

有些人在简化食物方面的努力未能取得成功,原因只有一个。他们采用没有营养的饮食。食物是不小心准备的,他们一遍又一遍地吃同样的东西。一顿饭不应该有很多种类,但所有的饭菜也不应该由相同的菜肴组成,没有变化。食物必须准备得简单,但又要完美才能唤醒食欲。你必须避免脂肪。

它会损害您准备的任何类型的菜肴。多吃水果和蔬菜。

证词,卷。2,第14页。63.

正确准备食物极其重要。特别是在肉类不是主要食物的地方,良好的食物准备是一个基本要求。准备一些东西来代替肉类是很重要的,而且这些替代品需要准备充分,这样肉就不需要了。信60a,1896年。

通过笔和声音,教育、教育、教育所有负责为餐桌准备食物的人,这是医生的一项积极职责。信73a,1896年。

我们需要能够进行健康食品准备方面的自我教育的人。许多人知道如何以不同的方式烹饪肉类和蔬菜,但仍然不了解简单的准备过程

开胃的菜肴。” 《青年导师》,1894年5月31日。CRA,256。[直接引语从哪里开始?](#)

每个发现自己是一家之主但仍然不了解健康烹饪艺术的女性都必须决定学习对家庭幸福至关重要的东西。在许多地方,健康烹饪学校提供了机会

人在这方面进行自我教育。那些没有这些设施帮助的人必须接受好厨师的指导,坚持不懈地努力提高自己,直到成为烹饪艺术的大师。美好生活科学,页面。302和303。

**学习经济学** 在烹饪的每个分支中,要考虑的问题是:“如何以最自然、最便宜的方式准备食物?”必须注意确保餐桌上的剩余食物不被浪费。我思考如何确保这些剩菜不丢失。这种技巧、节俭和机智相当于一笔财富。在季节最热的时候,要少准备食物。使用更多的干燥物质。有很多贫困家庭,虽然吃不上饭,但常常能明白自己为什么穷;浪费了太多的细节和标题!手稿3,1897年。

**因时尚饮食而牺牲生命** 对许多人来说,全神贯注的生活目标 这证明了所有劳动支出的合理性 就是跟上最新的风格。为了时尚,教育、健康和舒适都被牺牲了。即使在餐桌的布置中,时尚和装饰也发挥着邪恶的影响。健康的食物准备成为次要问题。提供大量菜肴既耗费时间、金钱,又超负荷工作,而且没有任何好处。一顿饭提供六道菜可能很流行,但这种习惯会损害你的健康。这种习俗必须受到有常识的男人和女人的谴责,言传身教。稍微考虑一下你厨师的生活。“生命不胜于食物,身体不胜于衣服吗?”(马太福音 6:25)。

如今,家务劳动几乎占据了家庭主妇的全部时间。如果餐桌准备更简单,对家人的健康该多好啊!

每年都有成千上万的人在这个祭坛上牺牲 如果没有这种无休止的日常职责,这些生命本可以延长。许多母亲在走向坟墓时,如果她们保持简单的习惯,就能成为家庭、教会和世界的祝福。

基督教的节制和圣经卫生,p. 11。73.

**选择和准备食物很重要** 不一定要制作大量菜肴。也不应该有任何制度缺陷,无论是质量还是数量。1896年第72封信。

重要的是,食物要精心准备,这样胃口才不会失常,才能品尝到它的味道。因为原则上我们拒绝吃肉、黄油、肉馅饼、香料、猪油和任何刺激胃、破坏我们健康的東西,所以我们永远不应该认为我们吃什么并不重要。证词,卷。2,第14页。367.

仅仅为了满足口腹之欲而吃东西是错误的,但你不应该对食物的质量或准备的方式漠不关心。如果我们吃的食物不好吃,身体就无法获得足够的营养。食物必须经过精心挑选,并以智慧和技巧来准备。美好生活科学,p. 300.

**标准化的早餐** 我愿意为厨师支付比我工作的任何其他部分更高的费用。如果那个人身体不好,没有能力做饭,你会看到,就像我们发生的那样,标准化的早餐 玉米粥、面包和某种酱汁,仅此而已,除了牛奶很少。现在,那些吃了几个月的人,知道每顿饭会呈现什么,开始害怕他们应该感兴趣的时间,比如一天中可怕的时段。我想,在你亲身经历之前,你不会明白这一切。但我对此真的很困惑。我是否应该重复准备工作

来到这里,我会说:请给我一个经验丰富、有创意的厨师,做出简单、健康、又不合胃口的菜肴。信 19c,1892年。

**学习和实践** 许多人不认为这[做饭]是一个责任问题,因此他们不会尝试正确地准备食物。这可以用简单、健康、容易的方式完成,不需要猪油、黄油或肉。技巧必须与简单相结合。为此,女性需要阅读,然后耐心地付诸实践。许多人正在受苦,因为他们懒得这么做。对于这些,我想说:是时候唤醒你休眠的能量并阅读了。

学习简单的烹饪方法,以获得最美味和最健康的食物。

因为仅仅为了取悦味觉或满足食欲而做饭是错误的,所以没有人认为不良饮食是正确的。许多人因疾病而虚弱,需要营养丰富且精心准备的饮食。

学习如何以不同的方式准备健康的食物,以便吃得愉快,是烹饪者的宗教义务。母亲必须教孩子做饭。对于一个年轻女孩来说,教育的哪个分支可以如此重要?食物与生活息息相关。稀缺、贫乏、准备不当的食物会削弱合成血液的器官,从而不断地使血液贫乏。烹饪艺术被视为教育中最重要的科目之一是非常重要的。好厨师很少。年轻女性认为,成为一名厨师就意味着沦为低贱的职业。事情不是这样的。他们没有从正确的角度看待问题。有关准备健康食品(尤其是面包)的知识并不是一门低等的科学。

母亲们忽视了女儿教育的这个部分。他们自己承担起照料和劳动的重担,很快就筋疲力尽,而女儿则有借口去拜访、钩针,或者认为她很高兴。这是被误解的爱,被误解的善。母亲正在对女儿造成伤害,这种伤害往往会持续一生。在她应该能够承担一些生活责任的年龄,她发现自己不适合这些责任。这些不会照顾或收费。他们无所事事地走来走去,忽略了自己的责任,而他们的母亲则在重担和照顾的重压下弯腰驼背,就像一辆被滑轮压垮的汽车。女儿并非有意不爱,但她粗心、考虑不周,否则她会注意到她疲惫的样子,也会察觉到母亲脸上痛苦的表情,试图尽自己的一份力量,承担更大的责任。解救她的母亲,他需要让她摆脱忧虑,否则他会陷入痛苦的床上,也许还会死亡。

为什么母亲们对女儿的教育如此盲目和疏忽?我曾经走访过不同的家庭,看到母亲背负着沉重的负担,而女儿精神抖擞,身体健康,充满活力,却没有任何牵挂,没有任何牵挂,我心里很苦恼。当大型聚会,家庭里挤满了客人时,我看到母亲负起重担,独自打理一切,而女儿们则坐在一起与年轻朋友聊天。这些事情对我来说太不对劲了,以至于我几乎无法克制自己去和那些粗心的女孩说话,让她们去上班。让疲惫的妈妈放松一下。我把她带到客厅的一个地方,劝她休息一下,享受朋友们的陪伴。

但这件事并不完全归咎于女儿们。母亲失踪了。他没有耐心教女儿们做饭。你知道他们缺乏烹饪知识,所以你并没有因为工作而感到任何轻松。它需要关注所有需要关心、反思和关注的事情。女孩必须在厨房里得到充分的指导。

无论您的生活状况如何,总有一些知识可以派上实际用途。它是对人类生活,尤其是对我们最亲近的人的生活有着最直接影响的教育分支。

许多没有受过适当教育、缺乏烹饪技巧的妻子和母亲,每天为家人提供的食物质量很差,这无疑正在摧毁他们的生活。

消化器官,血液质量差,常常带来炎症性疾病的急性发作,导致过早死亡。

**鼓励学习者** 立即学习用全麦面粉制作好面包,不是酸的,而是清淡的,这是每个年轻基督徒妇女的宗教义务。母亲应该在女儿还很小的时候就带她们去厨房,教她们烹饪的艺术。他们不能期望自己的女儿在没有接受教育的情况下了解家庭护理的奥秘。他们必须耐心地、充满爱心地教导他们,通过他们愉快的面容和鼓励性的赞许话语,使服务尽可能愉快。如果他们失败一次、两次或三次,不要责怪他们。沮丧已经开始发挥作用,并诱惑你说:“这没有用;这没有用。”我做不到这个。”现在不是审查的时候。意志越来越薄弱。它需要鼓励、鼓励、灌输希望的话语,例如:“不要担心你所犯的错误。你才刚刚开始,犯错误是很自然的。再试一次。专注于你正在做的事情,非常小心,你一定会成功。”

许多母亲并不认识到这门知识的重要性,她们宁愿自己做所有的事情,也不愿费力地指导女儿并在她们学习时忍受她们的错误和错误。当她们的女儿在努力中犯了错误时,她们就会把女儿送走,并说:“这没有用,你不能这样做或那样。”它只会让我感到尴尬和困扰,而不是对我有帮助。”

因此,学徒的第一次努力遭到了排斥,第一次失败极大地冷却了她学习的兴趣和热情,以至于她害怕再次经历,并会建议缝纫、编织、家政,以及烹饪以外的任何事情。那么母亲的责任就很大了。他应该耐心地指导她,让她通过练习获得经验,消除羞涩,纠正新手的动作不熟练的情况。证词,卷。1,页。681-685。

**烹饪课比音乐更重要** 有些人被要求承担一些卑微的职责 也许是烹饪。然而,烹饪科学的重要性不小。熟练地准备食物是最重要的艺术之一,比教授音乐或缝纫占有更高的地位。对此,我不想削弱音乐或缝纫的教学,因为它们是必不可少的。然而,更重要的是以健康和美味的方式准备食物的艺术。这种艺术必须被认为是所有艺术中最有价值的,因为它与生活息息相关。她应该得到更多的关注;因为要形成良好的血液,身体需要良好的食物。维护人民健康的一切基础是美食的医疗传教工作。

健康改良常常因制备不可食用的食物而被扭曲。  
在健康改革取得成功之前,需要纠正对健康烹饪知识的缺乏。

好厨师很少。很多很多的母亲需要参加烹饪课程,以便能够将精心准备的、好看的食物摆在家人面前。

在孩子们上管风琴和钢琴课之前,他们应该在厨房里上课。学习烹饪的工作不需要排除音乐,但这并不比学习准备健康和开胃的食物重要。手稿 95,1901 年。你的女儿们可能喜欢音乐,这可能很好,可以增加家庭的幸福感;但是,如果没有烹饪艺术的知识,音乐知识就没有多大价值。

当你的女儿们有了自己的家庭时,一定的音乐和针线知识并不能保证她们能精心准备一顿精心准备的饭菜,这样她们就不会羞于把饭菜呈现在最尊敬的朋友面前。母亲们,你们的工作是神圣的。

愿神帮助你怀着神的荣耀来承担这件事,为你孩子当前和未来的利益而热心、耐心和爱心地工作,完全以神的荣耀为目标。

证词,卷。第 2 页。538-539。

**传授烹饪艺术的奥秘** 不要忽视教你的孩子做饭。在此过程中,您向他们传达了他们在宗教教育中需要掌握的原则。通过给你的孩子上生理学课,并教他们简单而熟练地做饭,你正在为最有用的教育分支奠定基础。制作美味清淡的面包需要技巧。做好烹饪是有宗教信仰的,我怀疑那些无知和粗心而无法学习如何烹饪的人的宗教信仰。

简陋的厨房正在慢慢削弱成千上万人的生命能量。在某些餐桌上吃重的、酸的面包和其他以同样的方式准备的食物对健康和生命是危险的。母亲们不要给女儿进行音乐教育,而应该指导她们那些与健康和生活最密切相关的有用的分支。教他们厨房的所有奥秘。

向他们表明这是他们教育的一部分,对于成为基督徒至关重要。除非以健康、美味的方式准备食物,否则它无法转化为良好的血液或重建磨损的组织。”证词,卷.第 2 页。 537 和 538。CRA,257-264。[直接报价从哪里开始?](#)

## 帽。 21 食物和充足的膳食数量

“胃需要得到仔细的照顾。不应使其持续工作。给这个饱受虐待和滥用的器官一些安宁、安静和休息。胃完成与进餐有关的工作后,在它有机会休息之前,在大自然为它提供足够的胃液来处理更多食物之前,不要再给它增加更多的工作。一顿饭和另一顿饭之间至少应该间隔五个小时,并且永远记住,如果你想做一个实验,你会发现两顿饭比三顿饭更好。”信件 73a,1896 年。CRA,173。

“一般而言,每天只吃两次的习惯被证明对健康有益;然而,在某些情况下,有些人可能需要第三餐。然而,这应该是非常清淡且易于消化的食物。饼干,或者烤面包和水果,或者麦片饮料,这些都是最适合晚餐的食物。”CBV,321。

“在胃有时间从消化前一顿饭的工作中得到休息之前,你不应该吃第二顿饭。如果你想吃第三顿饭,应该吃得清淡,并且在睡前几个小时吃。”加拿大税务局,158。

“关于政权问题,必须谨慎对待,不要给人强加的印象。必须证明,吃两顿饭比吃三顿饭对健康要好得多。然而,不应该有专制强加。任何与医院有关的人员都不应被迫采用两餐制。说服比武力更合适。”加拿大税务局,

177。

“许多人沉迷于睡前进食的有害习惯。[直接引语在哪里结束?](#)然而,因为他们感到头晕,好像饿了,所以他们会吃点零食,或者第四顿饭。

沉溺于这种错误的做法之后,这已经成为一种习惯,他们的印象是,在睡觉前不吃点零食就无法入睡。在许多情况下,这种晕厥的原因是消化器官一整天都在过度劳累,以处理过多、过多地强行塞入胃中的食物不足。消化器官因此超负荷而变得疲劳,需要一段时间从工作中完全休息来恢复耗尽的能量。如果胃没有时间从消化前一餐的工作中得到休息,就永远不要吃第二顿饭。如果吃第三顿饭,应该是清淡的,并且在睡前几个小时吃。

然而,对于许多人来说,可怜而疲惫的胃却徒劳地抗议。它充满了更多的食物,这会促使消化器官运动,在休息的时间里再次执行相同的工作程序。这些人的睡眠通常会受到不愉快的梦的干扰,早上醒来时会感觉不舒服。有一种无力感和食欲不振的感觉。氧

整个机体感觉缺乏能量。消化器官在很短的时间内就会疲惫不堪,因为它们没有时间休息。这些人变成了不快乐的消化不良患者,他们想知道是什么让他们变成这样。因带来了必然的结果。如果长期遵循这种做法,健康将会严重恶化。血液变得不纯,脸色苍白,经常出现皮疹。你经常会听到这些人的抱怨,胃部经常疼痛和刺激,工作时胃部变得非常疲劳,以至于他们被迫放弃工作和休息。他们似乎不明白造成这种状况的原因;因为,除此之外,他们显然是健康的。

那些从一日三餐改为一日两餐的人,一开始或多或少都会受到虚弱的困扰,尤其是当他们习惯吃第三顿饭时。但如果你坚持一小段时间,这种虚脱就会消失。

当我们躺下睡觉时,胃一定已经完成了所有的工作,像身体的其他部位一样享受休息。消化工作不应在睡眠期间的任何时间继续进行。在超负荷工作并完成其任务后,胃会变得精疲力尽,从而导致疲惫感。很多人都错了,他们认为是缺乏食物造成了这种感觉,不给胃休息的时间,他们就吃更多的食物,这会立即消除虚弱。你越放纵自己的食欲,它就越会呼唤满足。这种晕厥通常是由于吃肉,而且经常吃肉,而且吃得太多而导致的。胃因持续活动而变得疲劳,吃的食物并不总是最健康的。如果没有时间休息,消化器官就会衰弱,导致疲惫感和频繁进食的欲望。他们需要的药物是少食多餐,以简单天然的食物满足自己,每天吃两顿,最多三顿。胃需要有规律的工作和休息;因此,不规律的饮食和两餐之间的饮食是最有害的违反健康法的行为之一。只要有规律的生活习惯和适当的饮食,胃就会慢慢康复。”如何生活,页面。 55-57。加拿大税务局,174-

### 175. 直接引用从哪里开始?

“早餐吃得清淡是社会的习俗和规范。但这并不是治疗胃病的最佳方法。早餐时,胃比一天中的第二顿或第三顿饭更容易吸收更多食物。早餐吃得不够、午餐吃得丰富的习惯是错误的。让你的早餐更接近一天中最丰盛的一餐。”第3封信,1884年。CRA,173。

### 帽。 22 吃什么?

“新鲜水果的祝福。”我非常感谢神,当亚当失去伊甸园的家时,神并没有剥夺他果实的供应。信函 157,1900 年。

主希望那些生活在一年中有大部分时间的国家的人们能够认识到这些水果给他们带来的祝福。我们越多地使用从树上采摘的新鲜水果,祝福就越大。证词,卷。 7,p。 126.

少做饭、多吃天然水果会让我们受益匪浅。让我们教导人们多吃葡萄、苹果、桃子、梨、黑莓和他们能得到的所有其他水果。准备和保存以供冬季使用,尽可能使用玻璃而不是罐头。证词,卷。 7,p。 134.

对于消化不良的胃来说,餐桌上可以放不同种类的水果,但一顿饭的品种不要太多。证词,卷。 2,第 14 页。 373.

我们特别推荐水果作为健康因素。但即使是水果也不应该在吃完其他食物后吃。手稿 43,1908 年。

当季的蔬菜和水果是有益的,只要它们质量最好,没有丝毫腐败的迹象,而且健康且不受疾病或腐烂的影响。因食用在胃中发酵并产生有毒血液的变质水果和蔬菜而死亡的人比我们想象的要多。 1887 年第 12 封信。

简单而丰富的水果是摆在那些为上帝工作做准备的人面前的最好食物。信函 103,1896 年。

**正确饮食的一部分** 谷物、水果、坚果和蔬菜构成了我们的造物主选择的饮食方案。这些食物以最简单、最自然的方式烹制而成,是最健康、最有营养的。它们提供力量、抵抗力和智力活力,这是更复杂和刺激的饮食无法促进的。美好生活科学, p. 296.

在谷物、水果、蔬菜和坚果中,我们找到了我们所需的所有元素。如果我们本着纯朴的精神来到主面前,他就会教导我们如何准备没有肉体污染的健康食物。手稿 27,1906 年。

**临时节俭** 饮食不节制往往是疾病的根源,大自然最需要的是减轻它所承受的过度负担。在许多疾病情况下,最好的补救措施是患者禁食一两餐,让过度劳累的消化器官有机会休息。几天的水果养生法常常对那些用脑工作的人产生很大的好处。通常,短暂的完全禁食,然后摄入简单而适量的食物,就能通过大自然自身的恢复努力而治愈。一两个月的禁欲疗法会让许多患者相信,自我否定的道路就是通往健康的道路。美好生活科学, p. 235.

**蔬菜** 新鲜蔬菜,准备简单。它们一定都与来自果园和菜园的新鲜水果和蔬菜的特殊价值有关。手稿 13,1911 年。

水果、谷物和蔬菜,制作简单,不含任何调味料和脂肪,与牛奶和奶油一起构成最健康的饮食。它们向有机体传达营养,并提供刺激疗法无法产生的抵抗力和智力活力。健康建议, p. 115.

对于那些会使用它们的人来说,以健康的方式准备的好蔬菜是比粥或稀饭更好的食物。手稿 3,1897 年。

蔬菜应该加一点牛奶或奶油或类似的东西来提味。  
证词,卷。 9,p. 162.

**完整饮食的一部分** 简单的谷物、水果和蔬菜具有形成良好血液所需的所有营养特性。这是肉食无法实现的。 1896 年第 70 封信。

我们是由我们所吃的东西组成的。我们会通过吃动物性食物来增强感官激情吗?现在我们应该教育自己以水果、谷物和蔬菜为生,而不是培养粗制饮食的品味。除了肉之外,还可以提供各种简单、健康又营养的菜肴。食欲好的男性需要摄入充足的蔬菜、水果和谷物。第 3 封信,1884 年。

主的目的是带领他的子民重新依靠简单的水果、蔬菜和谷物生活。 1896 年第 72 封信。

**有些人不能使用蔬菜** 在医疗机构中,需要满足不同的胃口。  
有些人需要精心准备的蔬菜来满足他们的特殊需求。其他人则无法在不承受后果的情况下使用蔬菜。 1903 年第 45 封信。

**英式薯条和红薯** 我们不认为炸薯条是健康的,因为它们的制备过程中或多或少含有脂肪或黄油。煮好的或烤好的土豆,配上奶油和一点盐,是最健康的。剩下的土豆和红薯加一点奶油和盐,再次烤,而不是油炸;他们很优秀。信 322,1905 年。

**豆子是一道健康的菜肴** 另一道非常简单但健康的菜肴是煮或烤豆子。  
将其一部分用水磨碎,加入牛奶或奶油,制成肉汤。证词,卷。2,第14页。603.

许多人没有看到耕种土地、生产水果和蔬菜的重要性,所以他们的餐桌上只有这些东西。我蒙指示要对每个家庭和每个教会说:当你恐惧战兢地完成你的救恩时,上帝会祝福你,因为你担心,由于在对待身体方面缺乏智慧,你会破坏上帝对你的计划。信5,1904年。

应作出安排以获得干甜玉米的供应。南瓜可以晒干并在冬天用来制作馅饼。信195,1905年。

**怀爱伦统治下的蔬菜和西红柿** 你谈论我的统治。我还没有因为太执着于一件事而无法吃其他任何东西。但说到蔬菜,你就不用担心了;因为我确信在我居住的地区有很多种类的蔬菜产品可以用作叶菜。我将能够获得黄色拉巴萨的叶子、嫩蒲公英和芥末。那里的供应量将比澳大利亚多得多,而且质量上乘。如果没有别的,那就是谷物的生产。

1901年第31封信。

在前往东部之前有一段时间我失去了胃口。然而现在,他回来了;到了吃饭时间我感到很饿。我的绿蓊是用消毒奶油和柠檬汁精心准备的,因为它们非常开胃。我一顿吃很稀的西红柿面条汤,下一顿吃绿叶蔬菜。我又开始吃土豆了。我所有的食物对我来说都很美味。我就像一个已经饿了一半的发烧病人,我发现自己有暴饮暴食的危险。1902年第10封信。

你送的西红柿很好吃。我发现西红柿对我来说是最好的食物。1900年第70封信。

我们为自己和邻居种植了足够的玉米和豌豆。冬天使用的干燥甜玉米;然后,当我们需要的时候,我们会把它磨碎,然后煮。这提供了最美味的汤和其他菜肴。

在葡萄季节,我们有丰富的葡萄,还有李子和苹果,还有一定量的樱桃、桃子、梨和橄榄,我们自己准备。我们还种植大量西红柿。我从不为餐桌上的食物找借口。我不相信上帝会高兴我们这样做。我们的客人和我们一样吃东西,而且似乎很喜欢我们的菜单。”信件363,1907年。CRA,309-324。[报价从哪里开始](#)

**直接的?**

**更换有害物品** 在我们的医疗机构中,必须给出有关禁酒的明确指示。应该让病人看到酗酒的危害和完全戒酒的好处。应该要求他们放弃那些损害他们健康的東西,而他們的位置应该被丰富的水果取代。可获得橙子、柠檬、李子、桃子等多种品种;因为一旦付出艰苦的努力,上帝的世界就会富有成效。1904年第145封信。

不要用太多的盐,避免腌菜和辛辣食物,多吃水果,吃饭时喝那么多酒的刺激就会基本消失。美好生活科学,p。305.

**保存和干燥** 凡是有丰富水果的地方,都应该为冬天准备充足的供应,将其煮熟或干燥保存。小水果,如草莓、黑莓、醋栗等,在许多很少使用和忽视种植的地方可以发挥优势。

对于家庭罐头食品,应尽可能使用玻璃,最好是在罐头之上。尤其值得关注的是,所保存的水果状态良好。

少用糖,并且只在必要时煮水果以保存它。通过这种方式制备,它们是新鲜水果的绝佳替代品。

凡是能以适中的价格买到葡萄干、李子、苹果、梨、桃子、杏子等干果的地方,就会发现它们可以作为主要饮食品,而且数量比平常多得多,而且最好所有班级的健康结果。美好生活科学,p。 299.

苹果泥,保存在罐子里,健康又美味。梨和樱桃(如果有的话)可以制作出适合冬季使用的优质果泥。信 195,1905 年。

如果你能得到苹果,即使你什么都没有,就水果而言,你的状况也很好。我认为水果的种类并不重要;然而,它们必须在季节里仔细采摘和保存,以便在没有苹果的时候使用。

对于成长中的人来说,苹果比任何水果都优越。信 5,1870 年。

**新鲜来自果园和院子的水果** 与我们的医院合作种植水果还有另一个优势。餐桌上可以吃到绝对没有变质、刚从树上摘下来的水果。手稿 114,1902 年。

家庭和机构必须学会更多地耕种和改良土地。如果人们知道土地按时生产的产品的价值,就会更加勤奋地耕种土地。每个人都必须感受到从果园和菜园收获的新鲜水果和蔬菜的特殊价值。随着患者和学生数量的增加,将需要更多的土地。可以种植葡萄树,从而使该机构能够生产葡萄。橘子林在适当的地方将会是一件幸事。手稿 13,1911 年。

**造物主选择的饮食中的谷物** 谷物、水果、坚果和蔬菜构成了我们造物主选择的饮食方案。这些食物以最简单、最自然的方式烹制而成,是最健康、最有营养的。它们提供力量、抵抗力和智力活力,这是更复杂和刺激的饮食无法促进的。美好生活科学,p。 296.

吃肉的人只吃二手粮和蔬菜;因为动物从这些东西中获得生长所需的营养。谷物和蔬菜中的生命传递给食用它们的人。我们通过吃动物的肉来获得它。如果直接吃神为我们提供的食物来获得它,那该多好啊!美好生活科学,p。

313. 放弃肉类后,应代之以各种谷物、坚果、蔬菜和水果,既营养又开胃。肉类的地方必须充满健康且廉价的食物。美好生活科学,页面。 316-317。

认为肌肉力量取决于动物性食品的使用是错误的。通过停止使用它,可以更好地满足身体的需要,并享受更有活力的健康。

谷物、水果、坚果和蔬菜含有形成良好血液所需的所有营养成分。美好生活科学,p。 316.

在谷物、水果、蔬菜和坚果中,我们找到了我们所需的所有食物元素。如果我们本着纯朴的精神来到主面前,他就会教导我们如何准备健康的食物,不受肉类的污染。手稿 27,1906 年。

大自然提供的水果、坚果和谷物是充足的;年复一年,由于交通便利,所有土地的产品都更加普遍地分配给所有人。结果,许多几年前还被认为是昂贵奢侈品的食品现在已成为每个人都可以买到的日常用品。美好生活科学,p。 297.

如果我们明智地计划,几乎每个地方都可以获得有益于健康的物品。各种准备好的大米、小麦、玉米和燕麦以及豆类、豌豆和扁豆被送往远方。这些,连同国产或进口水果,以及

所有地点的蔬菜数量都提供了选择完整饮食方案的机会,而无需使用肉类食品。美好生活科学,p。 299.

**适当准备** 水果、谷物和蔬菜,以简单的方式准备,不含香料和任何种类动物脂肪,与牛奶或奶油一起构成最健康的饮食方案。它们为身体提供营养,并赋予耐力和智力活力,这些是刺激性养生所无法产生的。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 47.

不含脂肪且尽可能自然状态的谷物和水果应该是所有自称准备转入天堂的人餐桌上的食物。 2,第 14 页。 352.

**粥** 粥中使用的谷物必须煮几个小时。但软食或流食不如干食健康,因为干食需要充分咀嚼。美好生活科学,p。 301.

有些人真诚地相信,适当的饮食尤其包括粥。吃大量的粥并不代表消化器官健康;因为它与液体非常相似。

鼓励吃水果、蔬菜和面包。青年导师,1894 年 5 月 31 日。

可以用全麦粉煮粥。如果面粉很粗,可以过筛,趁粥热时加入牛奶。这将为营地制作一道非常美味又健康的菜肴。证词,卷。 2,第 14 页。 603.

**面包是生活的口号** 宗教将引导母亲们制作出最优质的面包。面包必须从里到外都烤得完美。肠胃的健康要求清淡、干燥。面包是生活的真正标语,因此每个厨师都必须擅长制作面包。

手稿 34,1899 年。

**精心制作的面包中的宗教** 有些人认为正确准备食物不是宗教义务;因此,他们不会尝试学习如何去做。

他们在烘烤之前让面包变酸,而为了弥补厨师的粗心而添加的碳酸氢盐使其完全不适合人类的胃。制作好面包需要心思和细心。然而,好面包中蕴含的宗教色彩比许多人想象的要多。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 47.

尽快学习如何用全麦面粉制作无酸、无光的优质面包是每个年轻基督徒和每个妇女的宗教义务。证词,卷。第 1 页684.

在面包中使用碳酸氢盐或发酵粉是有害且不必要的。碳酸氢盐会引起胃部炎症,通常会中毒整个身体。许多家庭主妇认为不使用碳酸氢盐就无法制作出美味的面包,但这是一个错误。如果您不厌其烦地学习更好的方法,您的面包将会更加健康,而且味道自然,更加美味。

在发酵面包中使用牛奶。制作发酵面包时,不应使用牛奶代替水。这意味着额外的费用,并且使面包不太健康。用牛奶做的面包烘烤后的保存时间不如用水做的面包好,而且更容易在胃里发酵。

温热的酵母面包。面包应该清淡可口。即使是最轻微的酸度也是不能容忍的。面包应该很小,并且烘烤得恰到好处,以尽可能地破坏酵母菌。当热或新鲜时,任何种类的发酵面包都难以消化。他永远不应该出现在餐桌上。然而,这不适用于无酵母面包。

新鲜的小麦面包,不加酵母或酵母,在非常热的烤箱中烘烤,既美味又健康。

吐司是最易消化、最美味的食物之一。将普通面包切成片,放入烤箱,直至最后一丝水分消失。然后让它轻轻均匀地变成棕色。这种面包可以在干燥的地方保存比普通面包更长的时间,如果

食用前在烤箱中稍微加热一下,就会像新吐司一样。美好生活科学,页面。 300-302。

**旧面包比新面包更好** 两三天前的面包比新面包更健康。烘干面包是最健康的食品之一。信函 142,1900 年。

我们经常发现全麦面包又重又酸,而且只烤了一半。发生这种情况是由于缺乏学习兴趣,并且在履行烹饪的重要职责时缺乏细心。有时我们会发现柔软、干燥、未煮熟的梦或饼干,以及其他类似的东西。然后厨师们会告诉你,他们用旧的烹饪方式可以做得很好,但说实话,他们的家人不喜欢全麦面包;如果他们这样生活,他们就会饿死。

我一直对自己说:我对此并不奇怪。你准备食物的方式让它变得无味。吃这样的东西肯定会让人消化不良。这些糟糕的厨师,以及那些不得不吃他们的食物的人,会严肃地告诉你,健康改革对他们没有好处。

胃没有能力将劣质、重质、酸味的面包转化为优质食物;但这种坏面包会把健康的胃变成生病的器官。吃过这种食物的人知道,他们正在失去抵抗力。这难道没有理由吗?其中一些人自称为健康改革者,但其实他们不是。他们不知道如何做饭。他们准备蛋糕、土豆和全麦面包,但都是一样的套路,几乎没有什么变化,有机体也没有得到强化。他们似乎认为花时间去获得足够的经验来准备健康美味的食物是浪费的。

我们发现许多家庭都有消化不良的情况,而原因往往是缺乏面包。女主人认为不应该扔掉,就吃了它。这是处理劣质面包的方法吗?你会把它放进你的胃里转化成血液吗?这个器官有能力让酸面包变得美味吗?重面包变轻面包?新面包上发霉的面包?

许多妻子和母亲没有受过适当的教育,缺乏烹饪技巧,每天给家人提供粗制滥造的食物,这肯定会破坏消化器官,形成不良的血液质量,并经常引发急性疾病。炎症性疾病的发作并导致过早死亡。许多人因吃又重又酸的面包而死。我收到一个案例,说的是一位受雇的女孩制作了一批又酸又重的面包。为了除掉他,隐藏案件,他把他们扔给了几只大猪。第二天早上,房子的主人发现动物死了,并检查了食槽,发现了厚重的面包碎片。他询问后,年轻女子承认了自己的所作所为。他没有想到这样的面包会对猪产生什么影响。如果又酸又重的面包杀死了猪,而猪可以吞掉响尾蛇和几乎所有其他可憎的东西,那么它会对人类的胃这个脆弱的器官产生什么影响呢?证词,卷。 1, 页。 681-684。

**使用面包和其他固体食物的优点** 从肉食转向素食时需要非常小心,为餐桌提供精心准备、煮熟的食物。

喝太多粥是错误的。需要咀嚼的干粮是更可取的。在这方面,健康的食品准备是一件幸事。好的全麦面包和面包卷,只要简单但勤奋地准备,就会是健康的。面包不应该有丝毫酸味。必须将其烘烤至完全煮熟。这将避免任何柔软和粘性。

对于那些会使用它们的人来说,以健康的方式准备的好蔬菜比粥或粥更好。水果与两三天前完美烘烤的面包搭配使用比新鲜面包更有益。通过缓慢而充分的咀嚼,这将提供身体所需的一切。手稿 3,1897 年。

热饼干和肉类食品完全违背医改原则。  
未发表的证词,p.二。

小苏打饼干,温热,常与黄油一起使用,并作为选定的饮食食用;然而,虚弱的消化器官却无法不感受到对它们的虐待。

1896 年第 72 封信。

我们没有前往迦南,而是返回了埃及。难道我们不能把事情的顺序颠倒过来吗?我们的餐桌上难道没有简单、健康的食物吗?我们是否可以不吃热饼干,因为热饼干只会导致消化不良?第 3 封信,1884 年。

用小苏打或泡打粉发酵的热饼干绝对不应该出现在我们的餐桌上。此类物品不适合进入胃内。任何类型的热发酵面包都难以消化。全麦面包美味又健康,可以用全麦面粉与纯净的冷水和牛奶混合制成。然而,向我们的人民传授简单性是很困难的。当我们推荐全麦面包时,我们的朋友说:“哦,是的,我们知道怎么做!”当它们似乎用发酵粉或酸牛奶和碳酸氢盐发酵时,我们感到非常失望。这并不能证明改革。全麦面粉与纯净的淡水和牛奶混合,制成了我们吃过的最好的面包。如果水是咸的,请使用更多的天然牛奶,或在面团中添加鸡蛋。玉米面包必须在加热良好的烤箱中持续加热,完美烘烤。

制作面包卷时,使用淡水和牛奶,或少许奶油;制作一个像盐饼干一样坚硬、揉好的面团。在烤箱烤架上烘烤。它们很美味。它们需要充分的咀嚼,这对牙齿和胃都有好处。他们提供良好的血液,并赋予力量。有了这样的面包,再加上我国盛产的水果、蔬菜和谷物,人们就不应该再渴望更多的美味佳肴了。《评论与先驱报》,1883 年 5 月 8 日。

**全麦面包比白面包更好** 白面包不能为身体提供全麦面包的营养。普遍使用加工面粉面包并不能保持身体健康。您的肝脏不活跃。使用白面粉会加剧工作的困难。证词,卷。 2,第 14 页。 68.

对于面包来说,超细白面粉并不是最好的。它的使用既不健康也不经济。精白面粉缺乏全麦面包中的营养元素。它是便秘和其他不健康状况的常见原因。美好生活科学,p。 300.

**改变面包中的谷物** 仅使用小麦粉并不是持续饮食的最佳选择。小麦、燕麦和黑麦的混合物比缺乏营养特性的小麦更有营养。 1898 年第 91 封信。

我们的餐桌上很少有甜面包和饼干。我们吃的甜食越少越好;它们会引起胃部不适,并使使用者变得不耐烦和烦躁。信 363,1907 年。

制作饼干时最好不要加糖。有些人更喜欢甜一点的饼干,但这些对消化器官有害。 1901 年第 37 封信。

**过度放纵的诱惑** “需要很长时间准备的甜点,其中许多对你的健康有害。”基督教教育基础,p。 227.

在许多餐桌上,一旦胃接受了正常滋养机体所需的一切,另一系列的食物就会上桌,包括馅饼、布丁和装饰华丽的糖浆。许多人即使已经吃饱了,也会超越自己的极限去吃诱人的甜点,但这对他们来说远非好事。如果完全取消甜点的额外费用,那将是一个好处。

信 73a,1896 年。

因为它是时尚,符合不健康的食欲,改进的蛋糕、馅饼、布丁和一切有害的东西都堆积在胃里。餐桌上的食物必须丰富多彩,否则腐败的胃口就无法得到满足。早上,这些食欲的奴隶常常

他们有时会口臭,舌头上有苔藓。他们不享受健康,他们想知道为什么他们会痛苦,他们的头疼,他们遭受各种疾病。精神礼物,卷。4,p。130。

人类对精致食物的渴望与日俱增,直到将各种美味佳肴积存在胃中已成为一种时尚。尤其是在聚会上,几乎可以毫无限制地放纵自己的食欲。我们享用精致的午餐和晚餐,包括调味丰富的肉类和浓烈的酱汁,以及装饰蛋糕、馅饼、冰淇淋等。《如何生活》,第17页。53。

因为它是时尚,许多贫困的人靠日常工作为生,不惜花钱去准备各种蛋糕、蜜饯、馅饼和各种时尚食品,这只会伤害那些参与其中的人;与此同时,他们又需要用这笔钱为自己和孩子买衣服。为了满足口味而牺牲胃的准备食物的时间应该用于对孩子的道德和宗教教育。《如何生活》,第17页。54。

不属于健康营养饮食的一部分 许多人知道如何制作不同类型的蛋糕,但这并不是餐桌上最好的食物质量。甜蛋糕、布丁和奶油会引起消化器官紊乱;我们为什么要把这样的文章摆在他们面前来诱惑他们呢?”青年导师,1894年5月31日。

### 加拿大税务局,331-333。直接报价从哪里开始?

“让那些倡导医疗改革的人努力奋斗,实现他们自称的一切。拒绝任何对你的健康有害的东西。吃简单、健康的食物。水果非常好,而且省去了很多厨房工作。拒绝精美的面食,如蛋糕、甜点和其他为了诱惑食欲而准备的菜肴。一顿饭和感恩节要少吃一些优质的食物。”信件135,1902。CRA,334。

### 帽。23 怀孕期间和儿童的食物

“许多父母认为产前影响的影响是次要的;然而天道却不这么认为。直接引语在哪里结束呢?上帝的天使发出的信息,并以最庄严的方式两次发出,表明这一点值得我们最认真的考虑。

在对希伯来母亲所说的话中,上帝对所有时代的所有母亲说话。“我对女人所说的一切话,她都会遵守”(士师记13:13)。孩子的幸福会受到母亲的习惯的影响。你的欲望和激情必须受到原则的控制。如果你想通过生孩子来实现上帝对你的计划,有些事情是你应该避免的,有些事情是你需要克服的。如果在孩子出生之前,她自我放纵、自私、急躁、苛求,这些特质都会体现在孩子的性格上。因此,许多孩子遗传了几乎不可战胜的邪恶倾向。

但如果母亲毫无保留地坚持正确的原则,如果她是节制、无私、仁慈、慈爱和忘我的,她就能将同样的性格特征传递给她的孩子。禁止母亲喝酒的命令非常明确。她为满足食欲而喝的每一滴烈酒都会危害她儿子的身体、心理和道德健康,并且是对他的创造者的直接犯罪。

许多人坚持建议每个母亲的愿望都要得到满足;因此,如果他想要任何食物,无论它有多么有害,它都必须完全满足他的胃口。这种方法是错误的、有害的。母亲的身体需要绝对不能被忽视。

两条生命取决于她,她的愿望必须得到善意的考虑,她的需要必须得到慷慨的满足。但此时,无论是在饮食还是其他一切方面,您都应该避免任何可能削弱您的体力或精神力量的事情。根据上帝的诫命,她有最庄严的义务对自己进行自我控制。美好生活科学,页面。372和373。

当主想要兴起参孙来解放他的子民时,他在儿子出生之前就给母亲规定了正确的生活习惯。从一开始,同样的禁令也必须强加给这个男孩。因为他从出生起就必须作为拿细耳人奉献给上帝。

耶和華的天使向瑪挪亞的妻子显现,告诉她她将要生一个儿子。鉴于此,他给了他重要的指导:“现在你们要谨慎饮酒,浓酒,也不吃不洁之物”(士师记 13:4)。

上帝有一项重要的工作要让瑪挪亞的儿子完成,为了确保他具备完成这项工作的必要资格,母亲和儿子的习惯都要受到如此仔细的管制。“淡酒浓酒都不可喝”(士师记 13:14),这是天使对瑪挪亞妻子的指示,“一切不洁之物都不可吃;凡一切不洁之物,他都不可以吃”。我吩咐他的一切,他都会遵守。”

(士师记 13:14)。孩子会受到母亲习惯的影响,无论好坏。如果她想为孩子谋求福祉,她自己就必须遵守原则,实行节制和克制。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 37和38。

**确保你妻子的安全** 对马诺阿妻子说的话包含了一个值得今天的母亲们学习的真理。主对那位母亲说话,就是对当时所有焦虑和悲伤的母亲说话,也是对历代所有的母亲说话。是的,每个母亲都明白自己的职责。她是否知道孩子的性格更多地取决于她出生前的习惯以及出生后她个人的努力,而不是优点或缺点?

外部的。

天使说:“照顾好那女人”(士师记 13:13)。准备好抵制诱惑。他们的欲望和激情必须受到原则的控制。对于每一位母亲,都可以这样说:“照顾好女人”(士师记 13:13)。如果她要实现上帝赐予她孩子的目的,有些事情是她必须避免的,有些事情是她必须与之抗争的。

母亲是孩子的良师,必须在孩子出生前就养成克己和自制的习惯;因为它向他们传递了他们自己的品质、他们自己的性格特征,无论强弱。人民公敌比许多家长更了解这个问题。他会给母亲带来诱惑,因为他知道,如果她不抗拒他,他就可以通过她影响她的儿子。母亲唯一的希望就是上帝。她可以向他寻求恩典和力量。你寻求他不会徒然。这将使她能够将品质传递给她的后代,帮助他们在今生取得成功并获得永生。时代标志,1902年2月26日。

**食欲不应该成为主宰** 在孩子出生之前不改变女性的生活是一个普遍存在的错误。在这个重要的时期,妈妈的工作一定要卸下来。

你的身体正在发生巨大的变化。这需要更多的血液,因此需要更多最具营养品质的食物才能转化为血液。如果没有充足的营养食物供应,就无法保持体力,胎儿也就失去了活力。你的衣服也需要注意。你必须小心保护你的身体免受寒冷的感觉。不应该为了弥补衣物的不足而不必要地汲取生命力到地表。如果母亲剥夺了自己充足的健康和营养食物,她就会缺乏血液,无论是质量还是数量。它的循环会不足,胎儿也会缺乏同样的元素。儿童将无法吸收可以转化为良好血液来滋养机体的食物。母亲和孩子的福祉在很大程度上取决于优质、温暖的衣服和营养食品的供应。母亲额外的元气消耗必须予以考虑和关注。

但是,另一方面,认为女性由于自身的特殊条件可以放纵自己的食欲的想法是基于习俗的错误,而不是基于合理的推理。在这种状态下,女人的食欲可能会不稳定、反复无常、难以满足;习俗允许她做任何她想象的事情,而不去考虑这些食物是否能为她孩子的身体和成长提供营养。食物应该有营养但不刺激。习惯上,如果她想吃肉食、腌菜、辛辣菜肴或肉馅饼,她就吃;如果她想吃,她就吃。必须考虑的只是胃口。这是一个很大的错误,并且会造成很大的损失。

这个伤害是无法计算的。如果有一个场合需要简单的饮食,并且特别注意所食用食物的质量,那就是在这个重要时期。

有原则指导并受过良好指导的女性不会偏离简单的饮食,尤其是在这个时候。他们会认为还有另一种生活依赖于他们,他们会谨慎对待自己的所有习惯,尤其是饮食。不能因为好吃而吃刺激性的、没有营养价值的东西。有太多的辅导员随时准备说服他们做理性告诉他们不应该做的事情。

病儿的诞生是因为父母的食欲满足。有机体不需要思想所依赖的各种食物。认为因为它在头脑中,所以也一定在胃里,这是基督徒妇女必须拒绝的一个巨大错误。

决不能让想象力控制有机体的需要。那些让自己的品味主宰自己的人将遭受违反生存法则的惩罚。问题并没有就此结束;他们无辜的孩子也会受苦。

造血器官不能将调味品、肉馅饼、泡菜和不健康的肉类菜肴转化为良好的血液。如果太多的食物进入胃中,以致消化器官被迫过度劳累来处理食物,并清除有机体中的刺激性物质,那么母亲就对自己不公平,并将疾病的基础传染给了她的孩子。如果她更喜欢随心所欲、随心所欲地吃东西,不管后果如何,她都会受到惩罚,但她并不孤单。你无辜的儿子将会因为你的不检点而受苦。

证词,卷。第 2 页。 381-383。

**过度工作和饮食不足的影响** 在许多情况下,母亲在孩子出生之前,整天工作,刺激血液。他的力量一定是受到精心呵护的。他的负担很少减轻,而这段时期,比其他时期更应该是休息的时期,却是疲劳、悲伤和悲伤的时期。由于她付出了太多的努力,她剥夺了她的孩子大自然提供的营养,并且通过加热她的血液,她向她的孩子传达了其质量差的信息。婴儿被剥夺了活力,被剥夺了体力和精神力量。如何生活,页面。 33-34。

我在 B 的家里看到了他的手术过程。他一向严格、要求严格。他采纳了 C 弟兄所提倡的健康改革,并且像他一样,在这个问题上接受了极端的观点。由于头脑不平衡,他犯下了可怕的愚蠢行为,其后果是时间无法抹去的。在书中摘录的帮助下,他开始将他听到的 C 弟兄所捍卫的理论付诸实践,并且像他一样,他致力于让每个人都采用他创建的规则。他对家人实行严格的规矩,但他却无法控制自己的肉欲倾向。他不再将自己置于目标的高度,压制住他的身体。如果他对医疗改革制度有正确的认识,他就会知道他的妻子无法生出健康的孩子。不受抑制的激情本身占据了主导地位,没有因果推理。

在孩子出生之前,他并没有像对待一个女人在他的情况下应该对待的那样对待他的妻子。

它没有提供足够的食物质量和数量来滋养两个生命而不是一个生命。另一个生命取决于她,而她的身体却没有得到健康营养的食物来维持她的体力。数量和质量都缺乏。他的身体需要改变,需要更多种类和质量的更有营养的食物。他生下的孩子消化系统较弱,血液较差。母亲被迫接受的食物,无法提供优质的血液,因此生下了瘰疬的孩子。”证词,卷。第 2 页。 378 和 379。CRA,217-222。[直接报价从哪里开始?](#)

帽。 24 儿童饮食

“父亲和母亲的问题必须是：‘我们将如何对待我们即将出生的孩子？’我们已经向读者展示了上帝对母亲在孩子出生前的行为所说的话。然而，这还不是全部。天使加百列从天庭被派来指导孩子出生时的照顾，以便父母充分了解自己的责任。[直接引语到哪里结束？](#)”

大约在基督第一次降临的时候，天使加百列来到撒迦利亚那里，带来了与玛挪亚相似的信息。有人告诉年迈的牧师，他的妻子将生一个儿子，名字叫约翰。“而且，”天使说，“你会感到高兴和喜悦，许多人会为他的出生而欢欣鼓舞，因为他在上帝面前将是伟大的。”主啊，淡酒浓酒都不喝，他就被圣灵充满了”（路加福音1:14-15）。这个应许之子必须按照严格节制的习惯来抚养。一项重要的改革工作将被委托给他：为基督预备道路。

各种形式的不节制在人们中盛行。酗酒和精致食物极大地削弱了体力，降低了道德，以至于最令人厌恶的罪行似乎都不是罪孽。约翰的声音从旷野中响起，严厉斥责人们的罪恶放纵，他自己的节制习惯也成为对他那个时代的过度行为的谴责。

**改革的真正原则** 我们的禁酒部门工作人员的努力还不足以消除我们土地上的禁酒诅咒。习惯一旦形成就很难打破。改革必须在孩子出生之前从母亲开始；如果上帝的指示得到忠实遵守，那么不节制就不会存在。

每个母亲都必须不断努力使自己的习惯符合上帝的旨意，以便她能够与上帝和谐相处，从而保护她的孩子免受当今破坏健康和生命的罪恶的侵害。让母亲们立即将自己与造物主建立起应有的关系，这样她们就可以在上帝恩典的帮助下，在孩子周围筑起一道屏障，防止放荡和不节制。如果母亲们遵循这个程序，她们就能看到自己的孩子像年轻的丹尼尔一样，在道德和智力方面达到高标准，成为社会的祝福和造物主的荣耀。时代标志，1910年9月13日。

**婴儿** 大自然为婴儿提供的最好的食物。除非必要，不应剥夺它。为了舒适或社交娱乐而让母亲免于母乳喂养婴儿的微妙任务是无情的。

同意自己的孩子由他人母乳喂养的母亲必须仔细考虑这可能带来的结果。护士或多或少地将自己的气质传达给她母乳喂养的孩子。美好生活科学，p. 383。

为了跟上时尚，自然被滥用而不是咨询它。母亲有时需要依赖仆人，或者母亲的乳房必须用奶瓶代替。母亲为了抚养自己的孩子，所能履行的最微妙、最感激的职责之一，就是将自己的生活与自己的生活结合起来，唤醒妇女心中最神圣的感情的职责，却被母亲的残忍愚蠢行为所牺牲。时尚。

有些母亲牺牲了母乳喂养孩子的母亲职责，仅仅是因为将自己限制在孩子身上太不舒服了，而孩子是她们的有机体的果实。舞厅和挑衅性的欢乐场景发挥了影响力，麻痹了灵魂的细腻情感。对于热爱时尚的母亲来说，这些比对孩子的母亲责任更有吸引力。也许她把孩子托付给仆人照顾，这样她就可以履行本应由她承担的对孩子的责任。他的错误习惯使必要的职责对他来说变得不愉快，而他本应乐于履行这些职责，因为照顾孩子妨碍了优雅生活的要求。陌生人履行母亲的职责，从她的乳房中喂食以维持生命。

这还不是全部。她还向哺乳期的孩子传达她的情绪和性情。孩子的一生与她的一生息息相关。如果女仆是粗鲁型的女人,多情、蛮横;如果他在道德上不小心,孩子很可能会是相同或相似的类型。

在护士的静脉中循环的血液质量与在孩子的静脉中循环的血液质量相同。那些把孩子从自己怀里推开、拒绝承担母亲责任的母亲,因为她们是一个难以支撑的负担,而她们却把自己的一生奉献给了时尚。这些母亲是名不副实的。她们贬低了高贵的本能和神圣的女性特质,宁愿成为时尚享乐的飞蛾,比愚蠢的动物更缺乏对子孙后代的责任感。许多妈妈用奶瓶代替乳房。当他们没有食物给孩子时,这是必要的。但十分之九的人,由于从小就养成了错误的衣着和饮食习惯,导致他们无法履行大自然赋予他们的职责。

在我看来,对于那些有能力母乳喂养孩子的母亲来说,把孩子从母亲的乳房带到奶瓶中是缺乏爱和残忍的行为。在这种情况下,必须格外小心,以确保牛奶来自健康的奶牛,并且瓶子和牛奶都完全干净。这一点常常被忽视,结果导致婴儿遭受不必要的痛苦。可能会出现肠胃疾病,很可怜的宝宝,如果生来健康的话,也会生病。健康改革家,1871年9月。

婴儿从母亲那里接受食物的时期至关重要。很多妈妈在照顾孩子的时候,让自己过度劳累,煮饭加热血液,这对宝宝造成了严重的影响,不仅因为从母亲乳房接受到的食物发热,还因为宝宝的血液已经被毒害。饮食。不健康的饮食。这种饮食习惯使他的整个身体处于发烧状态,从而影响了孩子的营养。这也受到母亲心态状况的影响。如果她不高兴,如果她很容易激动和烦躁,从而引起激情的爆发,那么孩子从母亲那里得到的食物就会发炎,经常产生绞痛、痉挛,在某些情况下,还会引起抽搐和昏厥。

孩子的性格也或多或少地受到母亲所吃食物的性质的影响。

那么,母亲在哺乳婴儿的同时保持愉快的心态,完美地控制自己的精神是多么重要。这样做,孩子的营养不会受到损害,而母亲在照顾孩子时所遵循的冷静和克制的程序,与孩子精神的塑造有很大关系。如果小宝宝比较紧张、容易激动,妈妈细心、冷静的态度会起到镇静和纠正的作用,孩子的健康状况可能会大大改善。

由于治疗不当,给孩子造成了很大的伤害。如果孩子表现得无礼,通常会通过食物来让他平静下来,而在大多数情况下,他烦躁的真正原因是他吃了太多的食物,而母亲的错误习惯使他变得有害。

添加食物只会让情况变得更糟,因为你的胃已经超负荷了。如何生活,页面。39和40。

**规律饮食** 孩子在童年时期从母亲那里接受的第一个教育应该是关于他们的身体健康。只允许他们吃简单的食物,以保持最佳健康状况为宜,而且只能定期吃,一天不超过3次,两餐比三餐好。如果孩子受到适当的管教,他们很快就会知道,哭泣和生气是不会有结果的。明智的母亲在教育孩子时,不仅要考虑到自己当前的舒适,还要考虑到他们未来的利益。为此,她将教给孩子们重要的一课,即控制食欲、克制自己,并让他们在吃、喝、穿时考虑到健康。《如何生活》,第17页。47。

您不应该让您的孩子在两餐之间吃糖果、水果、坚果或食品行业中的任何其他东西。对他们来说,一天两餐比三餐更好。如果父母以身作则,并以原则为指导行事,他们的孩子很快就会遵守规矩。

饮食不规律会破坏消化器官的健康状况,当你的孩子来到餐桌上时,他们不想要健康的食物;他们的胃口最渴望什么

有害。很多时候,您的孩子因在餐厅吃饭而出现发烧和发冷的情况。不合适,父母要为自己的病情负责。父母有责任确保孩子养成有利于健康的习惯,从而省去很多麻烦。证词,卷。4,p。502。  
儿童喂食过于频繁,会导致发烧和各种痛苦。胃不应该被迫不断工作,而应该有一段休息时间。否则,孩子就会变得顽皮、易怒,经常生病。健康改革家,1866年9月。

**儿童食欲教育** 教育儿童健康饮食的重要性很难被正确认识。孩子们必须明白,吃饭是为了生存,而不是为了吃饭而生存。这些习惯应该开始在幼儿中养成。

她应该定期进食,随着年龄的增长,进食次数应减少。不建议给他吃甜食或他无法消化的成人食物。照顾和规律地喂养小孩子不仅可以促进健康,从而使他们变得安静和驯服,而且可以为他们日后的习惯奠定基础,这对他们来说是一种祝福。

当孩子们从婴儿期出来时,必须非常小心地教育他们的口味和食欲。他们常常被允许吃自己喜欢的东西、想什么时候吃就什么时候吃,而不考虑他们的健康。孩子们常常把精力和金钱浪费在零食上,导致他们认为人生的首要目标、带来最大幸福的目标就是满足自己的食欲。这样做的结果就是暴饮暴食,然后是疾病,接下来一般是使用中毒药物。

家长一定要教育孩子的食欲,不让孩子吃有损健康的东西。但在调节饮食的过程中,我们必须注意不要要求孩子吃不合口味的东西,或者吃超出他们需要的东西。儿童有权利,他们有偏好,当这些是合理的时,他们必须得到尊重。

那些以牺牲孩子的健康和快乐为代价来满足孩子的欲望的母亲,正在播下有害的种子,而这些种子最终会发芽结出果实。自我放纵随着孩子的成长而增长,身体和精神的活力都因此而被牺牲。这样做的母亲们将自食其果。他们看到自己的孩子在精神和品格上成长,无法在家庭和社会中发挥高尚和有用的作用。精神、心理和身体机能都受到不健康饮食的影响。良心变得麻木,对好印象的敏感度降低。

虽然孩子们被教导要控制食欲并根据健康法则饮食,但重要的是要让他们明白,他们只是在剥夺自己有害的东西。他们拒绝有害的事物而追求更好的事物。愿餐桌充满吸引力,充满上帝慷慨地为我们提供的美好事物。让进餐时间成为愉快而幸福的时光。当我们享受赐予我们的礼物时,让我们以感激的赞美来回报给予者。美好生活科学,页面。383-385。

许多父母为了避免耐心地训练孩子们放弃的习惯,并教导他们正确使用上帝的一切祝福,允许他们吃喝任何他们喜欢的东西。食欲和自私的放纵,除非积极克制,否则会随着年龄而增加,随着力量的增强而增强。当这些孩子开始为自己而活,并在社会中占有一席之地时,他们将无力抗拒诱惑。道德上的不洁和不法行为随处可见。放纵品味、满足欲望的诱惑并没有随着岁月的流逝而减弱,年轻人普遍受冲动支配,成为食欲的奴隶。在贪吃者、嗜烟者、饮酒者和酗酒者身上,我们看到了有缺陷的教育所带来的邪恶后果。证词,卷。3,第3页。564。

**居高临下和堕落** 饮食不当的儿童往往会变得虚弱、苍白、发育不良、紧张、激动和易怒。一切高贵的事物都会被牺牲

食欲和感官激情占主导地位。许多五岁到十岁、十五岁的孩子的生活似乎充满了堕落。他们几乎了解所有恶习。大多数情况下,父母在这件事上有过错,并且会因为他们的不当行为间接导致他们犯下孩子的罪而归咎于他们。他们把肉类食品和其他用香料烹制的菜肴放在餐桌上,引诱孩子放纵食欲,这往往会引起感官上的激情。他们以身作则,教导孩子饮食不节制。它们使我们几乎可以在一天中的任何时间进食,从而使消化器官不断承受负荷。母亲们很少有时间来教育她们的孩子。你宝贵的时间都花在了为你的餐桌准备各种不健康的食物上。

许多父母在努力让自己的生活适应时尚的同时,却让自己的孩子毁了自己。如果有访客到来,他们希望他们坐在一张与他们在熟人圈子里一样丰富的桌子旁。为了这个目标投入了大量的时间和费用。为了美观,准备了丰富的食物,适应胃口,甚至自称基督徒的人也大惊小怪,以至于他们周围吸引了一群人,他们拜访他们的主要目的是吃他们提供的美味佳肴。从这个意义上说,基督徒必须改革自己。尽管他们应该礼貌地接待来访者,但他们不应该成为时尚和食欲的奴隶。精神礼物,卷。第 4 页。 132-133。

**力求简单** 食物必须简单,以免准备过程占用母亲的全部时间。确实,必须小心地为餐桌提供有益健康的食物,并以有益健康和诱人的方式准备。不要认为任何你不小心混合成食物的东西对你的孩子来说就足够了。但应该少花时间准备不健康的菜肴来满足不正常的食欲,而应该花更多的时间来教育和准备孩子。让现在花在不必要的计划上的力量,比如你要吃什么、喝什么、穿什么,要集中在保持他们的身体清洁和衣服整齐上。基督教的节制和圣经卫生,p. 141.

调味丰富的肉类和油腻的面食会消耗儿童重要的消化器官。如果他们习惯了简单而健康的食物,他们的胃口就不会需要不自然的款待和复杂的菜肴。给孩子们吃肉并不是保证他们成功的最好方法。教育你的孩子吃肉会对他们有害。创造一种不自然的食欲比在口味成为第二天性后纠正和改变口味要容易得多。 1896 年第 72 封信。

**提倡不节制** 许多母亲对到处存在的不节制现象感到遗憾,但并没有深入地了解其原因。他们每天都会准备各种非常辛辣的菜肴和食物,诱惑食欲并鼓励暴饮暴食。我们美国人民的餐桌一般都是用来培养酒鬼的。对于一个庞大的阶层来说,食欲是主导规则。凡是通过吃太多和不健康的食物来放纵食欲的人,都会削弱他以其他方式抵抗食欲和激情要求的能力,同时他也会增强不正确饮食习惯的倾向。母亲们需要充分认识到她们对上帝和世界的义务,为社会提供品格良好的孩子。在这个腐败世纪的道德污染中,怀着坚定的原则走上行动场的男男女女将能够保持不受污染。

许多自称是基督徒的妇女的餐桌上每天摆满了各种各样的菜肴,这些菜肴会刺激胃部并使机体产生发烧状态。肉食是一些家庭餐桌上的主要食物,直到他们的血液中充满了癌性的、邪恶的体液。他们的身体是由他们所吃的东西组成的。但当痛苦和疾病降临到他们身上时,这被认为是来自天意的折磨。

我们重复一遍:不节制从我们的餐桌开始。放纵你的食欲,直到它成为你的第二天性。通过使用茶和咖啡,会产生吸烟的欲望,从而刺激饮酒的欲望。证词,卷。3,第3页。563.

让父母按照他们从小就教导孩子遵循的原则,在自己的家里开始一场反对酗酒的运动,他们可能会有成功的希望。美好生活科学,p. 334.

父母应该把明智地以正确的方式对待孩子作为他们的首要目标,这样他们就可以确保孩子拥有健全思想和健全的身体。节制的原则应该体现在家庭生活的每一个细节中。必须从孩童时期起就不断地向孩子们灌输无私精神并强加给他们。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。46.

很多父母都会教育孩子的口味,塑造孩子的胃口。他们可以吃肉类食品,喝茶和咖啡。一些母亲鼓励孩子食用调味丰富的肉类食品以及茶和咖啡,这为他们渴望更强烈的兴奋剂(例如烟草)铺平了道路。使用它会激发对酒精饮料的渴望,而烟草和酒精的使用总是会降低神经能量。

如果基督徒的道德情感被唤醒,认识到凡事节制的主题,他们就可以从自己的餐桌开始,以身作则,帮助那些自制力薄弱、几乎无力抵制世俗欲望的人。主啊,食欲。如果我们认识到我们今生养成的习惯会影响我们永恒的利益,我们永恒的命运取决于严格节制的习惯,我们会努力在饮食上实行严格的节制。

通过我们的榜样和个人努力,我们可以成为拯救许多人免于酗酒、犯罪和死亡的手段。通过只提供健康和营养的食物,我们的姐妹们可以在拯救他人的伟大工作中做很多事情。他们可以利用宝贵的时间来教育孩子的品味和胃口,引导他们养成凡事节制的习惯,并鼓励他们为了他人而实行克制和仁慈。

尽管基督在试探的沙漠中给我们树立了榜样,克制食欲并克服其力量,但仍有许多基督徒母亲通过她们的榜样和对孩子的教育,使他们成为暴食者和酒鬼。人们常常容忍孩子们想吃什么就吃什么,想什么时候吃就什么时候吃,而不考虑他们的健康。有很多孩子从小就被教育成贪吃的。由于放纵食欲,他们在年轻时就出现了消化不良。饮食的放纵和不节制会随着你的成长而增加,并随着你的力量而增强。父母的纵容牺牲了身心的活力。某种味道是与某些菜肴相关的,它们对它们没有好处,只会有害,并且当有机体超负荷时,体质就会减弱。证词,卷。第3页。488和489。

**教导避免使用兴奋剂** - 教导您的孩子避免使用兴奋剂。有多少人无知地培养了对这些东西的兴趣!在欧洲,我看到护士把一杯葡萄酒或啤酒放在无辜的小孩子的嘴唇上,从而培养他们对兴奋剂的兴趣。随着他们的成长,他们学会了越来越依赖这些东西,直到一点一点地被克服,被拖到无药可救的地步,最终占据了一个酒鬼的坟墓。

但食欲不只是这样被扭曲并变成网罗的。食物往往会唤醒人们对刺激性饮料的渴望。非常复杂的菜肴摆在孩子们面前辛辣的食物、浓郁的酱汁、蛋糕和面食。这种调味丰富的食物会刺激胃并导致对更强的兴奋剂的渴望。儿童不仅在进餐时可以随意吃东西,而且在两餐之间也可以吃不合适食物,从而诱惑食欲,当他们到了十二岁或十四岁时,消化不良症往往就完蛋了。

也许您已经看过一个沉迷于烈酒的人的胃部雕刻。强烈调味料的影响也会产生类似的状态。当胃处于这种状态时,就会渴望更多的东西来满足食欲的需求,更强烈的东西,而且总是更强烈。然后你会发现你的孩子在街上学习吸烟。基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 17.

**对儿童尤其有害的食物** 那些放纵食欲的人不可能达到基督徒的完美。除非你小心地选择孩子的食物,否则孩子的道德情感是不容易被唤醒的。许多母亲布置餐桌的方式成为家庭的陷阱。肉类食品、黄油、奶酪、浓味面食、调味食品和调味品,成人和青少年均可自由使用。这些文章的作用是扰乱胃部、刺激神经、削弱智力。造血器官不能将这些物质转化为好血液。与食物一起煮熟的脂肪使其难以消化。奶酪的作用是有害的。用精制面粉制成的面包不能为身体提供全麦面包的营养。常规使用不会使身体保持最佳状态。调味品首先会刺激胃部敏感的内壁,但最终会破坏这层脆弱膜的自然敏感性。血液变得狂热,动物性倾向被唤醒,而道德和智力能力则被削弱,成为卑鄙激情的仆人。母亲应该努力向家人介绍简单但营养丰富的饮食。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 46-47。

这一代的母亲难道不应该感到自己的使命是多么神圣吗?与其与富有的邻里竞争炫耀,不如超越他们,忠实地履行教导孩子过上更好生活的任务?如果对儿童和青少年进行克己和自我控制的习惯教育和教育,如果他们被教导吃饭是为了活着,而不是活着是为了吃饭,那么疾病就会减少,道德败坏也会减少。如果在形成和塑造社会的年轻人中能够实施有关禁酒的原则,那么就没有什么必要进行禁酒运动了,因为禁酒运动的规模已经很小了。然后,他们将拥有道德价值和正直,以耶稣的力量来抵抗末世的污染。父母可能把贪欲和情欲的倾向遗传给了孩子,这将使教育和培养孩子严格节制、养成纯洁美德的习惯的工作变得更加困难。如果对不健康食物、兴奋剂和麻醉品的渴望是父母遗传给他们的,那么他们就肩负着多么庄严的责任,要与他们传给孩子的邪恶倾向作斗争!父母必须怀着信心和希望,多么热切、勤奋地履行他们对不幸的后代的责任!

父母应该首先关注了解生命和健康的规律,这样他们就不会在准备食物时或通过任何其他习惯做任何会导致孩子养成错误倾向的事情。母亲们应该如何小心地在餐桌上安排最简单、最健康的食物,以免消化器官被削弱,神经力量不平衡,并且因为提供给她们们的食物而与她们应该给孩子的指示相矛盾。!这种食物要么削弱要么强化胃组织,与控制儿童的身体和道德健康有很大关系,儿童是上帝的财产,以血液为代价获得的。父母托付了多么神圣的托付:守护孩子的身心健康,让神经系统保持平衡,让灵魂不受危险!那些放纵孩子的食欲而不控制自己的情欲的人,当他们看到烟酒的奴隶,他们的感官迟钝,他们的嘴唇说出虚假和亵渎的话时,就会认识到他们所犯的可怕错误。证词,卷。第 3 页。 567 和 568。

**居高临下的残酷仁慈** 我蒙指示看到,存在可悲状况的一个重要原因是父母不觉得有义务养育他们的孩子,使他们遵守自然法则。母亲们以一种偶像崇拜的爱来爱自己的孩子,当她们知道这会损害他们的健康,导致他们生病时,就会放纵他们的食欲。

不快乐。这种残酷的善意在当代得到了极大的体现。孩子们的欲望的满足是以牺牲他们的健康和快乐的性格为代价的,因为目前母亲满足他们比否认他们的哭诉更容易。

这就是母亲们播下发芽、结出果实的种子的方式。孩子们没有被教育去否认他们的食欲并限制他们的欲望。他们变得自私、苛求、不听话、忘恩负义和亵渎。从事这项工作的母亲们将辛酸地收获她们所播种的果实。他们得罪了上天,得罪了他们的孩子,上帝会追究他们的责任。证词,卷。3,第3页。141.

当父母和孩子见面的时候,在最后调整的那一天,会出现怎样的场景啊!成千上万的孩子一直是食欲和有辱人格的恶习的奴隶,他们的生活是道德的废墟,他们将面对造就他们的父母。如果不是父母,谁必须承担这个可怕的责任?是主让这些年轻人败坏了吗?不好了!那么,是谁干下了这件可怕的事呢?父亲的罪孽难道不是以堕落的欲望和情欲的形式遗传给了孩子们吗?难道这工作不是由那些忽视按照上帝所赐的模式接受教育的人完成的吗?尽管他们确实存在,但这些父母必须在上帝面前接受审查。基督教的节制和圣经卫生,第123页。76和77。

**旅行感言** -旅行时,我听家长说,孩子的胃口很娇嫩,不吃肉、不吃糕点,就不吃东西。吃午饭时,我观察了这些孩子们的食物质量。这是白小麦面包、黑胡椒火腿片、辣泡菜、蛋糕和蜜饯。那些孩子苍白而病态的脸庞,清楚地表明了他们的胃所遭受的侮辱。其中两个孩子看到另一个家庭的孩子在食物中吃奶酪,对眼前的食物失去了胃口,直到居高临下的母亲急切地要了一块奶酪给他们,担心她亲爱的孩子们会停下来。吃饭,吃饭。母亲观察到:我的孩子们非常喜欢这个或那个,我就给他们他们想要的东西,因为味觉需要身体需要的食物类型!

如果品味从未被扭曲的话,这可能是正确的。食欲有自然的食欲和堕落的食欲。父母如果一生教导孩子吃不健康、刺激性的食物,直到孩子的食欲变坏,然后就想吃粘土、石笔、烧焦的咖啡、茶渣、肉桂、丁香和香料,他们是无法做到的。声称食欲需要有机体所需的物质。食欲受到错误的教育,直至变得堕落。胃的精细组织受到刺激并发炎,直到失去微妙的敏感性。简单健康的食物对他们来说似乎索然无味。受到虐待的胃无法完成赋予它的工作,除非被最刺激的食物强迫它这样做。如果这些孩子从小就接受教育,只吃健康的食物,以最简单的方式准备,尽可能保留其天然特性,避免肉类食品、脂肪和各种调味品,他们的口味和食欲就不会受到影响。受苦、偏见。在自然状态下,它在很大程度上可以表明最适合身体需求的食物。

当父母和孩子们吃着美味佳肴的时候,我和丈夫在平常的下午一点点吃着简单的饭菜:不加黄油的全麦面包,还有大量的水果。我们非常高兴地吃着饭,并怀着一颗感激的心,因为我们不必带着杂货店来满足反复无常的胃口。我们吃得很开心,第二天早上才想再吃。那个卖橙子、坚果、爆米花和糖果的男孩在我们这里有一些不好的顾客。

那些父母和孩子所吃的食物的质量并不能转化为良好的血液和温和的性情。孩子们脸色苍白。有些人的脸上和手上有不舒服的伤口。还有人几乎失明,眼睛疼痛,容貌之美大打折扣。还有一些人没有出现皮疹,但有咳嗽、有痰或喉咙和肺部疾病的症状。我注意到一个三岁的男孩患有腹泻。他发着相当高的烧,但他似乎认为自己所需要的只是食物。每隔几分钟他就点蛋糕、鸡肉、泡菜。他的母亲满足了他的所有要求,就像一个听话的奴隶;如果

所需的食物并没有如期而至,哭声和要求变得不舒服和迫切,母亲回答:“是的,是的,亲爱的,我给你!”食物放到手里后,他硬是把它扔到了车的地板上,因为食物来得没有他想要的那么快。一个女孩正在吃她煮的火腿、辣泡菜、面包和黄油,这时她注意到了我的盘子。里面含有她没有的东西,然后她拒绝继续吃。这个六岁的女孩说她想要一道菜。我以为她想要的是我正在吃的那个又漂亮又红的苹果;虽然我们的苹果很少,但我为父母感到难过,所以我给了他一个漂亮的苹果。她从我手里夺过它,轻蔑地迅速把它扔到地板上。我想:这孩子如果满足了他的愿望,一定会给他的母亲带来耻辱。

这种固执的表现是母亲居高临下行为的结果。她为女儿提供的食物质量对消化器官造成了持续的负担。血液不纯,孩子体弱多病,脾气暴躁。每天给那个孩子吃的那种食物,本质上会唤醒最低层的激情,并抑制道德和智力。父母正在塑造女儿的习惯。他们让她变得自私、缺乏爱心。他们没有限制他的欲望,也没有控制他的激情。如果这样的芽成熟了,他们能对它抱有什么期望呢?许多人似乎不明白精神与身体的关系。如果饮食不当,机体受到阻碍,大脑和神经就会受到影响,情欲就容易被激发。

一个十岁左右的孩子,感冒发烧,没胃口。她妈妈催促她:“吃点这个海绵蛋糕。这是一块好鸡肉。你不想吃一些这些蜜饯吗?”孩子终于吃了一顿丰盛的饭,足够一个健康人吃了。要求他吃的食物不适合健康的胃,更不应该在他生病时吃。大约两个小时后,母亲给孩子洗了头,说她不明白孩子为什么发这么高烧。她已经往火里添了木头,现在她惊讶地发现火竟然在燃烧。如果让这个孩子得到大自然的照顾,让她的胃得到急需的休息,她所受的痛苦可能会少得多。这些母亲没有准备好抚养孩子。人类痛苦的最大原因是对如何对待我们的身体问题的无知。

很多人问:我应该吃什么,如何生活,才能更好地享受当下的时光?为了眼前的满足而搁置了责任和原则。如果我们想要健康,就必须相应地生活。如果我们要完善基督徒的品格,我们就必须为此而活。父母对孩子的身体和道德健康负有主要责任。为了他们自己的利益,他们必须坚持不懈地指导他们遵守健康法则,以免自己遭受不幸和痛苦。母亲们向孩子妥协,以致毁掉他们的身体、心理和道德健康,这是多么奇怪啊!这种夸张的款待会是什么品质!这些母亲让孩子今生无法获得幸福,也让来生的前景变得十分不确定。

健康改革家,1870年12月。

**烦躁和紧张的原因** 规律性应该成为所有孩子习惯的规则。妈妈们在让孩子在两餐之间吃东西上犯了一个很大的错误。这种做法伤了胃,为以后的痛苦埋下了伏笔。他的无礼行为可能是由于不健康、未消化的食物造成的。但母亲觉得她无法花时间去思考这件事并纠正她的误导。她也无法停下来平息自己不耐烦的不安。给小病人一块蛋糕或其他食物来让他们平静下来,但这只会增加邪恶。有些妈妈由于工作量大,心急如焚,紧张得比孩子还烦躁,通过责骂甚至打人的方式来吓唬小孩子,让他们害怕。保持安静。

妈妈们常常抱怨孩子身体娇弱,并向医生咨询,但只要稍稍运用一点常识,就会发现这些危害都是由饮食错误造成的。

我们生活在一个贪吃的时代,年轻人所养成的习惯,甚至是许多基督复临安息日会教徒所养成的习惯,都是直接违背自然法则的。有一次,我和几个十二岁以下的孩子坐在一张桌子旁。肉摆得很丰盛,然后一个娇弱、紧张的女孩要了泡菜。他们递给她一罐混合泡菜,里面有芥末,还有其他调味品,她随意地吃着。这孩子的神经质和脾气暴躁是众所周知的,而那些火热的香料很容易造成这种状态。大儿子觉得没有肉就不能吃饭,不给他饭菜就表现出极大的不满,甚至不尊重。她的母亲纵容了她的好恶,几乎成了她一时兴起的奴隶。这个男孩没有工作,他大部分时间都在读无用的东西,或者比无用的东西更糟糕的东西。他几乎总是抱怨头痛,并且不喜欢吃简单的食物。

父母必须为子女提供就业机会。没有什么比懒惰更肯定是罪恶的根源了。使肌肉产生健康疲劳的体力劳动会使人对简单而健康的食物产生胃口,而有适当劳动的年轻人不会从桌子上站起来,因为他没有看到面前有一盘肉和各种食物。美味佳肴勾起他的食欲。

上帝的儿子耶稣在木匠的工作台上亲手干活,为所有年轻人树立了榜样。让那些嘲笑承担生活中共同责任的人记住,耶稣顺服他的父母,并为养家糊口贡献了自己的一份力量。约瑟和马利亚的餐桌上几乎看不到什么美味佳肴,因为他们都是穷人和卑微的人。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 61和62。

### 帽。 25 政权与道德发展的关系

撒旦对本世纪年轻人的影响力是巨大的。除非我们孩子的思想受到宗教原则的坚定平衡,否则他们的道德就会因接触到的邪恶榜样而败坏。年轻人最大的危险来自于缺乏自制力。居高临下的父母不会教导孩子无私。他们放在面前的食物很可能会刺激他们的胃。由此产生的躁动会传达到大脑,从而唤醒激情。无论如何重复,任何进入胃中的东西不仅会影响身体,而且最终也会影响心灵。油腻和刺激性食物使血液发热,刺激神经系统,常常使道德观念变得迟钝,以致理性和良心被感性冲动所战胜。对于政权中不节制的人来说,保持耐心和自我控制是很困难的,而且往往几乎是不可能的。

因此,只给性格尚未形成的孩子提供健康且不刺激的食物就显得尤为重要。出于爱,天父赐下健康改良之光来保护我们免遭因无节制地放纵食欲而带来的罪恶。

“所以,你们或吃或喝,无论做什么,都要为荣耀上帝而行。”

(哥林多前书 10:31)。当父母准备餐桌上的食物并召集家人一起分享时,他们是否这样做了?他们是否只把那些他们知道能够产生最好的血液、能够使机体保持在最低热状态、使其与生命和健康保持最佳关系的血液摆在孩子面前?或者也许,他们没有意识到孩子未来的福祉,为孩子提供了不健康、刺激或刺激性的食物?基督教的节制和圣经卫生,p. 11。 134.

但即使是健康改革者也可能在食物的数量上犯错误。他们可以无节制地吃健康的食物。在这所房子里,有些人在质量上犯了错误。他们从未明确自己对健康改革问题的态度。他们更喜欢在自己喜欢的的时间吃自己喜欢的东西、喝自己喜欢的东西。这样,它们就会伤害身体。不仅如此,他们还通过在餐桌上放置刺激性食物来伤害家庭,这些食物会增加孩子们的感官激情,导致他们不重视天上的事物。父母因此增强了孩子的感官激情,削弱了他们的精神激情。他们终究要承受多么严厉的惩罚啊!他们很惊讶自己的孩子道德如此薄弱!证词,卷。 2,第 14 页。 365.

**儿童腐败** 我们生活在一个腐败的时代。在这个时代,撒旦似乎几乎完全控制了那些没有完全奉献给上帝的人。因此,父母和负责教育孩子的人肩负着重大责任。父母承担了养育这些孩子的责任;现在,你的职责是什么?是让他们尽可能地成长,并按照他们的意愿吗?我告诉你:父母的责任是重大的。

我说你们有些人很自私。你没明白我想告诉你什么。你试图找出哪种食物最美味。主导地位的是品味和满足,而不是神的荣耀和灵命进步的渴望,以及敬畏主的完全圣洁。你已经考虑过你自己的快乐、你自己的胃口;当你这样做的时候,撒旦带头,通常情况下,每次都会挫败你的努力。

有些家长已经带孩子去看医生,看看他们出了什么问题。两分钟内我就可以告诉你问题出在哪里。你的孩子腐败了。撒旦控制了他们。他就从你的面前走过,而你,作为他们的上帝,守护着他们,却悠然自得,麻木不仁,睡着了。神命令你要本着敬畏和警戒的心养育他们。但撒旦渗透进来,甚至在你在场的情况下,在他们周围编织了牢固的纽带。但你还是继续睡觉。愿天堂怜悯你和你的孩子,因为你们每个人都需要他的怜悯。

**事情可能会有所不同** 如果你在健康改革问题上采取了立场;如果你将“美德与你的信仰联系起来”;具有美德、知识;有了知识和节制”(彼得后书 1:5),事情可能会有所不同。但你们发现自己只是部分地被你们家里蔓延的罪恶和腐败所唤醒。

你应该教导你的孩子。你应该指导他们如何摆脱本世纪的罪恶和腐败。相反,许多人想知道如何吃到好吃的东西。

你把黄油、鸡蛋和肉放在桌子上,你的孩子也参与其中。他们以那些唤醒他们感官激情的文章为食,然后你去参加聚会,祈求上帝保佑和拯救你的孩子。你的祷告能达到多高?你首先有工作要做。当你为你的孩子完成了上帝交给你照顾的一切之后,你就可以满怀信心地请求上帝应许给予你的特别帮助。

你必须在凡事上力求节制。您必须在饮食中考虑这一点。然而,你说:“我吃什么、喝什么、放在桌子上什么,与任何人无关。”这是某人的事,除非你把你的孩子锁起来,或者进入沙漠,在那里你不会成为别人的负担,你的暴躁恶毒的孩子也不会腐蚀他们所生活的社会。证词,卷。第 2 页。 359-362。

**教导孩子抵制诱惑** 控制食欲;以身作则,言传身教,教你的孩子使用简单的养生法。教导他们勤奋,不仅仅是忙碌,而是从事有用的工作。尝试唤醒他们的道德情感。教导他们上帝对他们拥有权利,甚至从他们童年时期就开始了。告诉他们,到处都有他们必须抵制的道德败坏,他们需要来到耶稣面前,将自己的身体和精神献给他,并且在他身上他们会找到抵抗任何和所有诱惑的力量。请记住,他们的创造不仅仅是为了取悦自己,而是为了崇高目的而成为主的工具。

当诱惑促使他们走上自私放纵的道路时,当撒旦试图将上帝排除在他们的视线之外时,教导他们仰望耶稣,祈求他:“主啊,救我,使我不至被战胜!”天使会回应您的祈祷而聚集在您周围,引导您走上安全的道路。

基督为他的门徒祷告,不是求他们脱离世界,而是求他们远离邪恶 不屈服于他们所面临的四面八方的诱惑。这是每个父亲和母亲都应该说的祈祷。但他们必须这样代表上帝向上帝恳求吗?

孩子们然后让他们做他们想做的事?他们是否应该满足自己的食欲,直到它成为绝对的主人,然后希望约束自己的孩子? - 不;甚至从摇篮起就必须教导节制和自我控制。这项工作的责任主要落在母亲身上。世间最温柔的纽带是母亲和孩子之间的纽带。母亲的生活和榜样比父亲更容易给孩子留下深刻的印象,因为他们联系在一起的纽带更牢固、更温柔。母亲责任重大,必须得到父亲不断的帮助。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 63-64。

母亲们,利用上帝赐予你们的宝贵时间来塑造孩子的品格并教导他们坚定地遵守饮食节制的原则是值得的。

撒但看出,当食欲受到控制时,他对人的思想的影响力并不比放纵食欲时更大,因此他不断地引诱人们放纵。在不健康食物的影响下,良心变得休眠,心灵变得黑暗,对印象的敏感性受损。但犯罪者的罪责并没有因为他的良心被侵犯到麻木不仁的地步而减轻。基督教的节制和圣经卫生,第 123 页。 79 和 80。

父母们,请警醒祈祷。严防任何形式的不节制。教导您的孩子真正健康改良的原则。教他们应该避免什么以保持健康。神的愤怒已经开始向悖逆之子显现。多少罪恶和邪恶行径正在四面八方显现!作为一个民族,我们必须非常小心地保护我们的孩子免受邪恶公司的侵害。”证词,卷。第 9 页。 160 和 161。CRA,225-247。[报价从哪里开始](#)

直接的?

帽。 26 健康与心灵

“出于对自己的爱和对人类的爱,每个人都有义务教育自己了解生命的法则,并认真地服从它们。每个人都需要熟悉这个有机体,最奇妙的就是人体。他们必须了解各个器官的功能,以及它们之间的相互依赖关系以保证所有人的健康运作。

他们有责任研究思想对身体的影响,思想对身体的影响,以及它们所遵循的规律。”美好生活科学,p。 128。MCP 1,3、

“工作是一种幸福。不工作就不可能保持健康。诸根必须发挥,才能正常发展,男女心理平衡。”证词,卷。第 3 页。 154-155。 MCP 1, 16。

“社会的未来是由今天的年轻人来决定的。在他们身上,我们看到了未来的教师、立法者和法官、决定国家性格和命运的领导人和人民。那么,那些必须养成习惯并影响下一代生活的人的使命是多么重要啊!” MCP 1, 4。

“治疗心生的疾病,需要大智慧。痛苦、患病的心、沮丧的精神,需要温和的治疗。事实证明,同情和机智往往比以冷漠、冷漠的方式进行的最巧妙的治疗对患者更有利。”美好生活科学,p。 244。MCP 1, 8。

“如果我们真的相信这一点,所有无用的焦虑都会消失。我们的生活不会像现在这样充满失望;因为一切,无论大小,都将寄托在上帝的.手中,上帝不会因繁重的忧虑而感到尴尬,也不会因忧虑的重量而左右。然后,我们将享受灵魂的安息,而这是许多人长期以来所陌生的。”迈向基督,p. 86。MCP 1, 12-13。

“正如现在[1872]所办的学校所发生的那样,不断地申请学习,正在阻碍年轻人的实际生活。人类的思想想要采取行动。如果它没有激活,在直线方向上,它会错误地激活。为了保持心理平衡,在学校必须将工作和学习结合起来。”证词,卷。第 3 页。 152-153。 MCP 1, 50-51。

“真正的教育包括整个人。它教会我们如何正确地利用自己。使我们能够充分利用大脑、骨骼和肌肉;身体、思想和心灵。精神的能力

他们是最高权力者；他们必须统治身体的王国。自然的欲望和激情必须受到良心和精神情感的控制。基督站在人类之首，他的目的是带领我们在他的服务中走上纯洁的崇高而神圣的道路。

借着恩典奇妙的运行，我们必须在他里面变得完全。”美好生活科学，页面。 398-399。 MCP 1, 51。

“当今学校[1897]所进行的教育是片面的，因此是错误的。

作为神儿子买来的，我们是他的财产，每个人都必须在基督的学校里接受教育。我们的学校必须选择明智的教师。教师必须与人的思想打交道，他们要向上帝负责，让这些思想铭记认识基督作为个人救主的需要。但没有人能够真正教育神所获得的财产，除非他自己在基督的学校里学会了如何教导。[直接引语到哪里结束？](#)

根据神给我的亮光，我必须告诉你：我知道学生们花费大量的时间和金钱去获取知识，这些知识对他们来说就像糠秕一样，因为这并不能帮助他们的同胞形成一个良好的人际关系。品格。这使他们能够加入高等学校的圣人和天使行列。与其让他们年轻的头脑被许多在许多情况下对他们永远没有任何用处的无聊事物搅乱，不如给予实用的教育。

时间和金钱都浪费在获取无用的知识上。头脑必须被仔细而明智地教导去思考圣经真理。教育的主要目的应该是获得关于如何荣耀上帝的知识，我们通过创造和救赎属于上帝。教育的结果必须是让我们能够理解上帝的声音。” MCP 1, 52。[直接引用从哪里开始？](#)

“即使在最文明和受惠的国家，人们对造成当今死亡、疾病和退化的根源的关注也太少。人类物种正在退化。”美好生活科学，p。 380。

**十分之九的疾病源于心灵** 精神疾病无处不在。

人类所患的疾病十分之九都源于此。也许有一个活跃的家庭问题，就像癌症侵蚀着灵魂并削弱了生命力。对罪的悔恨有时会使人的体质蒙上阴影，使心灵失去平衡。还有一些错误的教义，例如永火地狱和恶人永远受折磨的教义，这些教义通过对上帝品格的夸大和扭曲的看法，对敏感的头脑产生了同样的结果。

证词，卷。 5，p。 444。

**心灵影响身体** 心灵和身体之间的关系非常密切。当一个人受到影响时，另一个人就会感到怨恨。

心态对健康的影响比许多人想象的要大得多。如果心灵发现自己无忧无虑、快乐，由于意识到自己的行为是正确的，以及促进他人幸福的满足感，就会产生一种作用于整个有机体的倾向，产生更自由的循环。血液，为一切赋予基调。身体。上帝的祝福是一种有益的力量，那些热衷于为他人行善的人会在内心和生活中体会到这种奇妙的祝福。健康建议，p。 28。

**营养良好且健康的大脑** 大脑是心灵的器官和工具，控制着整个身体。

为了使有机体的其他部分保持健康，大脑必须保持健康。为了大脑健康，血液必须纯净。如果通过正确的饮食习惯，保持血液纯净，大脑就会得到适当的滋养。医学与救赎，p。 291。

**想象力的巨大影响** 疾病常常是由想象力产生的，而且往往是由想象力大大加剧的。许多身患残疾的人也可以保持健康，只要他们这么想就好了。许多人认为，最轻微的接触就会导致疾病，并且

不良影响的发生正是因为它们是预期的。许多人死于完全虚构的疾病。美好生活科学,p。 241.

**大脑的电力使有机体充满活力** 必须强调精神对身体以及身体的影响。由精神活动激发的大脑电能使整个有机体充满活力,因此对于抵抗疾病具有宝贵的帮助。愤怒、不满、自私、不洁所带来的压抑甚至破坏性的影响;另一方面,还必须呈现在快乐、无私和感恩中发现的奇妙的赋予生命的力量。教育,页。 197.

**因缺乏意志力而生病** 在旅行中,我遇到过很多真正的想象中的病人。他们缺乏战胜身心疾病的意志力;因此,他们被囚禁在痛苦的奴役之中。

我常常从这些志愿病人的床边回来,对自己说:一点一点地死去,死于懒惰 一种除了自己之外没有人能治愈的疾病。医学与救赎,页数。 106 和 107.

**健康的思想对健康的身体很重要** 心理和道德能力取决于身体健康。必须教导孩子们必须牺牲所有干扰他们健康的快乐和放纵。如果教导孩子们放弃和自我控制,他们会比被允许放纵享乐和奢侈服饰的欲望更快乐。

在家庭中,健康、健全的头脑和纯洁的心并不是最重要的。很多父母没有教育孩子成为有用的人,尽自己的义务。他们受到宠爱和宠坏,直到克己对他们来说几乎是不可能的。他们没有被教导说,要在基督徒生活中取得成功,健康的思想和健康的身体的完美是最重要的。《评论与先驱报》,1871年10月31日。

**孩子们过早承受太大的压力** 课堂无疑为各种疾病奠定了基础。然而,最特别的是,所有器官中最脆弱的大脑 往往会因过度运动而受到永久性损伤。许多人的生命被雄心勃勃的母亲牺牲了。在那些似乎有足够体力度过这种治疗的孩子中,有许多人一生都受到这种治疗的影响。大脑的神经能量变得如此微弱,以至于在他们成熟后,他们不可能抵抗太多的脑力劳动。大脑中一些脆弱器官的力量似乎已经耗尽。过早送孩子上学不仅使他们的身心健康受到威胁,而且还丧失了道德感。选定的消息,卷。 2,第 14 页。 436.

**疾病有时是由自负引起的** 许多人在身体、精神和道德上都患有疾病,因为他们的注意力几乎完全集中在自己身上。更年轻、更多样化的思想的健康活力以及孩子们永不动摇的精力可以使他们免于无所事事。证词,卷。 2,第 14 页。 647.

很少有人认识到孩子为家庭提供的照顾、责任和经验的好处。但没有孩子的家是一个荒凉的地方。居民的内心有变得自私的危险,培养对自己处境的热爱,并考虑自己的愿望和便利。他们对自己产生同情心,却很少给予别人同情心。对受抚养子女的关心和喜爱消除了我们本性的严酷,使我们变得温柔和富有同情心,并影响我们品格中最高尚元素的发展。证词,卷。 2,第 14 页。 647.

**压抑的情绪有害健康** 培养愉悦的精神是每个人的责任,而不是滋生悲伤和困难。有很多人,这样不仅让自己不快乐,而且还为了不健康的想象而牺牲了自己的健康和幸福。他的环境有些不愉快,他的脸上总是皱着眉头,比言语更清楚地表达了不满。

这些压抑的情绪对他们的健康造成极大危害,因为它们会阻碍消化过程,从而干扰营养。悲伤和焦虑虽然不能治愈任何罪恶,但却可以造成巨大的伤害。但快乐的性情和希望,在照亮他人道路的同时,“是得着它们的人的生命,也是他们身体的健康”(箴言 4:22)。时代标志,1885年2月12日。

**治病观心** 治病不忘记念作用。如果运用得当,这种影响力可以成为对抗疾病的最有效手段之一。美好生活科学,p. 241.

**疾病源于心灵** 困扰人类的大多数疾病都源于心灵,只有恢复心灵的健康才能治愈。患有精神疾病的人比我们意识到的要多得多。抑郁症会导致许多消化不良,因为精神问题会导致消化器官瘫痪。证词,卷。3,第3页。184.

**基督治愈** 灵魂有一种疾病,没有药膏可以到达,没有药物可以治愈。为这些人祷告,并将他们带到耶稣基督面前。社会福利,第17页71.

最重要的是,父母应该让孩子周围充满欢乐、礼貌和爱的气氛。爱居住的家,爱通过眼神、言语和行动表达的家,是天使乐于逗留的地方。父母们,愿爱、欢乐和幸福满足的光芒进入你们的内心,并让其甜蜜的影响侵入家庭。表现出善良和耐心的精神;鼓励你的孩子,培养所有照亮家庭生活的美德。由此创造的氛围对于孩子们来说就像空气和阳光对于植物世界一样,促进精神和身体的健康和活力。”给家长、教师和学生的建议,第14页。115.MCP 1,59-64。[直接报价从哪里开始?](#)

“治疗人类罪孽和苦难的唯一良方就是基督。只有他恩典的福音才能医治咒诅社会的罪恶。富人对穷人的不公正,穷人对富人的仇恨,其根源都是自私;这只能通过顺服基督才能根除。唯有他用新的爱之心取代了贪婪的罪之心。让基督的仆用人用从天上来的圣灵传播福音,并像他一样,为人类的利益而工作。然后,它们将在祝福和提升人类中体现出来,而这些结果是人力完全不可能实现的。”耶稣的比喻,p. 254.MCP 1,66-67。

“身体的每个器官都是心灵的仆人。精神是身体的资本。”证词,卷。3,第3页。136.

头脑控制着整个人。我们所有的行为,无论好坏,都源于心。是心灵敬拜上帝,让我们与天上的众生接触。然而,许多人终其一生都没有了解包含这个宝藏的宝藏。基督教教育基础,p. 426.

**大脑控制身体** 今天有许多残疾人将永远保持这种状态,因为他们不相信自己的生活方式不值得信任。大脑是身体的资本,是所有神经力量和精神活动的所在地。来自大脑的神经控制着身体。通过大脑的神经,精神印象被传递到身体的所有部分,就好像它们是电报线一样,它们控制着有机体各个部分的重要活动。全部

运动器官受来自大脑的通讯控制。证词,卷。3,第3页。69.

大脑的神经与整个有机体相通,是上天与人沟通、影响人的私密生活的唯一途径。”证词,卷。2,第14页。347.MCP 1,72-73。

### 直接报价从哪里开始?

**对心灵的负面影响** 我们必须从我们的思想中根除所有抱怨和批评的坏草。让我们不要继续关注我们看到的任何缺陷。

如果我们想要正确地依靠神,我们需要不断地关注神赐给我们的伟大而宝贵的事物 纯洁、荣耀、能力、良善、情感和爱。如此沉思,我们的心就会如此专注于这些永恒利益的事情,以至于我们不会想要挑剔别人的错误。我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第14页。230.

**我们倾向于记住消极的一面** 我们需要学会对他人可疑的行为做出尽可能最好的解释。如果我们总是怀疑得不好,我们就有可能创造出我们允许自己怀疑的东西。我们的感情有时会受到伤害,脾气也会受到考验,但作为基督徒,我们必须像我们希望别人那样耐心、宽容、谦虚和温柔。

哦,有多少我们所接受的善行和善举从我们的记忆中消失了,就像露水在太阳面前消失一样,而想象中或真实的冒犯却留下了几乎无法抹去的印象!给别人最好的榜样就是我们自己要公义,然后把我们自己和我们的名誉交给上帝,不要表现出过大的焦虑来证明每一个错误的印象是正确的,并以有利的眼光来陈述我们的情况。我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第14页。235.

**我们所研究的形象会改变我们的生活** 一切让我们看到人性弱点的事情都是主的设计,目的是帮助我们仰望他,而在任何情况下都不要相信人,或以肉身为我们的手臂。我们所看到的一切都会成为其形象。因此,敞开心扉接受真实、可爱、值得称赞的事物是多么重要!我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第11页。246.

**记住人性的脆弱性** 在与人类同胞打交道时,我们都必须考虑到他们与我们有同样的激情,感受到同样的弱点,遭受同样的诱惑。

和我们一样,如果他们想保持自己的正直,他们就会与生活作斗争。真正的基督教礼节将正义与温柔、怜悯与爱结合起来并完善起来,给角色带来最细腻的触感和最优雅吸引力。我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第14页。234.

**不要设立障碍** 主希望他的子民遵循谴责错误以外的方法,即使谴责是公平的。他希望我们做的不仅仅是向我们的对手提出指控,这只会让他们远离真相。基督来到我们的世界所做的工作并不是设立障碍,并不断提醒人们他们是错误的。想要启发受迷惑的人民的人必须带着爱接近他们并为他们工作。他必须成为神圣影响力的中心。福音派工作者,p。373.

**克服敏感** 许多人都有一种活泼的、不圣洁的敏感,总是对一些可能给人缺乏尊重和欣赏印象的言语、表情或行为保持警惕。所有这些都必须克服。每个人都应该敬畏上帝,尽力而为,不因赞美而困扰,也不因责备而冒犯,热心事奉上帝,并学会对一切看似冒犯别人的事情给予最有利的解释。。

我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第14页。238.

**不要寻找怨恨** 论断我们的弟兄,允许对他们怀有感情,即使我们认为他们对我们没有做正确的事,不会给我们的心带来祝福,也绝对不会帮助我们。案件。我不敢让自己的感情失控,把所有的怨恨都找出来,一遍又一遍地说出来,在不信任、敌意和不和的气氛中徘徊。我们的崇高职业（《晨间沉思》,1962年）,第14页。237.

**失去意识的完整性** 当你失去意识的完整性时,你的灵魂就会成为敌人的战场;你有足够的怀疑和恐惧来麻痹你的能量并使你灰心丧气。我们的崇高职业（《晨间沉思》,1962年）,第14页。92.

**撒但的特殊工作:引起纷争** 疏于培养彼此温柔的体贴和宽容,造成了纷争、不信任、非难和普遍的不团结;神邀请我们转离这大罪,努力回应基督的祷告,求他的门徒合而为一,正如他与天父合而为一。引起纷争是撒但的特殊工作,以致世界可能被剥夺最有力的见证。基督徒可以奉献,上帝差遣他的儿子来使动荡、骄傲、嫉妒、嫉妒、狂热的精神和谐相处。我们的崇高职业（《晨间沉思》,1962年）,第14页。235.

**消极的情绪力量扰乱了整个存在** 嫉妒和嫉妒是扰乱了存在的所有能力的疾病。他们起源于乐园里的撒旦。听他声音的人会贬低别人,为了展示自己而歪曲、伪造。

但任何污秽的东西都不能进入天堂,除非那些滋养这种精神的人改变,否则他们将永远无法进入天堂,因为他们会批评天使。他们会羡慕别人的王冠。除非他们强调别人的不完美和错误,否则他们不知道该谈论什么。我们的崇高职业（《晨间沉思》,1962年）,第14页。232.

**世俗气质:对传福音者的危险** 即使在神的子民聚会中,你表现出的世俗气质也会危及你的思想和生命。问问你自己:我继续这样的挣扎和争吵值得吗? 1901年第21封信。

**当上帝的力量丧失时** 男人和女人都是用重价买来的,而且是多么昂贵的代价啊!神儿子的生命。让他们的身体、精神、道德都败坏了,失去了活力和纯洁,这是多么可怕的事情啊!这样的男人和女人无法向上帝献上可接受的祭物。

由于食欲和激情的扭曲,人类失去了上帝的力量,成为不公正的工具。整个人都生病了 身体、灵魂和精神。然而,为人类的成圣提供了一种补救措施。不圣洁的心灵和身体得到净化。一项奇妙的规定已经做出,我们可以通过它获得宽恕和拯救。 1898年第139封信。

在所有习惯中遵守简单性,限制食欲并控制激情的人将能够保持他的心智能力强健,活跃和充满活力,准备好感知需要思想或行动的一切,活跃地辨别神圣与世俗……并准备好为了上帝的荣耀和人类的利益而致力于每一项事业。上帝的儿子和女儿（《晨间沉思》,1956年）,第11页。86.

**跌倒的人缺乏健康的心态** 落入撒但网罗的人还没有达到健康的心态。他们变得黯然失色,他们自满,他们自负。哦,主多么悲伤地注视着他们,聆听着他们生硬的话语!他们骄傲自满。敌人惊讶地看着他们,如此轻易地就俘虏了他们。 1906年第126封信。

**过度自信,仇敌的网罗** 当撒但的权势运用在一个自高自大、不知道自己参与撒但科学的人身上时,人的帮助是多么徒劳!他屈服于自己的信心,径直走进敌人的陷阱并被捕。他没有认真对待所发出的警告,撒但把他当作了猎物。如果他谦卑地与神同行,他就会径直奔向神为他预备的聚会地点。因此,在危险的时候,他会是安全的,因为上帝会为他提高对抗敌人的标准。1906年第126封信。

**人心本性是败坏的** 我们需要记住,我们的心本性是败坏的,我们无法遵循正确的方向。只有神的恩典加上我们最勤奋的努力,我们才能获得胜利。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。109.

**坏习惯阻碍发展** 任何削弱神经和大脑能量或身体抵抗力的习惯或做法,都会阻碍节制后的下一个恩典 耐心的发挥。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。67.

**懒惰、不守纪律的思想** 上帝不希望我们满足于懒惰、不守纪律的思想、混乱的思想和松散的记忆。给家长、教师和学生的建议,第14页。506.

这些不守纪律的人,大多数都以与世界相反的性情度过一生,在本应成功的地方却失败了。他们长大后认为世界对他们怀有恶意,因为世界不奉承或爱抚他们,他们通过对世界怀有恶意并挑战它来报复。有时,环境会迫使他们表现出一种他们并未感受到的谦卑。但这并没有让他们具备天生的优雅,他们的真实性格迟早会暴露出来。证词,卷。4,p。202.

**检查每一个习惯和做法** 应该教导男人和女人仔细检查每一个习惯和做法,并一劳永逸地抛弃一切会导致身体不健康、给心灵蒙上阴影的东西。社会公益,页面。127

和128。

**如何应对怀疑** 即使是经验丰富的基督徒也常常受到最可怕的怀疑和犹豫的困扰。你千万不要因为这些诱惑而认为你的情况毫无希望。等候神,信靠他,并安息在他的应许中。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。84.

当敌人带着怀疑和不信而来时,关上他的心门。闭上眼睛,这样你就不会在它地狱般的阴影中徘徊。将他们提升到可以沉思永恒事物的高度,你每小时都会有力量。你信仰的证明比金子更珍贵。

它使你勇敢地为主而战。

你不能让任何怀疑渗透到你的精神中。不要让撒但以谈论你所承受的可怕负担为乐。每次你这样做时,他都会笑说他可以控制你,而你已经看不到你的救赎主耶稣基督了。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。84.

没有人能够将上帝赋予他的能力奉献给世俗或骄傲,而不把自己置于敌人的立场上。每一次犯罪都会削弱他的抵抗力,蒙蔽他的眼睛并扼杀他的信念。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。158.

**鼓励灰心丧气的人** 当为坏习惯的受害者工作时,不要让他们陷入绝望和毁灭,而要让他们把目光转向耶稣。让他们专注于天上的荣耀。这对身体和灵魂的拯救比一切都更有效

当坟墓的恐怖摆在那些缺乏力量并且显然没有希望的人面前时。美好生活科学,页面。 62 和 63。

**无结果、耗时的主题** 我们必须避开一千个引起我们注意的主题。有些事情耗费了我们的时间并引发了疑问,但最终却一事无成。最高的兴趣需要密切的关注和精力,而这些关注和精力往往被投入到相对无关紧要的事情上。

接受新理论本身并不会给灵魂带来新的生命。即使涉及重要的事实和理论本身也没有什么价值,除非它们付诸实践。我们需要感到自己有责任为自己的灵魂提供滋养和鼓励精神生活的食物。美好生活科学,p。 456。

## 帽。 27 有目的地生活

我们必须为未来的世界而活。漫无目的地过着漫无目的的生活,真是太不值得了!

我们缺乏生活的目标 有目标地生活。愿上帝帮助我们所有人克己,少一点关心自己,多一点忘记自己和自私的利益;做好事,不是为了我们希望在这里获得的荣誉,而是因为这是我们生活的目标,并且将对应于我们存在的终点。让我们每天向上帝祈祷,以便他除去我们的自私。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。 240。

**对心灵的积极影响** 没有什么比感恩和赞美的精神更能促进身体和灵魂的健康了。抵制忧郁、想法和不满情绪是一项积极的责任 这项责任与祈祷一样重要。美好生活科学,p。 251。

认为自己是自己的完全主人是多么自然的事啊!但默示之言宣称:“你不是你自己的。你是重价买来的。”哥林多前书 6:19 和 20。在我们与他人的关系中,我们是所托付给我们的身心能力的所有者。在我们与神的关系中,我们是借来的,我们是他恩典的管家。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。 40。

**旨在实现团结的状态** 上帝的旨意是让他的子民之间存在团结和兄弟之爱。基督在被钉十字架之前的祈祷是,希望他的门徒能够合而为一,就像他与天父合而为一一样,以便世人可以相信上帝派遣了他。这个非常感人而美妙的祈祷跨越了几个世纪,甚至到了我们这个时代;因为他的话是:“我不但为这些人祈求,也为那些因他们的话信我的人祈求”(约翰福音 17:20)。

虽然我们不能牺牲任何一个真理原则,但实现这种团结状态应该是我们永恒的目标。这是我们门徒身份的证明。耶稣说:“你们若彼此相爱,众人就知道你们是我的门徒。”(约翰福音 13:35)**直接引述从哪里开始?**使徒彼得劝告教会:“你们要一心一意,富有同情心,爱弟兄”(彼前 3:8)《先祖与先知》,第520页。

**利用环境的积极方面** 你们都看到了湖面上美丽的白百合。

我们是多么的着急,我们是多么的渴望那朵花,我们是多么的努力去得到它!无论周围有多少泡沫、碎片、污物,都无法摧毁我们占有百合的欲望。我们惊奇的是,在那么多污秽的地方,百合花也能如此美丽、洁白。

嗯,有一根茎触及下面的金色沙子,只吸收最纯净的物质来滋养百合,直到它变成我们所看到的纯洁无瑕的花朵。这难道不应该给我们一个教训吗?为了权利!这表明,虽然我们周围有不法的事,但我们不应该接近它。不要谈论世界上的罪孽和不敬,而要提升你的思想并谈论你的救主。当你看到周围的罪恶时,你就会更加喜乐,因为他是你的救主,我们是他的孩子。

那么,我们是否应该正视周围的罪恶并停留在黑暗面呢?你无法治愈它;然后谈论一些更高、更好、更高尚的事情。谈论那些能给心灵留下美好印象的事情,这将把每个灵魂从罪恶中提升到超越的光明。手稿 7,1888 年。

**计算祝福** -如果所有浪费的精力都奉献给至高无上的目标 - 神今生恩典的丰富供应 - 我们可以在记忆的殿堂中悬挂什么见证来记住神的怜悯和恩惠!

然后,我们就会养成一种习惯,以同样的热情和毅力积累精神财富,就像那些渴望世俗事物的人为尘世和短暂的事物而努力一样。

你很可能对目前的供应不满意,因为主有一个极乐的天堂和丰富美好事物的宝藏来满足灵魂的需要。

今天我们需要更多的恩典,我们今天需要神的爱和他良善的记号的更新,他不会拒绝那些真诚寻求这些美好和属天的财宝的人。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。186.

**报应与礼物相匹配** 每个仆人都有一些他负责的遗产,不同的遗产与我们不同的能力成比例。神在赐予恩赐时,并没有偏袒。他根据他仆人已知的能力分配才干,并期望得到相应的回报。证词,卷。2,第14页。282.

**了解如何正确运用精神和身体的能力** 时间必须在圣灵的成圣下谨慎、勤奋地度过。我们必须准确地了解对待财产、身体和精神能力什么是正确的,什么是错误的。上帝对他委托给人类工具的每一项能力都拥有积极的所有权。他以自己的智慧确立了人类运用每一项神圣恩赐的条件。他会祝福为他的荣耀而使用的每一种能力的适当使用

姓名。

言语、记忆、财产的才能,都必须集中于上帝的荣耀,以及他的国度的进步。在他不在的时候,上帝让我们管理他的财产。每个管家都有自己特殊的工作要做,以推进神的国度。没有人有借口。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。38.

**天赐才华,人修心智** 我们必须培养上帝赋予我们的才能。它们是来自他之手的礼物,必须以彼此适当的关系来使用,以便形成一个完美的整体。上帝赐予人才、智力;人形成性格。心灵是主的花园,人必须勤奋耕耘它,以形成与神圣相似的品格。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。104.

**不活动导致无能** 许多不为基督工作的人声称他们没有能力做这项工作。但上帝让他们没有能力吗?没有永不。这种无能是你自己惰性的产物,并因你刻意的选择而永久存在。他们已经在他们的性格中认识到这句话的效果:“夺去他的才干”(太25:28)。

持续滥用他们的才能将最终熄灭圣灵,这是唯一的光。这句话:“所以,把那无用的仆人丢在外边黑暗里”(太25:30),在他们自己所做的选择上留下了永恒的印记。耶稣的比喻,p。365.

**不同元素的联合** 多样性中的统一是上帝的计划。基督的追随者必须有不同元素的联合,一种适应另一种,各自为上帝做自己特殊的工作。每个人都有自己的位置来完成带有基督形象印记的宏伟计划。一个人能够从事某种工作,另一个人有能力从事不同的工作,还有一个人从事不同的部门;但每一个都必须是其他的补充。氧

上帝的灵在各种元素中并通过各种元素运作,将产生和谐的行动。必须只有一个统治精神 上帝的精神,他拥有无限的智慧,所有不同的元素在他身上以美丽和无与伦比的统一结合在一起。我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第14页。167.

**性格中显露出的内心** 我们内心的一切都会在性格中表现出来,并对所有与我们交往的人产生影响。我们的言语、我们的行为,是生对生、死对死的香气。在审判中,我们将面对那些我们本可以帮助他们走上正直、安全的道路的人,如果我们每天与神交通,并且对他们的救恩有活泼、永久的兴趣,可以通过选择的话语和建议来帮助他们走上正直、安全的道路。灵魂。我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第14页。239.

**给冷漠男人的建议** 你必须培养性格的能量,因为积极的男人的榜样影响深远,鼓励模仿。据说他拥有凌驾于他人思想之上的电力。在我们的世界里,热情的男人很少见。每个为上帝工作的人都会遇到障碍和障碍。但男人一定要有主动性。精力充沛、热情的工人不会让自己的道路受到阻碍。他将突破界限。

你缺乏持续、均匀、顽强的能量。你必须自律。进行彻底的改变。  
采取积极的行动,克服一切幼稚的感觉。你一直为自己感到太难过。你必须下定决心,生命不会因琐事而流逝。

你必须下定决心完成某件事,然后开始工作。你有很好的决心。你总是想做某事,但又没有下定决心去做。你的大部分行动都被简化为言语而不是行动。如果你能发挥出更充沛的精力并克服困难完成一些事情,你的健康就会好得多。1886年第33封信。

## 帽。28 神的爱难以形容

基督的爱是一条金链,将无限的上帝和相信耶稣基督的有限的人类联系在一起。主对祂儿女的爱是超乎人所能理解的。没有科学可以定义或解释它。任何人的智慧都无法理解它。我们越感受到这种爱的影响,我们就会越温和谦卑。1896年第43封信。

**宗教塑造整个存在** 真正的宗教以内心为根基,作为心中的永久原则,它在外在起作用,塑造外在行为,直到整个存在符合基督的形象;甚至思想也被基督的思想所俘虏。心中若没有持久的原则,心思就会仿效撒但欺骗性的心思,运用他的意志来毁灭心灵。这些人周围的气氛对他们周围的所有人都是有害的,无论是信徒还是非信徒。1891年第8封信。

**熟悉自然带来健康** 自然之物是上帝的祝福,可以赋予身体、心灵和灵魂健康。它们被给予健康者以保持健康,给予病人以使其健康。与水处理相关,它们比世界上所有药物更有效地恢复健康。健康建议,p。169.

**顺服带来安息** 会有平安,持续的平安流向人,因为安息是在对耶稣基督的完全顺服中找到的。服从神的旨意才能得到安息。  
追随救赎主温顺谦卑脚步的门徒会发现世界无法给予、也无法夺走的安息。“凡专心仰望你的,你必保守他平安”(赛26:3)。  
我们的崇高职业 (《晨间沉思》,1962年),第14页。98.

**温柔往往带来平安** 精神上的谦卑和温柔一直是神圣的上帝之子的特征,一旦被他的忠实追随者所拥有,就会带来满足、平安和幸福,使他们摆脱人造生命的束缚。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。96.

**宽恕意味着灵魂的休息** 所承诺的“休息”是什么?这是认识到神是真实的,他永远不会让那些来到他面前的人失望。他的宽恕是完全和白白的,他的接受意味着灵魂的安息,安息在他的爱中。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。95.

安息是放弃自我的结果,当一个人放弃一切自我辩护、一切出于自私背景的推理时,就找到了安息。完全的降服,接受他的旨意,这是在他的爱中完全安息的秘诀。完全按照他吩咐你做的去做,并确保神会做他所说的一切。你是否来到他面前,放弃了所有的琐碎利益、所有的不信、所有的自以为是?就以你本来的样子来吧,软弱、无助、准备好去死。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。95.

**保护您的切身利益** -请记住,诱惑不是罪。请记住,无论一个人处于多么困难的环境中,只要他不屈服于诱惑并保持自己的正直,就没有什么可以真正削弱他的灵魂。对您个人而言最重要的利益由您自己保管。

未经您的同意,任何人都不能伤害您。除非你向撒旦的艺术和箭敞开你的灵魂,否则所有的撒旦军团都无法伤害你。除非您的意愿同意,否则您的毁灭永远不会发生。如果你的心没有败坏,那么一切环境污染都不能玷污你、败坏你。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。92.

**控制感情** 我们因希望而不是感情而感到高兴。我们盼望神的荣耀,知道患难生忍耐,经历盼望。这是什么意思?如果我们的感觉不完全如我们所愿,我们是否应该变得不耐烦,说出一些表明我们具有撒但属性的话语?我们不能冒说出严厉或无情的话的风险,因为我们是在天上众生的眼前,正在与整个天上的宇宙在注视着我们作战;当我们以任何方式否认神的时候,我们的心是多么的伤心啊!基督手上钉十字架的记号表明他已将我们刻在他的手掌上。手稿 16,1894 年。

**动画恢复身体和灵魂** 讲述一位富有同情心的救世主的痛苦。他对那些认为自己的情况毫无希望的人充满同情。当心灵充满恐惧和恐惧时,心灵就看不到基督温柔的怜悯。我们的医院必须成为为烦恼的心灵带来平静和休息的工具。

如果你能用充满希望和得救的信心来激励灰心丧气的人,满足和快乐的性情就会取代灰心和不安。然后你的身体状态就会发生奇妙的变化。基督将恢复身体和灵魂,并且认识到他的怜悯和慈爱,他们将在他里面安息。他是明亮的晨星,在这个罪恶、腐败的世界的道德黑暗中闪耀。他是世界之光,所有将心交给他的人都会找到平安、安息和喜乐。医学与救赎,页数。109-110。

**基督徒不是被动的,而是主动的** 一个健康成长的基督徒,不会成为同伴中被动的接受者。你需要给予,也需要接受。我们的恩典会因操练而增加。基督徒的团契会为我们提供新鲜空气,呼吸新鲜空气时,我们需要积极主动。我们开展的基督教工作,对有需要的人给予的同情、鼓励和指示,

基督教工作中所必需的自制力、爱心、耐心和宽容,将使我们对上帝产生信心、顺服、盼望和爱。

灵魂得到锻炼对于肌肉和精神力量来说是必不可少的。工作中需要开展精神活动,利用机会做好事。一个人越忠心地履行基督徒的职责,他就越有活力。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。258.

**必须利用社会权力** 基督教正是通过社会关系与世界接触。每一个接受神圣启蒙的男人或女人都必须照亮那些不知道最佳道路的人的黑暗道路。必须发展被基督之灵圣化的社会影响力,以引导灵魂归向救主。基督不应该被隐藏在心中,作为一个令人垂涎的、神圣的、甜美的宝藏,只为拥有者所享有。我们必须有基督在我们里面,作水的泉源,流入永远的生命,使所有与我们接触的人都得舒畅。美好生活科学,p。496.

**基督教的潜力** 在生活的普通职业中,有许多人遵循日常服务的惯例,没有意识到自己拥有的能力,如果运用起来,可以将他们提升到世界上最受尊敬的人的高度。需要熟练的手的触摸来唤醒这些休眠的能力。这些人被耶稣称为合作者,并给予他们与他共存的优势。世界上的伟人从未有过这样的老师。当门徒离开救主所给予的准备时,他们就不再是无知和没有受过教育的了。他们在精神和品格上变得像耶稣一样,人们知道他们曾与耶稣在一起。时代的愿望,p。250.

**对目标的需要** 在你活着的时候就有一个人生目标。聚集周围的阳光而不是云彩。努力成为上帝花园里一朵郁郁葱葱、美丽的花朵,在你周围散发芬芳。这样做,你就不会死得更快;但你肯定会因为不愉快的抱怨而缩短你的日子,让你的痛苦和不适成为谈话的话题。健康改革家,1871年6月。

**为一个目的而生活** 那些为一个目的而生活、寻求造福同胞、荣耀他们的救赎主的人是地球上真正幸福的人,而那些追求这个并经历那个的焦躁不安、不满的人,希望找到幸福,却总是抱怨失望。他总是缺乏,永远不满足,因为他只为自己而活。让行善成为你的目标,忠实地发挥你在生活中的作用。我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。240.

**让每根神经都处于紧张状态** 我们需要让每一条精神神经和肌肉都处于紧张状态。上帝不希望你一直缺乏经验。他希望你到达楼梯的最高处,从那里到达我们的主和救主耶稣基督的天堂。”我们的崇高职业(《晨间沉思》,1962年),第14页。215.MCP 2,789-806。[直接报价从哪里开始?](#)

## 帽。29 相信神的力量 讲义的文本

主呼召我们复兴和改革。他已经提供了指导,并将提供使这在你的生活中成为现实的方法。这时候问题来了,如何改变?从哪儿开始?

“必须非常小心地做出改变……谨慎而明智。”饮食建议,第14页。330.

首先,我们必须对上帝有信心和信任,然后我们可以从伟大的原则开始,例如:适度饮食、按时、进行体育活动、充足的睡眠

并摆脱毒品。除了纠正主要错误如：过度劳累和营养不足等。

向神祷告，求他赐给你圣灵的果子，就是节制。神会帮助你按时、适量地进食，以维持你的身体，使你能够在健康的范围内工作。

重要的是要记住但以理所做的事，他十天只吃蔬菜和喝水（但 1:12-15 和 20）。结果，上帝赐福给他健康、英俊的外表、智慧和智慧，比他在巴比伦宫廷中的竞争对手高出十倍。

“我们必须对自己能为自己做的事情少一点信心，而对主能为我们和为我们做的事情多一点信心。你不是在从事你自己的工作，而是在从事上帝的工作。将你的意愿和设计提交给他。不要对自己做任何保留、任何妥协。了解什么是在基督里的自由。当您请求主帮助您时，请相信您会得到他的祝福，以此来荣耀救主。所有的力量和智慧都在我们的掌握之中。不断地行走在神的光中，默想他的品格，你就会看到他的美丽、良善和慈爱。”美好生活科学，p. 232.

## 收入

### 烘烤 - 搅拌面团

---

放入搅拌机中：

1 杯油

2个蛋

盐调味

1 个中等洋葱切块

1杯牛奶（可以是豆浆或坚果奶等）

做法：

搅拌均匀，最后加入小麦粉（约 2 杯）。

为了丰富，添加： 3 汤匙燕麦/或全麦/或青玉米/或生胡萝卜（2 个中等大小的，去皮并切碎）。

添加1勺化学酵母。

将一半面团放在碟子上：

馅料和最后剩下的面团放在上面。

在预热的热烤箱中烘烤，直至呈金黄色。

注意：根据您使用的面粉和馅料，这种面团可以有多种变化。

馅料：

Pts（组织化大豆蛋白）与洋葱、大蒜、番茄、橄榄、青辣椒、欧芹等一起炒。

蘑菇（新鲜或腌制的），炒大蒜，然后加入切碎的番茄，最后加入切片蘑菇。

新鲜或腌制的豌豆加大量调味料炒。

红烧新鲜或罐装青玉米。

炒菠菜，调味，沥干。

红烧胡萝卜粗磨碎，调味充分。

蔬菜炒。

洋葱切成片用开水烫一下，然后用牛至调味。

还有盐、橄榄油等。

### 烤棕榈

放入搅拌机中：

1 杯玉米油或葵花籽油、1 甜点匙盐或适量 2 个鸡蛋  
1 杯豆浆或水 1/2 杯全麦（3 汤匙）

做法：

搅拌约 3 分钟，然后添加：约 1 杯半白小麦粉  
1 汤匙化学酵母 1 个中等大小的洋葱，生剥皮。

将一半放入涂有油脂的耐热玻璃盘中，然后放入馅料和其余的面团。  
放入烤箱烘烤（约40分钟）

填充：

炒洋葱（中等大小）和一瓣大蒜。1罐玉米或2穗；2个熟番茄、1杯切碎的棕榈心、  
10个切碎的橄榄，加入红烧馅料中。  
您可以用玉米淀粉（每1/2杯豆浆或水加入1汤匙玉米淀粉）或煮土豆泥来勾芡。

### 炸肉丸

250 克干小麦（在热水中浸泡 15 分钟） 150 克 PTS（大豆组织蛋白），用热水充分水  
合 2 汤匙亚麻籽。1/2 杯玉米油或葵花籽油。

盐；香料；薄荷；地面月桂叶；我们肉豆蔻； ETC。

做法：

将所有东西混合均匀；排列在托盘上，挤挤均匀，切成本身形状的小方块；淋上橄榄油并烘烤。大约四十分钟。 a) 您可以用煮熟、压榨或捣碎的鹰嘴豆代替 PTS。 b) 您也可以煮土豆泥代替 PTS。

### 馅饼皮 I

1/2 杯全麦 白麦 1 杯向日葵油或玉  
米油 1 勺盐 1/2  
杯温水。

做法：

将油、温水、盐、全麦放入碗中，然后加入白小麦，直至达到稠度，铺在托盘上。

## 饼皮 II

---

1 杯玉米淀粉  
1 杯全麦  
1杯白小麦  
1 杯油  
1/2 杯豆奶或坚果奶。  
1 勺盐甜点。

做法：

与上面相同。

## 全麦面包

---

2 杯 (200 毫升)温水  
1/2 杯油  
2汤匙有机酵母  
2汤匙红糖  
1平匙海盐  
1/2 公斤 细全麦面粉

做法：

将所有成分混合在一个碗中，使其发酵直至形成海绵。

加入白面粉揉匀，分成两部分，做成面包，放入模具中；让它发酵至两倍大，然后放入预热的烤箱中，非常热，大约30分钟，然后再低火30分钟。

您可以在揉捏面团时添加：芝麻或葵花籽或花生碎和亚麻籽。其中一个半杯。

冷却前脱模，放在干净的布上晾凉。

参考...

封底...

劳伦斯和艾米莉亚

我将修订后的卫生工作报告发送给您。整部作品中有一些观察，主要是关于直接引用。作者必须在他认为合适的情况下添加或删除引号，因为有些段落只有

在引文的开头或结尾。

任何必要的更改,我随时为您服务。

一个拥抱。

乔斯马尔·博伊科