

基慧心、牧者情

作身體的好管家

趙玉琮宣教師

豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？哥林多前書 6:19

記得在 2008 年一個早上，我感到身體全無氣力，腳軟、心跳，當時我以爲是血氣不足，於是乎去看中醫，調理身體，點知愈食愈沒有好轉；我便立即去看西醫，西醫提議我去驗血，驗完後的結果，發現有些發炎問題，醫生懷疑我有隱性紅斑狼瘡，醫生提議我 3 個月後再去驗血，感謝神！虛驚一場，我沒有紅斑狼瘡症，之後我的身體有不同炎症，時間有眼炎、喉嚨發炎、感冒、濕疹、我記得有一段時間，連續一年時間食西藥、中藥。這段時間我迫切祈禱，求神幫我醫治我，我丈夫 Edward 鼓勵及獎賞我要做運動，最少每星期有 3 次運動，每次最少 30 分鐘運動，我選擇了緩步跑，起初要堅持去做運動十分困難，但當我想到如果要食藥和做運動給我選擇，我選擇做運動，於是我立志，每星期最少做 3 次運動，又得到丈夫 Edward 鼓勵、獎賞，動力加強，而且可以一邊跑步一邊祈禱，身、心靈得造就。

哈利路亞！讚美主！當我立志去做運動，最近一年，少了感冒，少了看醫生，感謝神！

弟兄姊妹，作身體的好管家，不是身體有問題才去面對，而是現在要行動去注意。我鼓勵你們要立志抽時間去做運動，一個習慣要持續 21 天才有效的，我們一起立志操練身體，作身體的好管家，榮耀神！