

較，甚至體罰上。從小不感到被父母的接納與珍惜。這種孩子是在空的「愛的銀行」情況下長大的，很難有好的親子關係，反抗心也很強，很難有好的人際關係。同樣老年父母被疏忽時，他們「愛的銀行」空的時候，問題也會層出不窮。

今天我們以為錢多就能解決一切的問題。因此花很多時間精力去賺錢。為了積攢世界的財富，往往六親不認。我們雖然住在寬敞舒適的房屋，卻失去了愛的窩，因為我們無暇花工夫在彼此「愛的銀行」中存款。

聖經說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？」是的，賠上了愛的窩

，又怎麼能享受生命呢？讓我們停下腳步吧！聽聽！看看！在我們週遭的人，有多少在呼喊，「我需要了解，我需要愛！」也許他們就是自己家中的人。

聖經又說：「施比受更為有福」，當我們天天等待別人來愛我的時候，我「愛的存款」就越顯得缺少，不夠。當我們越去在別人「愛的銀行」存款時，上帝就大大的充滿我們的銀行。人的愛是有限的，自私的，佔有的。人「愛的銀行」也很難用人的愛去充滿的。只有當一個人飽嘗到耶穌的愛，才會懂得真正的去體會人的需要。因為耶穌的愛是：無條件的、捨己的、成全人的、饒恕人的、了解人的，更是

永不止息的愛。

讓我們停止期望從人而來的愛，將我們「愛的銀行」向著全能的上帝，獨一的真神，救主耶穌，大大的敞開，讓祂的愛先充滿我們，以致我們能用神的愛去充滿週遭的人。很奇妙的，我們不會因為愛了兒女就不能愛先生（妻子）。也不會因為愛了先生（妻子）就不能愛父母，因為神的愛是豐富無止境的。願你「愛的銀行」被這奇妙的愛充滿。

（作者為美國馬利蘭中華聖經教會的劉傳章師母）

# 老人健康

／吳乾華

翻 看一二二期「滌然信箱」，回答老人團契所提到的問題，說老人生病是自然的現象，這答案不對。老人生病的病因何在？一般人生病都去找醫生，打針吃藥已是日常生活的習慣了。其實生病是我們的健康走下坡了，我們的健康亮紅燈了，因此要改善我們的生活習慣。

首先從吃喝談起，吃喝是一門生活的藝術

。「病從口入」，很多人都知道。對吃喝不是要講究，而是要新鮮與衛生。營養要均衡，多吃草本植物的食物。草本植物食品是地球上最自然的營養來源。人們已了解，地球上的植物、蔬菜與水果的種類，足以滿足我們人體所有的營養需求。但是一般上人們追求的是肉食，大魚大肉，或是暴飲暴食，造成腸胃的負擔過重，大腸裡積存很多的宿便。這些宿便對身體

有很大的傷害。很少人注意到清除宿便後，健康將會有大的改善，那些「老人病」將會逐漸消失而恢復健康。

我們的生命是多麼寶貴！完全是神的賜予！所以我們應當活得健康快樂來榮耀神。豈不知我們的身體是神的殿麼？所以要盡本份維護自己的健康。多吃有益身體的食物，例如新鮮的蔬菜與各種類的水果要常吃。注意運動每天至少一小時，例如步行游泳或各式氣功等，讓身體血液循環及疏暢。要有適當的作息午睡一小時，早睡早起，參與教會中的老人團契，或旅行，下棋，或書法或種植蔬菜園藝等工作。總之不要閒得發慌，無聊的過日子。最後是良好的情緒，常常喜樂，凡事感恩，萬不可憂慮過日，因憂慮最傷害身體，也不榮耀神。