

基督教视角的健康与健身

在新加坡及其他国家，许多人纷纷涌向健身房、温泉度假村或瘦身中心，参加减肥计划、慢跑和普拉提课程，以保持身材健美，抵抗肥胖问题。随着人口老龄化，人们希望在年老时依然健康和强壮，这无可厚非。正如哥林多前书 十 31 所言：“所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行。”新旧约圣经中都有关于“健康”的信息，是神赐予祂立约子民的教诲。新约告诉我们，我们的身体是圣灵的殿，而内在的纯净同样重要（马可福音 七 18-23）。我们需要清醒的头脑和强健的体魄，才能更好地事奉神。让我们来看看圣经如何看待健康与基督徒的生活方式！

论圣经中的平衡之道

我们需要在一切事物上保持合乎圣经的平衡。有些人专注于学业或工作，忽视了自己的身体健康；而另一些人则过度关注体魄、身材和体态，却忽略了神、灵命成长、神的话语、祷告、安息日的敬拜及属灵的成熟。这两者都不符合圣经所教导的平衡观。提摩太前书 四 8 提醒我们：“操练身体，益处还少；惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”这节经文并没有否定锻炼的价值，反而肯定了锻炼的益处，只是它正确地把锻炼的优先顺序摆正了，强调属灵操练的价值更大。

哥林多前书 六 19-20 严肃地提醒我们，我们的身体是圣灵的殿，圣灵住在我们里面，我们并不属于自己，因为我们是重价买来的。因此，我们要用自己的身体荣耀神，因为我们的身体是属神的。我们也要成为自己身体的好管家，不滥用它，也不过度装饰它。正如彼得前书 三 3-4 这样劝勉所有的姊妹：“你们不要以外面的辫头发、戴金饰、穿美衣为妆饰，只要以里面存着长久温柔、安静的心为妆饰，这在神面前是极宝贵的。”

的确，我们要谨慎饮食，因为它直接影响我们的身体健康。均衡的饮食，摄取适量的肉类、水果和蔬菜，以满足身体所需的营养是非常重要的。以西结书 四 9-10 描述了一种均衡的饮食方式：“你要取小麦、大麦、豆子、红豆、小米、粗麦，装在一个器皿中，用以为自己做饼；要按你侧卧的三百九十日吃这饼。你所吃的要按分量吃，每日二十舍客勒，按时而吃。”

使徒保罗在哥林多前书 九 24-27 中提到了竞技比赛和体能训练的比喻，以此来阐述属灵的真理。他将基督徒的生命比作一场赛跑，我们要努力奔跑以“得奖赏”。然而，我们所追求的奖赏是一个不会朽坏的永恒冠冕。在提摩太后书 二 5 中，保罗说道：“人若在地上比武，非按规矩，就不能得冠冕。”同样地，任何人若想成为一名运动员，若不按照规则比赛，就不能得胜利的冠冕。保罗在提摩太后书 四 7 中再次使用体育的比喻：“那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了。”尽管这些经文的重点并非在于身体锻炼，但保罗借用体育术语来教导我们属灵的真理，这表明他对体育锻炼和有益的竞争持正面态度。

我们既是属灵的存在，也是物质的存在。从圣经的角度来看，属灵生命更为重要，但这并不意味着我们可以忽视身体的健康。因此，我们有责任通过良好的定期规律性有氧运动来照顾好自己的身体。

另一方面，有些人对自己的健康和健身过度痴迷（例如，每周七天都泡在健身房，而忽视了敬拜、家庭和工作），从而损害了他们的属灵生命。有时，健身也可能成为一种自我炫耀的手段，或是一种逃避现实的方式，以追求一个理想化的、完美健康的“乌托邦”生活，以满足肉体的荣耀。这是危险的，我们必须对此保持警惕。

腓立比书 四 5 说：“当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。”比起仅仅追求体能健康，我们更应培养圣灵充满的基督徒美好品格。加拉太书 五 22-23 讲述了圣灵的果子：“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。”彼得在彼得后书 一 5-10 中给出了我们应当培养的品格列表：

“正因这缘故，你们要分外地殷勤，有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上敬虔；有了敬虔，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充足地有这几样，就必使你们在认识我们主耶稣基督上不至于闲懒不结果子了。人若没有这几

样，就是眼瞎，只看近处的，忘了他旧日的罪已经得了洁净。所以弟兄们，应当更加殷勤，使你们所蒙的恩召和拣选坚定不移。你们若行这几样，就永不失脚。”

基督徒规律性锻炼、保持身体健康是没有问题的，但不应沉迷其中，或因为健身而忽视了神的话语、家庭、教会和工作。例如，在主日早晨去健身房锻炼，而不是去敬拜神，这种做法是不合宜的。事实上，圣经清楚地教导我们要好好管理自己的身体（哥林多前书 六 19-20）。同时，圣经也警告我们不要追求虚荣（撒母耳记上 十六 7，箴言 三十一 30，彼得前书 三 3-4）。我们锻炼身体的目标，不应是让别人注意到我们外在的美貌、肌肉或性感身材，而是为了改善身体健康，使我们拥有更多的体力和精力，可以用于属灵的目标，借着健康的身体来荣耀和服侍主。

保罗在哥林多前书 九 27 中给了我们属灵和身体操练上的重要建议：

“我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。”这表明，在基督徒的生命中，我们应当有正确的属灵和身体操练，以免陷入罪中。

素食主义与基督信仰

当今社会的某些群体强调素食主义，提倡只吃蔬菜和水果，避免食用任何肉类，并将其作为一种基督徒必须遵守的饮食方式。然而，从神学角度来看，素食主义没有圣经依据，原因如下（当然，若个人因健康或医生建议，如糖尿病或高胆固醇等原因选择素食，这并非错误）：

第一，创世记 九 3-4（取代了创世记 一 29）清楚说明了神允许人类吃肉：“凡活着的动物都可以作你们的食物；这一切我都赐给你们，如同菜蔬一样。惟独肉带着血，那就是它的生命，你们不可吃。”

神允许挪亚及其家人食用各种植物和动物，但唯独禁止带血的肉，因为血里有生命，这一规定至今仍然有效（参见使徒行传 十五 29）。

第二，新约圣经强调所有食物都已被洁净

使徒行传 十 11-15 记载，彼得在异象中看见各类动物，并听见主的声音对他说：“你起来，宰了吃！”彼得起初拒绝，因为这些动物在旧约律法中被视为不洁净，但主回答说：“神所洁净的，你不可当作俗物。”

这个异象不仅是关于食物，也象征着向外邦人传福音，表明基督徒不再受旧约洁食律法的约束。

第三，主耶稣基督本身并不是素食者

耶稣每年都守逾越节，而逾越节的餐食中包含食用羊羔。此外，在加利利海边，耶稣曾与门徒一起吃鱼（约翰福音 二十一 9-13）。

我们不应过度关注每天摄取的卡路里，而应更多地数算神的恩典。当然，若因健康原因（如肥胖或其他疾病）需要控制饮食，则应有节制。最重要的是，罗马书 十四 17-19 说得很好：“因为神的国不在乎吃喝，只在乎公义、和平，并圣灵中的喜乐。在这几样上服侍基督的，就为神所喜悦，又为人所称许。所以，我们务要追求和睦的事与彼此建立德行的事。”

心理健康与健身

近年来，心理健康问题引起了政府的关注（参见《海峡时报》2025 年 3 月 20 日文章《国民服役人员与心理健康》），越来越多的新加坡人患有抑郁、焦虑、压力相关疾病、恐惧症以及强迫症，甚至有些人会产生自杀念头。这些心理问题的患者可能是普通人，如教师、家庭主妇、上班族，他们在生活压力下逐渐患上心理疾病。那么，圣经对此有何教导呢？

第一，神赐给信徒的是刚强、仁爱和谨守的心

提摩太后书 一 7 说：“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”得救的人因着神的恩典，拥有被更新的健全心智，如同罗马书 十二 1-2 所言：“所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此事奉乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”

通过默想神的话语，与神保持频繁的祷告，我们可以培养健康的心理状态。这样，我们的思维模式就会受到神的引导，而不是被这个世界的恐惧和疑惑所污染。

第二，我们要积极调整思维，降服于基督

哥林多后书 十 5 说：“将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”

这表明，我们在心理健康和属灵成长上也需要做出努力，主动调整我们的思想，使其符合基督的教导。

在福音书中，有一件主耶稣医治被鬼附之人的事件。请思想马可福音五 15 如何描述这人：“他们来到耶稣那里，看见那被鬼附着的人，就是从前被群鬼所附的，坐着，穿上衣服，心里明白过来，他们就害怕。”（也就是说，在此之前，他的心智是不清醒的。）

这件事提醒我们，有些精神疾病或错误的思维模式可能是魔鬼所引起的，目的是使我们陷入捆绑和奴役之中。因此，我们必须时刻警惕，不要被恶者的诡计所诱惑，而要随时穿戴神所赐的全副军装（以弗所书 六 10-18）。心思仍然是今天属灵争战的主要战场，我们需要借着神的话和祷告，谨慎看守。

腓立比书 四 8 为我们提供了健康思想生活的准则：“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

药物、祷告与医治

关于药物、代祷和医治，我们需要有正确的认识。这里简单说几句，在教会中，有些人主张圣餐本身具有治疗作用（即圣餐的元素具有疗效，而不是单纯纪念基督的死）；还有人鼓吹“信心医治”，依靠某些貌似拥有超自然能力的人进行医治。然而，圣经警告我们，在末世会有许多荒诞不经的教导出现（马太福音 二十四 1-24）。

我们应当遵循圣经的教导，正如雅各书 五 13-18 所指示的，让教会的长老彼此代祷，并用橄榄油（在当时具有疗效，在缺乏医生的情况下可作为治疗手段）为病人祷告。在提摩太前书 五 23，我们看到提摩太生病了，保罗并没有对他施行神迹医治，而是嘱咐他饮用少量的药酒来缓解胃病。同样，在提摩太后书 四 20，特罗非摩病了，保罗也没有医治他，而是让他留在米利都休养。因此，我们相信神所设立的医治方式包含祷告和药物，这是神按照祂的旨意和时间对我们的医治之道。

圣经对饮食失调的劝诫

由于时尚行业中某些世俗模特的不良示范，许多年轻女孩过度关注自己的身材，甚至不惜以节食的方式来减轻体重，以追求身材苗条和“美”的外表。这是一种对神旨意的严重误解。我们必须关注厌食症（Anorexia）和暴食症（Bulimia），这两者都是心理或强迫症状的表现，使人拒绝身体所需的食物和营养，只为追求更瘦的身形。有些人可能因为童年遭受虐待，或曾被朋友嘲笑身材，而变得自卑并患上饮食失调症；另一些人则是受到明星或超模的影响，渴望拥有梦寐以求的身材。然而，这些偶像并不值得我们效仿。

在 Sheryle Cruse 的书《足够瘦：我在饮食失调中阴霾的属灵旅程》（*Thin Enough: My Spiritual Journey through the Living Death of an Eating Disorder*）中，她写道：

耶稣说：“盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。”（约翰福音 十 10）

这里的“盗贼”指的是撒但，他的目的就是摧毁你的生命。饮食失调正是他用来阻碍神在你生命中奇妙计划的工具。这是撒但从他毁灭性武器库中拿出来工具，用来试探我们、钩住我们，最终让我们陷入捆绑之中。当我们沉溺或尝试饮食失调的行为时，我们实际上是在授权给这个最诡诈、最邪恶的存在，让他完全掌控我们的生命。我们等于允许他进入我们思想的中枢，这是极其危险的。

因此，我们必须以神的话语为根基，抵挡魔鬼的谎言，并学习正确看待自己的身体，不要落入世界错误的价值观之中。我们不可将心灵、思想、身体和灵魂交给恶者的诡计。

雅各书 四 7-8 说：“故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！”

饮食失调引诱我们依靠自己，试图改变我们生活中不喜欢的事情，而不是依靠神。完全顺从它的毁灭性指令会带来严重的后果。我们不可屈服于饮食失调所承诺的虚假满足，而放纵自己不正确的欲望。有些误入歧途的年轻人，将饮食失调作为逃避问题的方法，而不是在主的力量中真实地面对并解决问题。这样，他们在情感、心智、生理和灵性上都会受到阻碍，无法成长。

有人曾说，饮食失调可以定义为“自残、自我放纵、自以为是且后天习得的行为”。正确地定义它，可以帮助我们做出正确的选择，并愿意按照神的话语装备自己，以克服这种成瘾性和毁灭性的行为习惯。

圣经的正确理解带给我们希望与正确的回应

我们可以借着神的话语，更新思想生活，改变不良的饮食行为，并在圣灵的帮助下重新调整我们的饮食习惯。圣经已经提供了对抗这种行为的武器，以弗所书 四章、歌罗西书 三 5-12 和加拉太书 五 16-23 中所提到的“脱去”与“穿上”的原则，要求我们每天忠心地依靠神的恩典去践行。

神对抗毁灭性行为的方法是双重步骤：

1. 脱去破坏性的、有害的行为。
2. 穿上建造生命和健康的行为，即养成良好的生活习惯。

神没有仅仅命令我们“停止”做某些事情，而是明确指示我们应当积极去做的事情。我们要脱去毁灭性的行为，并穿上能造就我们生命和健康的行为，使我们在基督里得着真正的丰盛。

饮食失调违背了圣经的教导。它实际上拒绝了承造我们的神，而这位神对祂所拣选之人的爱远远超越了外在的容貌和体态（撒母耳记上 十六 7；彼得前书 三 3-4）。饮食失调是不顺服神的表现，因为神命令我们照顾自己，分别为圣归给祂。彼得前书 一 16 说：“你们要圣洁，因为我是圣洁的。”在神的眼中，敬畏祂、过圣洁的生活，比装饰我们的外表更重要。我们必须认识到，我们的身体并不属于自己，而是神所托付给我们的。哥林多前书 三 17 说：“若有人毁坏神的殿，神必要毁灭那人；因为神的殿是圣的，这殿就是你们。”因此，我们必须成为忠心的管家，好好管理自己的身体。这意味着我们要有节制，不可放纵暴饮暴食，也不可故意挨饿。只有被更新、被圣化的心思，才能使我们辨别并揭露堕落世界文化的虚假要求，并拒绝那些自私和毁灭性的饮食失调行为，这些行为不仅会损害我们的身体健康，也会破坏我们的基督徒见证。

结论

在基督徒的见证中，健康的心灵和合宜的体魄确实有其适当的位置，我们可以通过规律的运动和适度、节制的饮食来保持健康。然而，我们也

必须警惕错误的观念（例如“速成减肥计划”或极端素食主义）和世俗的影响，以免陷入过度成瘾和饮食失调的陷阱。我们需要圣经的原则来引导我们，使我们在一个重要问题上做出正确的决定。我们要认识到，过分痴迷于身体健康和身材，而忽略了与主同行的属灵生活，是极其危险的。

更重要的是，耶稣说：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（马太福音 六 33）歌罗西书 三 1-2 也提醒我们：“所以，你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事；那里有基督坐在神的右边。你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”愿我们都能以神的国度和义为首要目标，顺服神，抵挡魔鬼，活出健康、节制、合神心意的生活。

孙友强牧师

权望堂笃信圣经长老会

参考文献

- [圣经健康原则] (<http://www.sabbathschoollessons.com/archive/244-bible-health.htm>)
- David Eckman, 《性、食物与神》，Harvest House 出版社，2006
- [GotQuestions: 基督徒的运动与健康观] (<http://www.gotquestions.org/Christian-exercise.html>)
- McMillien & Stern, 《与这些疾病毫无关系》，Fleming H Revell 出版社，1984