

# Contents

## 目錄

### | 免責聲明 |

《健康標竿 40天但以理計畫》書中提供的健康、健身、營養等資訊，僅限於教學參考目的。本書所提供的健康資訊，僅作為專業醫學報告、診斷、醫事人員提供療程之補充建議，絕非取而代之。請在開始執行但以理計畫所有的健康或健身相關挑戰之前，先向你的醫師或健康照護專業人員諮詢，以確認計畫是否符合自己的需要，尤其若正值懷孕期間，或是具有特殊用藥顧慮、疾病或相關風險之家族病史者，則更須注意。

如果你對於自己的健康有任何擔心或疑問，請務必向醫師或相關醫護人員洽詢。若在任何時間發生暈厥、頭昏眼花、身體疼痛或呼吸困難等症狀，請立即停止執行但以理計畫。也請別因為閱讀了書中某項指導建議，而忽略、拒絕或延遲向專業醫護人員取得醫藥或健康相關意見。

第一章	話說從頭	1
第二章	關鍵要素	19
第三章	信心	37
	上帝的大能	39
	我們的責任：在於改變	49
第四章	食物	59
	具備療效的食物：我們該吃什麼？	62
	有害食物：什麼是我們該避免的食物？	94
	計劃你的健康飲食生活	117
第五章	運動	143
	成為但以理式強健	145
	發現動力	153
	化為行動	169

第六章	<b>專注</b>	<b>177</b>
	改變大腦，改善健康	179
	心意更新	191
	態度與目標	204
第七章	<b>朋友</b>	<b>215</b>
	關愛社群的恩賜	218
	基礎	226
第八章	<b>活出但以理生活</b>	<b>237</b>
第九章	<b>但以理式強健</b>	
	<b>40天健身挑戰</b>	<b>249</b>
	但以理式強健：每日玩樂活動	253
	但以理式強健：健身	266
第十章	<b>40天飲食計畫</b>	
	<b>為健康而吃</b>	<b>271</b>
	但以理飲食計畫：排毒篇	281
	但以理計畫食譜	291
	華人飲食	318
	港澳飲食	321
	五道排毒食譜	328
	<b>致謝</b>	<b>331</b>

## 話說從頭

華理克牧師

**哇！** 每個人都這麼胖！  
在一個清爽宜人的春天，當我正忙著為827位成人洗禮時，這駭人的想法不斷迴盪在我腦海中。

我承認，牧師會有這種想法實在不太屬靈，尤其還是在我為人洗禮的當下！但我真的愈來愈累，因為我們教會洗禮的方式，正是耶穌在約但河受洗的方式：把人仰躺平放入水中，再將他們抬起來。以美國人的平均體重計算，我在那天，已經舉了72,500公斤！

我讀過許多關於美國人日趨嚴重的肥胖、糖尿病與心血管疾病的文章，但那一天，我才真正深刻感受到美國人健康問題的沉重。雖然我的第一個念頭是：我洗禮過的每個人都體重過重，隨之而來的想法則更為私人與尖銳：

連我自己也太胖了！我與其他人的身材同樣都變形了！

在我領悟的那一刻，我發現自己在身體健康上也作出了很糟糕的示範。若我是個差勁的榜樣，又怎能期待會眾要更妥善照顧自己的身體？原來這三十年來，我都忽略了這個日益嚴重的問題。

請先容我解釋一下：

們從前行為上的舊人，並且穿上新人。」（參閱以弗所書四章22、24節）這就包含了我們的習慣。

我們的習慣會控制我們的生活。我們養成習慣；然後我們的習慣又來塑造我們。若我要你列出自己所有的壞習慣，你定能馬上認出它們。你已經知道自己有哪些壞習慣，也知道它們對你無益。事實上，許多壞習慣甚至是有害的。那麼你為何不用好習慣取代它們？破除壞習慣，建立好習慣又為何如此困難？以下是四個最常見的原因：

- 你的壞習慣存在已久，因此你已經習慣了它們。無論你是肥胖或是厭食，無論你是暴食或其他飲食失調問題，無論你是身材變形或是精神不濟，這絕非一天造成的，你的健康可能是長期緩慢地衰退。許多你成年後的習慣，其實都是孩童時期就養成的。有些不良習慣，可能是你在小時候面對情緒不滿與靈性需要的求生之道。還有其他習慣是你出於恐懼而養成的。有些習慣則是為了安撫孤單、沮喪或缺乏愛的負面情緒。
- 你認同自己的不良習慣。每當你聽見有人說：「我總是遲到」、「我經常擔憂」或「我就是抗拒不了甜點」，這人就是在認同他或她的不良習慣。我們經常將特性與習慣混淆，但事實是，習慣是可以改變的！習慣是你做的事，而非你的本質！你有弱點，但你並非弱點本身。你是上帝的獨特創造，雖因著你的天性與選擇產生瑕疵，但上帝仍深愛著你。世上沒有任何人會像上帝如此愛你，而祂對你的愛並不會因你的習慣而有所增減。
- 你的不良習慣將造成負面後果。從短期看來，它們容易實行而且會帶來愉悅的效果，但長期下來卻會造成痛苦。能帶來愉悅的事物就會引人一再重複，如垃圾食物引人上癮的味道，碳水化合物造成的短期亢奮，或懶散不運動所帶來的立即滿足，讓

我們渴望當下，而非往後的舒適。上帝話語中指出的「罪中之樂」（參閱希伯來書十一章25節），就是關於這方面的警告。現代文化中的社會問題，就是我們不願延後享受的直接後果。若要克服這點，你必須以健康為前提，才能夠看見日後所產生的更大效益與回報。

- 有個仇敵一直想阻礙你。你不僅必須抗拒自己的天性，還必須抵擋撒但；聖經稱牠為欺騙者與控告者，牠正每分每秒極力地與你作對。撒但無法直接傷害上帝，因此牠試圖傷害上帝的兒女。撒但不要你過著健康生活，因為這會榮耀上帝。因而牠不斷地向你暗示著負面想法，使你停滯不前。牠喜愛在你腦中種下懷疑的種子：「你以為你是誰？你永遠不可能改變！過去的你無法改變，那你憑什麼認為未來會有所不同？情況已經黯淡無望，你也無藥可救，所以連試都別試了！」（在後續〈專注〉的篇章裡，我們會為取代負面思想著墨更多。）

有這四種情況敵擋我們，也難怪多數人要建立健康習慣的嘗試都以失敗告終。再說一次，改變需要的不只是美好的出發點與堅定的意志力，你更需要上帝的計畫。

## 長久改變的五大元素

但以理計畫乃奠基於長久改變所需的五大元素，這五大元素出現在約翰福音八章、以弗所書四章，與其他許多聖經經節裡：

### 1. 持久的改變需要你將生活建造在真理上。

耶穌最著名的陳述，就是祂在約翰福音八章31-32節的話：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒；你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」耶穌應許真理會使你們得自由，但起初，真相

會使你們很痛苦！我們不喜歡面對關於自己、關於我們的軟弱、不良習慣，尤其是關於我們動機的真相。但除非你面對現實看見為何你會這麼做，找到你習慣的根源，否則改變只是表面與暫時的。

太常發生的是，時下的調節飲食風潮提供號稱可以消脂的速成公式、簡易用藥與神效祕方。相反地，但以理計畫則幫助你面對關於自我、與上帝之間、與食物之間、與生活目標之間，以及與他人之間關係的現實。若你正在尋找速成方法，那你可以不用看這本書了。但若你渴望奠基上帝真理、建立起真正健康的生活，並願意誠實面對上帝、自己與幾位你信得過的朋友，那麼就繼續讀下去。

除非你挖掘出自己生活與上帝對你生命旨意的真相，否則不會有任何永久的改變。本書引介你走上正確的起始點，而路途能長達一生之久。

## 2. 持久的改變需要睿智的選擇。

每個人都渴望健康，但極少人會選擇健康。健康需要的不僅是夢想或渴望的念頭而已……健康需要決心。除非你選擇改變，否則你不會改變。你不會偶然變得健康，這必須是刻意的，這是個選擇。事實上，這是終身的選擇，但要從決心開始。

身為牧師，我遇過許多人禱告上帝病得醫治；然而，關鍵在於他們若作出健康選擇，即能輕易戰勝病魔、翻轉疾病。但若你無意改變造成肥胖的選擇，那麼上帝為何要醫治肥胖相關的疾病？上帝正等著你開始作出健康選擇，若你還在等著徵兆，這本書就是了！

當你作出愈來愈多的健康選擇，你就會開始改變：「就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著上帝的形像造的。」（參閱以弗所書四章22-24節）

### 你是誰的奴隸？

幾年前，鮑伯·狄倫（Bob Dylan）曾唱道：「你終將服事一個對象，不是魔鬼就是上帝。」在當今鼓勵不負責任的文化中，我輔導過許多成為自己慾念奴隸的人。每當你作出錯誤選擇，你就更難作出正確選擇。羅馬書六章16節說：「豈不曉得你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕嗎？或作罪的奴僕，以至於死；或作順命的奴僕，以致成義。」

幸運的是，上帝賜下祂的大能，幫你作出健康的選擇。「因為你們立志行事都是上帝在你們心裡運行，為要成就祂的美意。」（腓立比書二章13節）當你開始跟隨但以理計畫時，你將會看見上帝如何與你一起，共同參與你的身體健康與屬靈成熟中。

你做你能做的，上帝則做唯有祂能做的。

## 3. 持久的改變需要嶄新的思維。

你的思維決定你的感受，你的感受決定你的行動。若你渴望改變行為，就必須開始改變思維。你的思想是生活的自動導航裝置。

羅馬書十二章2節說：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」心意變化其實就是聖經所說的「悔改」，就是心理上的急轉彎。我選擇將思想專注於完全不同的方向，這種嶄新心態會創造嶄新情緒，給予我改變的動力。

容我問你一個私人問題：你有哪些思考窠臼需要改變？你需要在哪方面悔改？你是否曾抓住某些關於食物、自己身體、性行為或工作方面的自我毀滅想法，危害了你的健康？為了活出健康，你必



須為不健康的選擇而悔改。你必須對自己的身體，以及其他生活層面有不同想法。腓立比書二章5節說：「你們當以基督耶穌的心為心。」方法則是用上帝的真理充滿你的心智。

在但以理計畫中，你將會學習一些新的思考技巧，例如學習去取代而非抗拒負面思想。無論你抵擋的是什麼，都會繼續存在那裡。你愈抗拒某種感覺，它就愈是控制你。勝過任何試探的祕訣就是，轉換心智的頻道。將注意力轉向其他事物，試探就會立刻失去對你的轄制力道。

#### 4. 持久的改變需要上帝聖靈在你的生活中。

我曾提過若要作出改變，需要的是上帝的能力，而不僅是意志力。上帝的聖靈會幫助我們脫離不良習慣、強迫性行為與癮癖。既然上帝要幫助我們，我們不善加利用可就太傻了。加拉太書五章18節說：「但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。」

我愈容讓上帝聖靈引導我、賜我力量，祂就益發使我生命中的正面性格增長，取代我的不良習慣。聖經稱這些性格為聖靈的果子。加拉太書五章22-23節列出了聖靈的果子：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制……」注意最後一個果子：節制。你已經知道這有多重要，也知道當你沒有節制時會有什麼傷害。但多數人不知道的是，節制的祕訣就是，讓我們自己完全受聖靈掌管。

這與多數人的認知恰恰相反。你去問問街上的人：「當我說有人『被聖靈充滿』或『被聖靈掌管』時，你的看法是什麼？」人們通常會形容這人產生無法自我控制的動作。但聖經說，我愈容讓上帝聖靈指示引導我，我就愈有節制！如同使徒保羅說的：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書四章13節）唯有像但以理計畫這般奠基於聖經的計畫，才能給予如此的保證。

#### 5. 持久的改變需要坦誠以對的社群。

真相是如此：你們有些人的習慣、模式與行為，已經根深蒂固到你無法靠自己將之連根拔起並取而代之。你可能曾多次嘗試改變，卻無法堅持下去。若你可以靠自己改變那些頑強劣習，你老早就成功了。但有些習慣是牢不可破，我們必須團結起來對付它們。

事實上，這是好事，這迫使我們承認自己對彼此的需要。這是上帝計畫的一部分。我們受造要活在群體中，上帝對我們的設計就是要我們身處在人際關係中。上帝對人類說的第一句話就是：「那人獨居不好。」（參閱創世記二章18節）。上帝討厭孤單，因此祂使我們彼此需要。

你生命最深刻的改變，只有在你面對能支持你、檢視你的朋友敞開時才會發生。你不需要律法主義的同學，但你確實需要一些定期與你見面的朋友小組。我們在馬鞍峰教會超過32,000人，組成超過七千個小組，因此我很有信心地告訴你，若你真心想要生活有持久的改變，最有效的好方法就是，加上會友的支持。在馬鞍峰教會，當12,000人減重超過125,000公斤時，我們發現那些留在小組中的人所減下的體重，是那些單獨執行計畫者的兩倍。

在其他篇章裡，你會學到一些特定方法，讓小組能夠在你活出健康的路程上鼓勵你，為你禱告、支持你，回饋意見給你、敦促幫助你。

聖經充滿了強調群體重要的經文。希伯來書十章25節說：「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉……」加拉太書六章2節說：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」

所羅門說道：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效……有人攻勝孤身一人，若有二人便能抵擋

此重要，也分享了史帝芬的故事，為了使你明白這有多麼可行。現在我們要說明生活中五個互相效力影響你健康的領域。但以理計畫乃是奠基於五個關鍵要素：信心、食物、運動、專注與朋友。

這些關鍵要素是通往全人健康的路徑。每個要素都支持你的生活，使你的身體活潑有朝氣，豐富你的心智，填滿你的心靈。整合這些要素可以導向完整健康的生活，幫助你全心愛人，喜樂服事，最終得以最佳狀態活出你的呼召。我們渴望能自我覺醒並竭力獻上恩賜，我們也希望你能如此。

華牧師會在你打下基礎時，潛入你的屬靈健康與你同行。海曼醫師會告訴你一切關於食物對身心影響的必要知識。我們希望一旦你看見正確的食物有多大的好處，就能激發你享受新的飲食習慣。

運動生理學家尚恩·弗伊（Sean Foy）會移開阻攔你運動的障礙。他會告訴你活動身體是多麼有趣並能帶來多大益處。艾門醫師會藉著告訴你如何提升腦部健康，更新思想，實現你的目標，來幫助你將大腦轉化為上帝創造的大能工具。

這五種要素協力合作，再加上朋友的支持，會比任何單一要素都有效。先知但以理不僅選擇健康飲食；他更是基於信心作了選擇；還有清晰的焦點與朋友的支持。這也難怪他的身材與健康都比宮廷中的其他人更好。

### 信心要素

我坦白問你：你是否一遇到困難就失去信心？你是否會說：「上帝，算了吧，我就是沒辦法時時刻刻做到，所以執行這個計畫有什麼用？」不對！我們知道信心是來自於上帝，祂建立並支持我們的信心。

上帝賜我們恩典及能力來與祂建立關係。祂的話語指示我們奔跑在這條信心之路。上帝的能力是我們生命中任何改變的關鍵，包

括健康方面。祂渴望我們接上電源，使我們能照祂的旨意去生活與行動。

若你真心相信上帝的能力與你同在，給你力量幫助你堅持下去，那還有什麼能阻礙你呢？

但以理計畫起始於信心，因為屬靈健康會給予基礎來建立各方面健康的習慣與洞見。如同華牧師在第一章說的，信心是但以理計畫的祕訣之一。你也許嘗試過許多飲食或運動計畫，但健康不只是一種計畫而已。健康來自承認並使用上帝在你生命中的大能，並以祂要你付出的關心來對待自己的身心。

無論上帝帶領你到何處，祂必供應你的需要。無論祂呼召你做什麼，祂都會裝備你。祂不需要你的力量與意志，但祂確實需要你的委身。祂渴望你活出豐盛生命，其中包含活潑的信心、充滿活力的身體與靈活的心智。但你必須倚靠耶穌。

對多數人而言，不良選擇已經讓我們在身心靈上，無力擁抱上帝使我們在世為人的命定。你們有些人會認為「已經太遲了，若我年輕一點就會去實行，但我已經錯失良機了。我已經身材走樣到可悲的程度，永遠也達不到身體健康的狀態。」但改變永遠不會太遲。

想想你的信心——它總是在改變，總是在增長，總是受到挑戰。有時你會退步，但你知道信心是一生的賽程。希伯來書十二章1-2節說：「……存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌……」

即使你還無法看見，你仍必須相信自己能活出健康。因為希伯來書十一章1節說：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」信心就是預先想像著未來，就是在現在看見未來。每

我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。

（腓立比書一章6節）

項偉大的成就都始於某人預先看見之。如同甘迺迪總統（John F. Kennedy）宣布要挑戰讓人登上月球時，科技甚至還沒跟上。

活出健康也是如此。你看著鏡子，相信倚靠上帝的幫助，即使鏡中的你疲憊不堪，飽受壓力，身材走樣，體重超重，但你將會活出健康。

### 貴重的禮物

「我憑著信心，迎接『但以理計畫生活方式』的改變，正面迎戰。我不知自己的靈命將會降落何處，但我知道必須緊緊跟隨上帝。我還記得那天感受到聖靈告訴我，上帝造我的這個器皿已不再由我掌控，祂正對抗我的頑梗，為了我的益處擊碎這個器皿。祂要創造新的受造物，以祂的方式裝飾，使我的身體能以某種方式激勵他人。我必須歡迎這改變，而我內心深處也明白，這會超乎想像地影響我各方面的生活。」

馬太·布魯斯特（Matthew Burstein）

甚至在你想放棄時，你也必須堅持下去。納粹大屠殺倖存者彭柯麗（Corrie Ten Boom）說：「若你看著這世界，你會很沮喪。若你看著自己的內心，你會很沮喪。但若你看著基督，你會得安息。」這都取決於你的目光放在何處；你將自己內心的注意力放在何處，你就會有那樣的感受。

通往健康生活之路，總有困難出現。若你開始養成遭遇困難就定睛上帝的習慣，那麼當你面對食物、運動或專注的挑戰時，你將會習慣性地向祂尋求幫助。甚至當你疲憊或受試探時，上帝的恩典也始終在那裡。

你必須相信，在你看不見上帝動工時，祂仍將你的最大益處放

在心上。透過整個但以理計畫，會從聖經與科學的角度，盡力向你解釋為什麼我們會作出某些建議。最終，這都會追溯到你與上帝的關係，以及你的信心指數。

亞伯拉罕是人在不明白時、仍順服上帝的典範。在他大約七十五歲時，上帝要他放棄所有的保障（參閱希伯來書十一章8節）。當你開始猜想以下事物時，要記得亞伯拉罕的信心：

- 從這計畫我將變得多麼健康？
- 這計畫需要多久時間？
- 我要如何知道成功了？

甚至在你還沒得到想要的結果時，你也必須信靠上帝。我們依照個人經驗都知道，信心不會使我們免於遭遇困難。當生活平順而我們健壯時，信靠上帝很容易。但其實信心增長於幽谷，當我們夢碎無助時，正是我們必須相信上帝大能同在的時刻。如果你曾在幽谷，信心受到考驗，你就完全明白如何去面對健康之路的低潮：信靠上帝。

信心可以說是個動詞，是主動而非被動式，也正是你的行動。下定決心就是建立信心的行動。要使用你的信心肌肉來鍛鍊出身體的肌肉。

上帝在你生命中給了你一個使命，唯有你能實現。你是否要任由健康不佳成為攔阻？你是否能在生命結束時面對你的救主並說：「我已跑完賽程，完成祢讓我在世為人的任務。我沒有困倦疲乏，我將一切獻給耶穌，包含我的身體健康。」這是我們希望你說的話。因此我們渴望幫助你接上上帝的大能電源，求祂開啟你的雙眼，以祂的眼光看待你的人生。這將會由內而外地完全改變你。