

《空中辅导》为丈夫祷告

第 27 讲：他的健康

“我的父亲这段时间饱受心脏疾病之苦，看到他的身体逐渐衰弱，我感到很痛心。也让我想到自己已步入中年，所以便作了一次全面的身体检查，发现血压和胆固醇过高，这代表我是心脏病的高危险群，我就下定决心要正视自己的健康问题。我一直吃得太多、喝太多酒、饮食也不均衡、睡眠不足，工作忙碌没有时间做运动。跟医生商量后，我重拾跑步的习惯和改变我的饮食和作息习惯，结果减轻了二十磅，而且在不用药的情况下，同时降低了胆固醇和血压，人也更有精神和活力。”

亲爱的妻子们，现代男性把很多的时间、精神和心血为生活打并、面对着工作的压力和竞争的气氛、不少时候更单打独斗缺乏支持，这些其实也容易让男性养成不健康的生活习惯和忽视照顾自己的身体。

有人指出，人们对自己的健康有三种不同的态度：

第一种是：相信自己喜欢怎样过生活就怎样过，因为当限期临到，即使做什么都无药可救，一切都已经预定。

第二种是：会在有需要的时候照顾自己的健康。如果身体这部“机器”运作正常，就不用理会；但是如果损坏，就寻求适当的“维修”。

第三种是：会恒常关注自己的健康，觉得预防胜于治疗，所以会留意自己营养的吸收和身体是否有不良的发展和状态。

你的丈夫看待健康的态度是怎样的呢？其实男性普遍都是第一种和第二种的态度，他们都不太在意要爱惜身体，也倾向忽视自己身体的有限性，以致常常会抱着“怕什么”、“受得了”的心态，进行一些对身体有高风险的行为。例如：过量抽烟、喝酒、进食肥腻食物、体力透支、睡眠不足、缺乏运动、危险驾驶、进行危险工作或活动、忽略患病征兆、有病时拒绝求医、不定时吃药、忽略身体检查等。所以男性健康状况与他们的生活方式是一个重要的关连，不少罹患的疾病是可以避免的。

另外，情绪也与他们健康也有直接的关系，有研究指出，抑制情绪对人的心脏及免疫系统功能产生破坏作用，所以倾向压抑情绪的男性需要更多表达情绪，如恐惧、忧伤与抑郁等等，这样会他们的身体和精神健康带来正面的影响。

圣经在哥林多前书 6:19 强调：“身体是圣灵的殿”，所以我们要思考应当用一个怎样的身体接待上帝。我们都知道要努力维持一个健康的身体，不要让身体长期被不健康的生活习惯破坏，好让这所圣灵的殿成为上帝居住的地方；因此我们要尊重和好好爱护自己的身体。

亲爱的妻子们，让我们一起来为丈夫的身体健康来祷告守望。

1. 求神帮助丈夫建立健康的生活方式。

有研究调查确认了七种良好的健康行为，包括：夜间睡眠有七到八个小时、每天吃早饭、少吃快餐、控制体重、锻炼身体、限制饮酒、不吸烟。我们祈求神赐给丈夫耐性，持续建立合适他的良好生活习惯。更求神给丈夫有良心好的睡眠素质。让他在每天忙碌的工作过后，可以好好休息、恢复精神。并让他的身体强壮起来，不会容易受到疾病的侵害。

2. 求神帮助丈夫在身体健康方面建立正面的观念和态度。

让他明白关注健康和照顾自己不是女性独有的；硬汉子也不等于不会生病、不用求医、要忍受痛楚或无所惧怕；需要避免任何有害于自己健康的东西。并且明白为自己的身体负责任、健健康康地生活，才可以真正担起男性的角色和责任，过着喜乐、自由和有意义的生活。

最后，求神帮助丈夫明白人是一个受造者，是有极限的。愿意接纳自己的限制和有限，以致懂得评估自己的能力，在做不同的事情时定下界限，在身体有需要时就休息和进行补充和修复，因为身体的有些部分毁坏了就没有补救的余地。更重要是引领他更多的倚靠创造我们的神，以积极和乐观的态度面对生活的压力，带着健康的身心灵为主而活。

让我们一起同心祷告：

亲爱的天父：感谢你赐给我们肉身的身体去享受和体验生活，求主帮助我和丈夫带着感恩的心来照顾好自己的身体，提醒丈夫不要把他的健康看成理所当然的，并有决心和耐心培养良好的生活习惯，也赐给我智慧懂得好好照顾他，让他回到家里，身心都能得到很好的休息，并且每一天都能靠着主重新得力。奉主耶稣的名祈求，阿们！