

### WoW Nation

經文：“讓我們然後有信心的恩典的寶座，這樣我們可能會收到憐恤，蒙恩惠，以幫助我們在我們需要的時候。”（希伯來書 4點 16為證）

### 有牛奶嗎？ (Got Milk?)

“牛奶，對身體好！”這是在由全國乳品理事會幾年前的經典廣告口號。根據加州牛奶處理器局（CMPB），這是一個真實的陳述發布的信息。每CMPB，以下的健康的好處可能源於一個簡單的玻璃奶：

·頭髮，皮膚和指甲：蛋白質，脂肪，鈣，維生素

A, B6, 生物素和鉀，牛奶中發現的所有重要的營養物質，共同努力，促進健康的皮膚和指甲，並保持頭髮的柔軟和光澤。

·肌肉補給：如酪蛋白和乳清，這是發現，牛奶中的蛋白質是偉大的體育鍛煉後幫助重建肌肉。

·骨骼：每天的牛奶消費至少有一個玻璃可能會降低一個人的骨折或骨骼疾病的風險。對於成熟的成年人，它也可能減緩骨質流失的速度。

·口腔衛生：牛奶中的鈣可以幫助降低腔時，結合良好的口腔衛生。此外，牛奶中含有多種抗bacterials和蛋白質，促進整體的口腔健康。

·睡眠：牛奶中發現的一種蛋白質可提高睡眠質量，第二天的警覺性，這是特別為那些鬥爭，剝奪睡眠或失眠有幫助。

有這麼多可以得到的，這也難怪美國農業部建議，成人平均消費高達每天3份牛奶（乳製品）。牛奶作為重要的是我們的身體飲食，這是我們的精神飲食同樣重要組成部分。牛奶是頻繁引用“聖經”和它的許多不同的方式使用。根據國際標準聖經百科全書（ISBE），作為營養源，牛奶中的重要性順序排名第二，僅次於麵包在聖經時代。牛奶被認為是一種奢侈（Exo.

3:8, 宋歌5:1）。它經常被用於道路疲倦的客人的歡迎後，在到達目的地（創

18:8, 法官5:25）熱情好客的目的。ISBE進一步介紹牛奶在以下條款：1）標誌著豐度（創

49:12）；2）象徵象徵祝福心愛的人的魅力（宋歌4:11）；3）（以賽亞書 55：1, 喬爾 3:18）；

4）象徵著新的信徒和美女的食品，在基督（林前3:2, 希伯來書 5:12-13）；。象徵純度和5）（我寵物 2:2。）這些提法的建議意象是豐富的，因為它是邀請，作為吸引力，因為它是滿意的寄託，豪華，熱情好客，豐，魅力，祝福和純潔性。相對而言，牛奶，是有利的，精神上的，因為它是物理。同樣重要的是我們的整體福祉。

如牛奶，是我們的身體，祈禱是我們的靈魂（個人和集體）。禱告是非常寶貴的。祈禱（牛奶）作為一種精神營養源，是僅次於神（生命的糧）的重要性順序的話語。更重要的是，它的和平誘導的做法，電源調用工具的主要工具，通過它，我們訪問（希伯來書

4:16) 神的寶座室。到目前為止，它是提供給我們那些已經接受了我們的主和救主耶穌基督的最大特權之一。

這是一次令人肅然起敬和震撼人心的觀眾將宇宙的創造者和自持。然而，作為一個基督徒的最顯著的好處之一。我們可以把我們的關注主放在那裡。我們不僅可以施放所有關於他個人的關心，我們也可以與他分享我們的朋友，鄰居和親人（希伯來書

4:16) 的關注。因為禱告是一種特權和基督徒的驚人權力的來源，我們應該經常祈禱。事實上，使徒保羅指示在帖撒羅尼迦的教會祈禱沒有停止（帖前5:17）。雖然它可能是不切實際的跪下祈禱整天的，它是整個一天，可能與主溝通。他總是聽。即使當你覺得他不聽，他就聽你（詩139:1-

4) 。整個一天，所以他說話。更妙的是，保持一個祈禱雜誌。如果你不已經有一個強有力的禱告生活，它可以幫助你制定一個。

在評估你的禱告生活健康，考慮以下幾點：

· 頻率 - 在任何一天，你經常祈禱（如每天一次，在吃飯的時候，在床上的時間）？

· 一致性 -

你有紀律的禱告生活？你帶有規律性的祈禱嗎？如果是這樣，你通常多久保持你的承諾，每天祈禱（如一周，一個月，一年）？

· 質量 -

你們禱告的時候，以及所花費的時間呢？你給上帝你一心一意的關注嗎？他有意義和富有成效的是你的時間？

· 內容 -

一般來說，你的禱告的內容是什麼？由佔主導地位的崇拜，讚美和敬拜你的禱告嗎？懺悔？感恩節？是個人的要求，你的禱告的首要重點嗎？或者你使用你的禱告時間，為他人說情？

· 獨白或對話 -

是你的禱告時間，更好地為獨白或對話？你的談話中佔主導地位，或者你聽主的回應（在您的心臟）？你使用你的禱告時間給神的訂單，或者你用你的禱告時間報到嗎？

您對這些問題可以幫助你確定，你可以通過你的禱告生活，以改善健康和實力的變化。為什麼是重要的是要有一個強有力的禱告生活？也許

19世紀的蘇格蘭牧師，約翰艾克曼華萊士，說是最好的，“禱告移動了移動世界。”隨著影響我們和所有，是打算在世界上今天，基督徒需要以祈禱，現在比以往任何時候。我們的世界需要一個嚴重的神的舉動。把它的最好辦法就是通過祈禱。

這裡的食物想結束這項研究。祈禱基督教是一個無能

為力的基督徒。在這一小時中，基督的身體可以經受不起任何其成員之一（我肺心病。12:12）無力或無能為力。因此，我們必須熱切祈禱，並經常單獨和集體（雅各書

5:16）。正如食物維繫著我們的身體，祈禱維持基督的身體。是的，這是真的。牛奶，對身體好。但是，祈禱基督的身體，甚至更好。這樣做你的一部分，以加強身體。消耗牛奶的建議每日津貼，身體和精神，今天。

祝福。

ELLE貝利

### 書目信息

奧爾，詹姆斯，碩士，D.D.一般編輯器。“定義為”牛奶“。“國際標準聖經百科全書”。聖經 history.com - ISBE; 1915年。版權信息©國際標準聖經百科全書（ISBE）