



北美，秋天已至，天气转凉，冬天亦不远矣；保暖是必要的举措。除了保暖，保湿也是轻忽不得的举动。暖气的长久使用，会容易使皮肤干燥，尤其是脸部，如若不保湿，则易于未老先衰。

其实，不论春夏秋冬，每天长时间使用电脑者，不论是因工作要求所需或者是痴迷于电脑游戏而无节制者，如若没有警觉意识，恐怕也同样会面临未老先衰的境地。

通常，长时间使用电脑者，总是久坐不动，导致新陈代谢渐趋缓慢，脑部供血供氧渐成不足，有者就会感到头晕、手指僵硬、腰酸背痛。严重者，甚至会出现下肢水肿、静脉曲张。因此，长时间使用电脑者，最好能在每间隔一段时间，就离开座位，站起来动一动，伸几个懒腰也好、抖抖手指也罢，甩甩脚也行，如此，至少可以稍微促进血液循环，防止未老先衰提前报到。

一般皆知，电脑是会产生一定程度肉眼看不见的“热辐射”。电脑屏幕表面也会有大量的静电，易于聚集灰尘，沾染在使用者的脸和手等裸露的部位。在长时间对着电脑，接受那看不见的“热辐射”以及接触那看不见的灰尘，除了会引起头脑发沉、记忆消退、免疫力和抵抗力下降等问题之外；在不知不觉间，脸部会变干燥粗糙，甚至会出现斑疹，以及小细纹会悄悄地往脸上爬；严重者，肤质或会变得暗黄或暗沉。因此，得用心留意为自己的脸蛋经常性地用温水洁肤以及做足基本保湿的功夫，以免未老先衰。

未老先衰

文：三育新

防“人未老，心先老”

古人有云：“近朱者赤，近墨者黑”，今日，现代人，或许近“朱”，或许近“墨”，但更多是只近“电脑”。不论是因工作所需，抑或是休闲活动，现代人似乎都离不开电脑，因而，就易于产生所谓的“电脑脸”和“电脑眼”，即看起来比实际年龄稍长2至10岁，以及近视加深，或促长白内障，或其他眼部疾病。一句话，未老先衰逃不掉。

在秋冬长时间使用暖气者以及每天长时间使用电脑者，除了要做足脸部洁肤和保湿的功夫，防止外观上的未老先衰之外，自己的心境也是需要经常性地保洁和保湿，以防人未老，心先老。

脸部的保洁和保湿，只要勤奋点，三不五时做一次，未老先衰势必远离而去。如若在心境上也能经常保洁和保湿，即心情常保积极、正向、愉悦、盼望，何止未老先衰远离去，更是青春将会久驻。外在脸部的保洁和保湿，简而易为之；内在心境的保洁和保湿，则得回归到生命的赐予者，上帝的话语中去进行。若能里外双管齐下，则将不知“未老先衰”是啥矣！

“我若不是喜爱祢（上帝）的律法，早就在苦难中灭绝了！”（诗一百十九92）

認識“相對主義”

文：林湛

最近，我学校的一名基督徒老师给了我一本书，他说要挑战我的想法。那是John Piper的《思考》。在这篇文章中，我想分享一下自己从这本书中学到的理论——“相对主义”。

实行“相对主义”的人认为世界上没有客观的外部标准来衡量陈述的真实性或虚假性。他们说“真相”这个词并不存在于你自己之外。他们说，无论你认为什么是“真实的”，宇宙中其他人是不需要认同你的标准。然后，这本书展示了“相对主义”对于我们的思想/观念是如何有害的。

在这本书里，John Piper鼓励我们使用认真的思考来追求我们的上帝。这个目标是基于上帝存在的信念，是最终的真理，永远不会改变的上帝。因此，上帝是真理那坚定、普遍、永不改变的基础。上帝和祂说的话，全都是真理。但如果这个真理不存在或无法被知晓，那这个目标就

毫无用处。相对主义其中一种表现方式就是说：“上帝，我不辜负你的标准；但我创造了我自己的标准。”所以，这种“相对主义”是有误的，而且是危险的想法。

思考目的是寻找真相

这本书提供了“相对主义”的一个主要例子，取自马太福音廿二23-27。当耶稣在教导时，祭司长和长老们问祂：“你仗着什么权柄做这些事？”耶稣回答，如果他们可以回答一个问题，祂就会告诉他们答案。祂问：“约翰的洗礼是从天上来，还是从人类来的？”他们彼此商议说：“我们若说从天上来，祂必对我们说：这样，你们为什么不信祂呢？若说从人间来，我们又怕百姓，因为他们都以约翰为先知。”所以，他们告诉耶稣，他们不知道；而耶稣也没有给他们祂的答案。

在这里，耶稣要求他们在真理的两个简单方面之间选择：约翰的洗礼是来自天上还是来自人类。所以他们开始仔细思考并计算。这是一种隐藏真相的推理。事实上，真理与此无关。他们想要的只是不被人民羞辱，不被群众伤害。对他们来说最重要的反而不是真理，这却是违背了我们追求上帝的目标。

从这本书中，我了解到，即使只是“相对主义”的“种子”，在我们与上帝的联系中也会非常具有破坏性。相对主义是不符合思考的目的：寻找真相。它将思维作为自我保护和一种逃避。我明白“相对主义”是一种自己永远不应该跟随的想法；因为，我相信上帝是真理，并永远不会改变！