

人体细胞再生——焕然一新

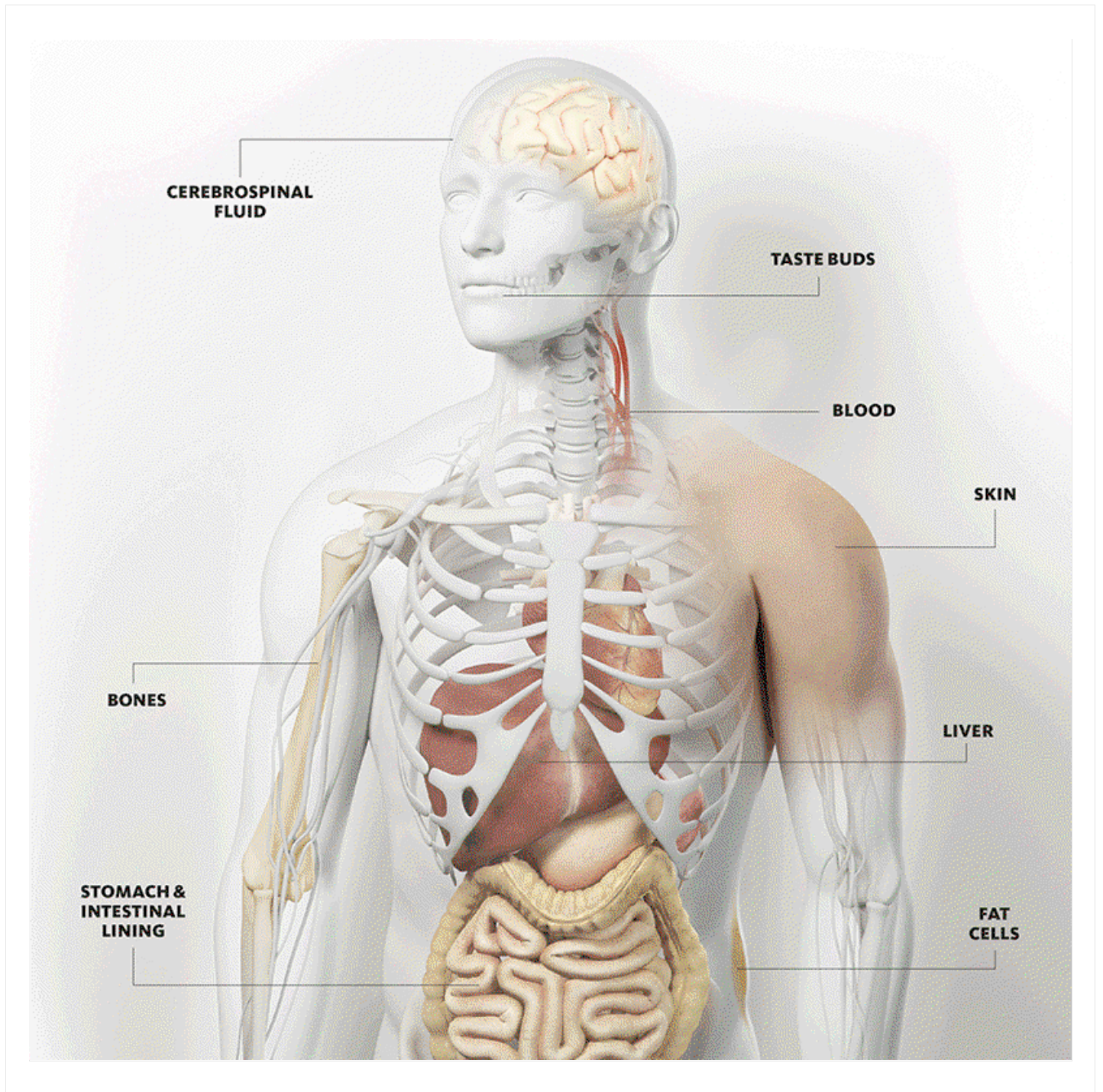
你已不再是昨天的你。你或许外表和感觉都一样，但你的身体一直在悄然创造一个全新的你。人类无法再生肢体或完整的器官（至少目前还不行，尽管科学家们一直在研究再生过程）。但此刻，一个更加不可思议的过程正在发生：细胞正按照造物主精心安排的规律，有条不紊地更新着你身体的器官。

终极更新

虽然人体的再生能力令人惊叹，但上帝更新我们灵性的能力更加神奇。

我们生来就有一颗邪恶的心，但他应许赐给所有被他的儿子 耶稣基督救赎的人一颗新的心，耶稣基督为我们的罪死在十字架上。“他救了我们，并不是因我们自己所行的义，乃是照他的怜悯，藉着重生的洗和圣灵的更新。”（提多书 3:5）

救恩造就了全新的你！“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（哥林多后书 5:17）



插图作者：马兹·阿比尔加德

24 小时：脑脊液

脑脊液（CSF）是存在于大脑和脊髓内部及周围的清澈液体。除了缓冲这些重要器官外，脑脊液还为中枢神经系统的这些结构提供葡萄糖、蛋白质、脂质和电解

质等营养物质。人体每天大约会产生半夸脱（500 毫升）新鲜的脑脊液。

10 天：味蕾

舌头、上颚和咽喉上的感觉受体能够识别五种基本味道——甜、咸、酸、苦和鲜——并向消化系统发出食物即将到达的信号。成年人平均拥有约 10000 个味蕾，这些味蕾每 10-14 天会脱落一次，然后重新生长。

2 周：胃肠道内壁

想想这工作环境有多恶劣吧。肠道几乎不停地在酸性环境中运转。在这种磨损下，这些细胞最多只能维持五天，每两到三周就需要更换一次内壁。

27 天：皮肤

作为人体抵御损伤和病原体的第一道防线，皮肤承受着巨大的压力。但不要对你的皮肤状态过于安心，因为表皮（最外层）大约每 27 天就会更新一次。

13 个月：肝脏

肝脏就像一个过滤器，负责清除体内的毒素。这是一项繁重的工作，因此肝脏必须每 300-500 天更换一次所有细胞。更令人惊奇的是，如果肝脏受损，它是唯一一个能够从原先 25% 的质量再生的器官。

10 年：骨骼

我们通常认为骨骼坚固且不可移动；毕竟，它们是身体的支架。但骨骼细胞却时刻都在变化，以适应各种需求，例如怀孕或举重。在成年人的一生中，一些骨细胞（破骨细胞，或称“骨骼破碎者”）会移除不再需要的骨组织，而另一些骨细胞（成骨细胞，或称“骨骼制造者”）则会在需要加强的地方构建骨骼。新骨的形成贯穿我们的一生。

10 年：脂肪细胞

脂肪细胞在维持能量和血糖平衡方面发挥着重要作用。脂肪细胞过多或过少都会导致严重问题。人体每年大约会更新 10% 的脂肪细胞。

寿命

身体某些部位永远不会再生，例如牙釉质、大脑皮层的神经元以及眼球晶状体核心的细胞。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。