

活力 增强

BOOST YOUR
ENERGY
NATURALLY

手册

[英] 贝丝·麦依艾恩 著 朱 丽 译



欧美最佳健康畅销书

黑龙江科学技术出版社

BOOST YOUR ENERGY NATURALLY

活力 增强 手册



[英] 贝丝·麦依艾恩 著
朱丽译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-021

图书在版编目 (CIP) 数据

活力增强手册 / [英] 贝丝·麦依艾恩著; 朱丽译.——哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5388-5428-2

I. 活… II. ①贝… ②朱… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073196 号

Boost Your Energy Naturally by Beth MacEoin

Copyright © Carlton Books Limited, 2002

Simplified Chinese Translation Copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd, 2006

This edition published by arrangement with Carlton Books Limited

ALL RIGHTS RESERVED

活力增强手册

HUOLI ZENGQIANG SHOUCE

作 者 [英] 贝丝·麦依艾恩

译 者 朱 丽

责任编辑 张丽生 刘 洋

封面设计 李艾红

文字编辑 张慧娴

美术编辑 穆 木

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 5.75

版 次 2007 年 11 月第 1 版 · 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5428-2/R · 1360

定 价 24.00 元

内容简介

活力水平的高低会直接影响人的身心健康、生活质量。然而，快节奏、高强度、大压力的现代生活，不健康的生活方式导致了现代人，尤其是中青年人的活力水平持续下降，各种身心疾病不断产生。为了能够重获健康、积极工作、享受生活，增强活力水平就成了一个迫在眉睫的重大问题。

本书分析了活力低下的原因和表现形式，帮助读者评估自己的活力水平，明白活力的来源。对此，书中不仅详细提供了从医疗、饮食、运动、环境以及情绪方面增强活力的方法，而且介绍了一系列实用而有效的小技巧，另外还详述了针对焦虑、紧张性头痛、失眠、消化不良、慢性疲劳综合征、体重增加等具体问题的自然疗法。

通过合理运用书中的各种实用技巧、疗法，读者可以轻轻松松地迅速增强活力，极大提升健康指数，最终达到全面改善身体状况、远离疾病、健康生活的目的。

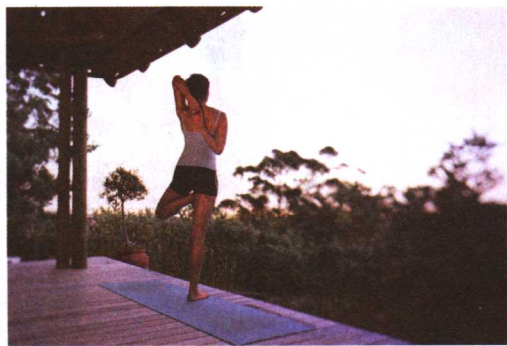
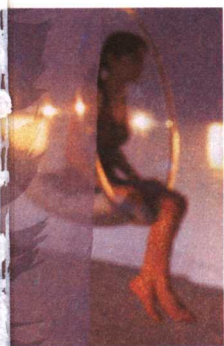


作者简介

贝丝·麦依艾恩(Beth MacEoin)是英国顺势疗法协会的著名专家，在营养、保健方面具有丰富的医疗经验。她已经出版了11本有关顺势疗法的书籍，受到各国医学专家和广大读者的一致赞誉，其代表作《提高人体免疫力》、《完全解压手册》、《女性如何在压力中保持健康与活力》等更是倍受青睐。她还多次在电台、电视台主持相关节目，受到了人们的热烈欢迎。

本书是她的又一力作，也是指导人们如何增强活力方面为数不多的全面而系统的著作，自从在英国出版以来一直广受好评，很快被译成多种文字，畅销全球。







前言

P R E F A C E

你是否经常感到体力透支？是否常常因为不在状态而与快乐擦肩而过？是否试图聚精会神思考时，却发现根本没有办法集中注意力？如果以上任何一个问题你的答案为“是”的话，那么本书就是为你量身定写的。

健康、流畅、平衡的能量水平会使我们的身心和谐、幸福。我们都知道，当一个人在身体、精神和情绪上充满活力时，生活就会变得更加多姿多彩；当一个人浑身充满了健康的活力时，就能信心百倍、足智多谋地处理日常生活中不断涌现的种种问题。然而，不幸的是，与此相反的情形也会经常发生——当我们感到浑身乏力、精疲力竭时，就会头脑迟钝、思维枯竭。

以上的认识对于我们的人际关系意义重大，因为健康的能量水平可以帮助我们充分地处理人际关系。如果身心充满活力，我们就能够享受到结交朋友、与孩子玩耍、工作、富有创造力地思考，甚至是做爱的乐趣；即使面对棘手的问题时，也能保持一份健康的幽默感。

然而，我们之中许多人的能量水平只能以黯淡无光来形容。我们都知道，现代生活已经变得既充满压力又劳神费力，这是一个无法否认的事实。随之产生的结果就是：很多人都不得不接受这样一个观念——原来生活是如此的令人疲乏不堪！

本书旨在帮助你有效地处理日常生活中不断涌现的问题，而正是这些问题让你感到疲惫不堪。通过这本书，你会知道拥有较高的能量水平并不是个奢望。

《活力增强手册》这本书力图向你提供一个切实可行的方案，使你能够最快、最有效、最简便地将自己的活力拉回到健康的轨道上来。本书的第一章列出了你在生活中可能会遇到的具体问题，接下来的几章给你提供了一种长期有效的治疗方案，

教给你一些必要的知识，以保证你的身体不会再被“累垮”。

最重要的是，这一方案会让你学会充分地休息和放松，而绝不是一件非常无聊、呆板正统，且让人繁重费力的事，也不会让你在仅仅想到去尝试它时，心中就充满了恐惧。本书有意地突出了这样一种观点——书中的建议可以改变，尽可能地让书中的一切更容易地为你所用，使你能够从中受益匪浅，心情舒畅。

请别忘记健康的能量水平首先必须是平衡的能量水平。换句话说，你需要拥有充沛的能量来面对日常生活中的各种要求和挑战，以避免陷入透支使用能量的状态。如果后一种情况发生的话，尽管在短时间内你会感到自己活力旺盛、效率极高，但之后你的健康可能就要为此次能量的过度使用而付出沉重的代价了。

从长期来看，透支使用体力对你的健康肯定不是一件好事。高压力、高强度的生活会使你得不到休息和放松。一系列疾病就会随之而生，通常的症状包括紧张性头痛、偏头痛、消化不良以及睡眠不足。

因此，你应该给自己制定一个基本的目标——拥有身体、精神和情绪上的平衡活力，从而可以自由地进行工作、娱乐或休息。天长日久，你的身体就会感谢你这么做的。健康稳定的能量水平除了可以帮助我们拥有更多的活力，并平衡不稳定的情绪波动之外，也是支持我们的身体进行自身修复、保养以及细胞更新等一系列基础代谢的必要辅助手段。如果我们的能量水平处于比较好的状态，我们就能更加有效地战胜小病小疾，同时大大增加我们对生活的热情。

目录

CONTENTS

第 1 章 从医疗中寻求活力 9

替代疗法和补充疗法不仅能够治疗疾病的表面症状,而且可以全面地激发人体的自愈能力,治疗那些表面并无症状的更深层次的隐秘顽疾。最为重要的是,如果可以最大限度地发挥效果,它们就可以有效地平衡我们的身体、精神和情绪上的能量;而且这种平衡一旦建立,我们就会重温那种逝去已久的幸福感。

第 2 章 增强活力的第 1 步 37

在开始全方位地增强活力之前,你有必要花点时间来了解一下,你的生活方式中有哪些隐藏的方面会在不经意间消耗你的能量。只要你能不怕麻烦地找出这些问题之所在,也就意味着你已经有了一个良好的开始。越早将这些不良因素有效地处理掉,你所采取的任何增强活力的措施才能更快地发挥更加显著的作用。

第 3 章 从营养中寻求活力 55

日常饮食的质量和数量的确在很大程度上影响着我们的心理健康。事实上,我们每天所消化吸收的营养物质可以决定我们所拥有的活力、健康水平以及脂肪与肌肉的比例。在许多方面,建立健康的饮食模式是走上高能量水平生活之路的最关键的一步。





第 4 章 从运动中寻求活力 77

这一章所要介绍的每一项锻炼不仅能够帮助我们增强肌肉的力量、整体的精力和柔韧性，而且能够帮助我们塑造一个更加苗条的体形。通过形成健康的姿势习惯，每个人都能极大地改善自己的身体素质。不但如此，合适的运动还可以帮助我们平衡能量水平。它可以提高我们长期较低的活力，消除精神的紧张。

第 5 章 从环境中寻求活力 93

采用整体疗法进行治疗最令人兴奋的一点就是，你将开始意识到目前的环境对激发、维持自身的最佳活力和高质量健康方面的影响会有多大。毕竟，你可以努力提高饮食质量、有规律地进行锻炼以及学习基本的放松技巧。但是，倘若你生活在一个整天会削弱你的能量甚至会完全损害你的健康的环境中，要想激发或维持你的活力就很困难了。

第 6 章 努力平衡情绪 105

有些情绪，诸如愤怒、焦虑和忧郁都会极大地消耗你的能量，使你在大多时候都感到精疲力竭、暴躁易怒。因此，如果你想要获得最佳的能量水平和充足的活力，你除了需要通过健康的饮食和规律的锻炼来拥有个好身体之外，还需要学会努力平衡情绪。

第 7 章 激发身体自愈能力 119

本章所探讨的问题全部与能量不平衡有关。为了方便起见，我把这些问题分成 2 大类。第 1 类问题主要是由于长期在高节奏高强度下工作而引起的疲劳。第 2 类问题主要是由于能量水平本身就很低，且很容易衰竭而造成的。



只需用简单的水疗法，你就可以随时根据你个人的需要来使自己兴奋起来或冷静下来。



从医疗中寻求活力

现如今，翻开任何一本时尚杂志，你通常会发现，其中至少有一页是介绍补充医学与替代医学的。一些替代疗法，诸如顺势疗法、针灸、草药医学，原本只被人们认为是边缘疗法，而且只适用于某些古怪之人；但现在都已经成为了主流疗法，人们也逐渐认同了它们作为一种流行而又有效的治疗方法的地位。我们之中有些人可能会有这样一些朋友或同事，他们早已把用反射疗法、芳香疗法和脊椎按摩疗法来帮助自己缓解紧张性头痛或腰酸背痛视为司空见惯的事。而且，现在一些开明的西医也常会建议那些患湿疹或牛皮癣的病人去看顺势疗法医生或中医。

也许最能体现当前替代疗法大受欢迎的

← 整体疗法能够帮助你非常有效地应对日常生活中的挑战。

→ 许多补充疗法，如按摩与芳香疗法本身就是件非常愉快的活动。

的趋势的，就要算是那些大药房和超市连锁店的货架了。现在大量的货架都被用来摆放药品、营养补充剂和“天然”化妆品，而且这一形势愈演愈烈。然而就在二三十年前，你恐怕只有在极少数的专业健康食品店里才能找到这些东西。既然这么多大型零售连锁店和百货商店都已经开始出售这些产品了，我们就可以肯定地说，公众已经对替代药物及其疗法产生了不小的兴趣。

即使是头脑最顽固的人也会很快发现一个让他们难以忽略的事实，即现在有许多非常规疗法可供我们选择，来治疗那



些难以根治的慢性病。但是，我们也许还没有意识到，替代疗法和补充疗法并不仅仅局限于它们能够有效地治疗很多常见病（如肠道易激综合征、偏头痛、焦虑、抑郁症、关节炎、经前综合征以及痤疮），它们还具有广阔的外延。这一点非常重要，因为它关联到一个概念——激发活力的重要性，而该概念正是很多替代疗法和补充疗法的核心。

能量点亮生活

如果你同一位替代疗法医生聊天的话，一旦你们谈到替代疗法的原理，十有八九他会谈到活力的激发问题。而且值得注意的是，不同领域的医生会用不同的词汇来描述这一基本概念。例如，顺势疗法医生会谈到“生命力”，而针灸医生会提到“气”，印度的阿育吠陀练习者会讨论“生命能量”，而瑜伽老师则关心“气息”。尽管不同领域的医生使用了不同的术语，但其实他们指的都是同一个东西——能量。

因此，如果这些疗法都能发挥效果的话，它们不仅能够治疗疾病的表面症状，而且可以全面地激发人体的自愈能力，治疗那些表面并无症状的更深层次的隐秘顽疾。最为重要的是，如果它们可以最大限度地发挥效果，它们就可以有效地平衡我们的身体、精神和情绪上的能量；而且这种平衡一旦建立，我们会重温那种逝去

↓有规律地进行冥想可以帮助你摆脱杂念，集中精力，平静心情。



已久的幸福感。

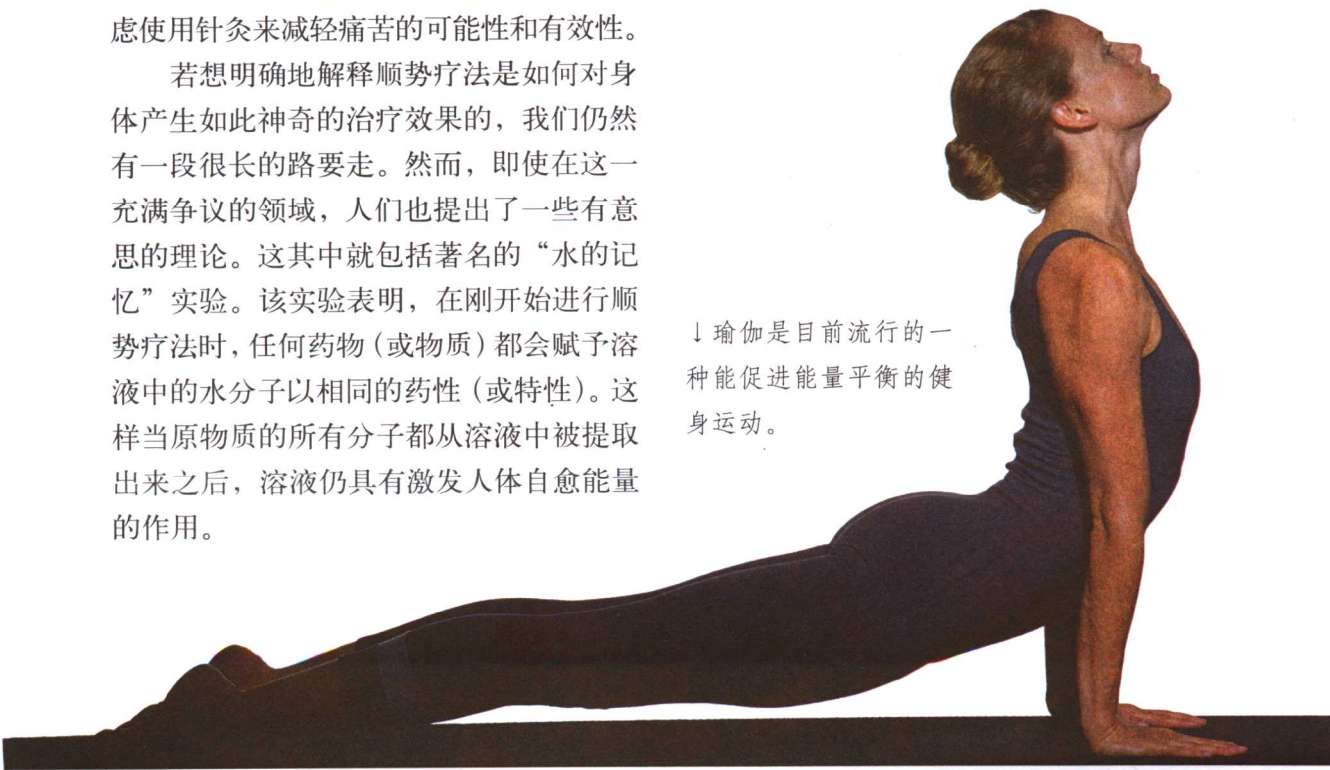
然而，恰恰是替代疗法的这种可激发人体自愈能量的作用引起了一些人的怀疑。毕竟，我们无法用肉眼识别针灸的穴位和我们身体内的经络（中医认为能量是沿着经络流动的）。同样的，在顺势疗法中，我们也难以观测到原物质。然而，即使是怀疑论者也不得不重新思量他们的看法。因为目前出现了一些对治疗过程中发生的情况的推测性解释，看起来似乎还都挺有道理。内啡肽的分泌物（身体产生的一种让人感觉良好的化合物）和针灸的使用之间已建立起来的联系（针灸可以加速内啡肽的生成和释放），使得医学界的一些人士开始考虑使用针灸来减轻痛苦的可能性和有效性。

若想明确地解释顺势疗法是如何对身体产生如此神奇的治疗效果的，我们仍然有一段很长的路要走。然而，即使在这一充满争议的领域，人们也提出了一些有意思的理论。这其中就包括著名的“水的记忆”实验。该实验表明，在刚开始进行顺势疗法时，任何药物（或物质）都会赋予溶液中的水分子以相同的药性（或特性）。这样当原物质的所有分子都从溶液中被提取出来之后，溶液仍具有激发人体自愈能量的作用。

不用担心，本章并不是要向你灌输替代疗法和补充疗法的那些既复杂又抽象的工作原理。本书的首要目的在于实际地指导你如何使用“工具”来补充我们身体中的能量，并且使之保持充足状态。但是另一方面，你也应该了解下面几页中将向你介绍的治疗方法都是有科学依据的。只不过现在传统的参数要稍微放大一些，这样才能为欣欣向荣的能量药物领域出现更多精彩、新鲜的可能性提供空间。

既然我们已经简单地了解了正在迅猛发展的非常规治疗领域，现在我们就需要更加全面详细地了解一下激发活力的好处。

↓ 瑜伽是目前流行的一种能促进能量平衡的健身运动。





←游泳可以锻炼身体的大肌肉群，调节心肺功能，可以说是全面有益于身心健康。

己的境况而感到内疚，而这会使你在不良的能量螺旋上陷得更深。

有一种最有效的方法可以把这些美好的愿望变成现实，那就是，寻找适当的替代疗法或补充疗法并立刻开始行动。因为这些基于修复能量的系统的目的正是激发人体的自我修复能力，

并使身体内的基本能量水平成比例提高。如果治疗成功的话，你会确实实地看到效果。你会发现自己的身体、精神和情绪上的活力将有所提高，这正是你所需要的，因为这能够有效地鼓励你向激活身心之路继续迈进。

如果你最大限度地激发了自身的活力，你就会发现自己的饮食变得更加健康了，因为你会很高兴地抛弃那些你几个月来一直想从食谱中划掉的垃圾食品。最终，健康的饮食将带来两个好处：改善心情，促进能量水平的提高。

当你的积极能量螺旋上升后，接下来

进入积极的能量螺旋

一旦你陷入了不良的能量螺旋，通常就很难解脱了。然而通常我们距离积极的能量状况仅仅只有一步之遥：关键就在于知道在何处以及如何摆脱我们正在陷入的不良的能量螺旋。我们中的很多人已经抱着美好的愿望开始进行有规律的锻炼，建立健康的饮食，睡眠模式也逐步走上正轨。但是，如果你找不到积极的动机来激发自己开始行动，那么，你就很可能一再地推迟这些你必须进行的活动。造成的结果是，你很可能因为没有采取积极的措施来改善自