

引领西方青少年健康生活的畅销书

青少年 健康的生活方式

(英) 玛瑞娜·贝克 著

李理 译 李晓燕 校定

陕西师范大学出版社

青少年 健康的生活方式

(英) 玛瑞娜·贝克 著

李理 译 李晓燕 校定



这个世界不是我们从祖先那里继承的，
而是从我们子孙后代借来用的。

谨以本书纪念迈克尔·哈勒甘先生！他出生于1952年9月2日，离世于2001年12月3日雾中。你活在我们的心中，并与我们花园的花朵同在。

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年健康的生活方式/(英)玛瑞娜·贝克著;李理译.

西安:陕西师范大学出版社,2006.8

ISBN 7-5613-3666-7

I.青... II.①玛... ②李... III.青少年-健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096908 号

图书代号:SK6N0910

青少年健康的生活方式

责任编辑:周 宏

装帧设计:有家工作室

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮箱:710062)

印 刷:北京顺义康华福利印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:8

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3666-7/G·2376

定 价:33.00 元

在我看来，整个人类正处于少年时期。成年人所要做的一切就是学会为自己的行动负责。简单地说，就是明白自己的何种行为会伤害到自己和他人，以及明白自己有能力做正确的事情来改变现状。

就你我之间，坦率地说，我认为目前人类并没有处理好青春期的问题。我们不止一次甚至上千次地听到人们说“人类正在伤害自己”。人类通过各种污染、全球变暖、海平面上升、大量动植物物种和其它生命形式的灭绝等等来伤害自己，你也应该很清楚吧，我想我没有一一列举的必要了。

然而对于这种伤害人类是如何回应的呢？他们躲在房间里暗自啜泣或者生闷气，且非常幼稚地认为如果我们对问题视而不见，问题就会自动消失。

除此之外，我们还需要面对青春期的一系列问题，比如考试、荷尔蒙分泌旺盛、青春痘、约会的小细节以及学校里那个让每个人都扫兴的讨厌鬼。然而在这些事情之外，我们还要拯救这个地球，按时完成作业等等。你禁不住仰天长叹：为什么会这样？答案却是那句成年人最爱

挂在嘴边的话：这是你应该做的。

为什么成年人不能冷静下来认真反思一下自己呢？实际上，如果我们能给他们立下一个好榜样，他们可能会那么做。

接下来要发生的将会比你能够想象的还要有趣得多。快来参加这个由各个年龄段和各行各业的快乐思想家组成的快乐成长团吧，他们发起了节约运动的革命。革命者总是兴高采烈因为他们没有时间悲伤。他们的座右铭是做模范先驱，他们的宗旨是拯救世界。而行动计划完全取决于自己。无论你想成为问题创造者，还是问题解决者，这都不是对自己的否定。它将是一次关于如何珍惜生命的礼物并把它留给后人的经历。毋庸置疑，这将会是一次无比欢乐的体验。

圣雄甘地说：在这个世界上，你必须成为你希望看到的改变。亚瑟王也说：怎样拯救世界呢——无论何时何地做你能做的事情。

加入我们吧！健康、爱、和平与快乐将会伴随你的身边，拥有了它们，还有什么比这更美吗？

Marina Baker

附言：顺便说一句，我是一个魔法师。当然不是所有的革命者都是魔法师，但魔法师都想成为革命者。魔法师们拥有魔法，但都生活在现实世界中。而且这是个非常真实的世界，我敢说这里之外都是丛林。但丛林已经不多了，映入我们视线的只有疯狂建筑的混凝土的院子。

现在我们要做的就是最少压力的情况下度过青春期的混乱。然后立足于成年人的世界并出类拔萃。这本书包含了许多帮助你实现愿望的小提示和魔法咒语。

附言二：不必担心那些生闷气的成年人，我相信最终他们也会参与到我们中间的。希望他们来的时候还有一些食物供他们分享。

目 录 ●●●

前 言 / 1

一，魔法祈语 / 1

首先，你需要活出魔法，活出生命。做一个魔法师吧！魔法师们是如此的善良，乐于助人，和可爱。我们尊敬自然界中水、火、土、气四大元素。它们是构成我们世界的自然物质。我们同样尊敬灵、生命这些非物质却也一样真实的东西。

把身心徜徉在自然界四大元素中能让人变得精力充沛，变得更加美丽动人。

二，健康问题 / 19

要想拥有健康的身心

你需要

营养食品

水分

运动

放松

善心

尊重

明确的是非感

三，值得一尝的食物 / 33

只要我们尊重自然，自然就能满足我们的需求。这就意味着我们要按需索取，并尽一切可能来回报自然，和自然合作而不是对立。在没有危害的前提下，各种形式的动植物可以和庄稼共同生存。

四，家和世界 / 53

家是一个避风港，它保护着我們不受外界的伤害。而且每件事情都是紧密相联的。我们在家中的表现影响着地球上的每一个人和

每一件事物。我们可以选择做出积极的影响，积极地改变大气、水的质量和地球的健康状况。

就像你期望别人能够带着尊重、爱以及关注未来而生活一样，你自己也要按照这样的规则生活。

五, 你的家庭 / 75

没有两个完全相同的家庭，但大多数都有共同的特征。幸福的家庭中，每一个成员的个性都得到尊重，同时他们的共性又得到庆祝、推动和保护。

互相照顾，你的家庭生活会更幸福，更和谐；而你每天的生活也将更容易应对。这一切关键在于，还是那一个词——爱。

毋庸置疑，我们每个人都有那些我们无法引以自豪的时刻。……但是尽自己最大的努力，并且用爱和理解来鼓励家庭里的其他成员，鼓励他们尽力而为。

- ◆ 一起用餐
- ◆ 聆听
- ◆ 避免吵架
- ◆ 以身作则
- ◆ 尊重每个人的隐私和个人空间
- ◆ 决不撒谎
- ◆ 成为值得信赖的人

六, 爱 / 95

不仅仅是一种本能，一种情感，爱是一种神秘的力量。它挑战我们认识自己并且从内心深处改变我们。它勾勒出我们生命的轮廓并且给我们的生命染色。

就像拥有风平浪静日子的海洋，爱也会刮起狂风，下起暴雨，造成混乱、疯狂和悲剧。爱，就像风，可以和风徐徐地吹，也可以刮起台风，让我们偏离自己的航道。

决不犯错误，最大的敌人就是爱。当你在探索自己是谁的时候，在成人的世界里要步步小心，但是幼稚就像刚醒来时的朦胧的睡眼，很难完全摆脱掉。爱还会搞恶作剧。

恋爱就像玩火，难以预料，高深莫测。当你站在光线外面时，一切无法想象；当你离火焰太近时，又是无法忍受。爱能让你粉身碎骨，又能重新给予你生命。而且，你也无法知道何时爱的火焰会熄灭，当你发现它成长时你又会感到万分惊讶。只有当激情退去后，你才能知道自己的爱情开出了什么样的花朵。确实，爱是非常复杂的，这就是它为什么会自己独立成章。

七, 你的身体 / 121

青少年时期时, 我的座右铭是: 我的聚会就是我的生活, 我的身体就是我的庙宇。

如果你能把自己的身体设想成一个庙宇, 那么你将能更好地了解它的需求。你必须带着爱、尊重来对待它, 并且要留心保养。忽视它的需求, 庙宇就会倒塌。照顾好自己的身体, 并且时常敬拜它, 保持它处于良好的状态, 幸运的话, 你可能会延年益寿。

只要你按照以下的七个皮肤护理元素: 新鲜空气、运动、放松、睡眠、健康食物、水分和良好的洗脸程序, 你可以在一定程度上掌握自己皮肤的命运。

八, 这是你的生活 / 145

别认为成年人都是正确的, 事实上, 否定他们有时非常好处, 但我们大部分时候又不得不生活在他们的规则之下。如果我们青少年, 我们应该获得自主选择的机会。虽然我们并不能每次都做出正确的决定, 但做了就足够不错。那些“错误”就是我们的老师——如果我们能虚心从中学习的话。

关注自己成功的方面, 思考那些能让你发挥才能的职业和课程。不要让父母把你和其他姐妹或同学做比较。对有些家长来说, 除非他们的孩子在各个方面都得了最高分他们从不会满意。事实上, 这是他们的问题, 和你没有关系。他们想让你很优秀因为这样他们会很有面子, 没有白交学费或者弥补他们在学校时的表现。

你可以才华横溢, 你可以光辉夺目, 只是不再考试罢了, 让考试成绩随它去吧。

九, 结束语: 凡事都能 / 197

充满希望, 充满爱心, 拥有信心和毅力。因为将来我们一定会得到最大的奖赏, 即地球上的人类因为我们的努力而发奋思想上的转变。

我们能够解决问题, 我们一定可以。

Yicallal, 年轻的巫师, 让我们的心灵漫步在自己的轨道上直到整个人类的思想都融为一体。

附一: 安息日, 节日庆典, 和其他神圣的日子 / 198

附二: 众神列表 / 202

附三: 有用的网址 / 206

魔法祈语包含祈祷、承诺和愿望。你念魔法祈语的时候，心中就相信你正在创造自己的命运。当你施魔法祈语时，你意识到命运掌握在自己手中。有些魔法祈语会影响到其他人，如果我们怀疑某些魔法祈语会带来灾难时，我们就要克制自己使用这些魔法祈语的欲念。而这种克制行为通常也需要另一个魔法祈语来完成。

一个好的魔法祈语能产生正面的积极的变化或维持好的现状。魔法祈语能否成功地起作用，取决于我们实现愿望的决心有多大。

魔法祈语学习

第一章



《魔法师约章》

本书里的有些引用出自《魔法师约章》。《魔法师约章》是一本关于魔法师所要遵守的法则的书。下面这首诗问世很早，但直到20世纪30年代才正式出版。它给人们提供了许多有关让爱指导我们的行为以及关爱地球和他人的有用建议。

最有影响力的两条是：三倍报应定律和如不伤人，凡事皆可自由为之的法则。

三倍报应律（“三倍法律”，当魔法师对他人做出伤害时，会有三倍的报应），意思是无论你做什么，把它看成一个魔法或一次购物旅行，你的行为、思想和感觉都会影响你的运气。一个意在伤害别人的祈语最终将会危害到自己。你对他人的所作所为，不论好坏，最后都会以三倍相同的效果施加到自己身上。如果你粗鲁不讲礼貌、不诚实，你将会遭到报应，而这种报应将会是你对他人所做伤害的三倍。

第二条的意思是只要不伤害他人，任何事皆可自由地做。当你的父母希望你按照他们的想法来生活而实际上你自己并不愿意时，这句话将是非常有用的辩论词。自问一句：你的做法伤害到谁了？如果你显然会给你父母增加了说不出的压力，那你的行为就是有害的。但是如果你只是简单地指出当他们离开房间的时候应该把灯关掉，并且不要抱怨。因为他们像你一样不爱听抱怨。

查看本书208的词汇列表，你可以多了解一些《魔法师约章》的内容，非常有影响力的一首诗，引导着所有的魔法师和异教徒成为革命者。

魔法师的道具

魔法师们喜欢夸张以及具有戏剧性的事情。只借助于我们的手和意念我们就可以施魔法祈语，但我们喜欢使用道具。这就是为什么我们的壁橱里总是堆满了各种各样的材料。这样，一旦需要施魔法时，我们才不至于捉襟见肘。而且，你怎会知道下一个来敲门要你施魔法帮助的人是谁呢？

施魔法时我们需要用到以下材料：香熏、香精油、羽毛、水晶球、石头、漂流木、丝带、针线、蜡烛、烛台、丝绸、棉布、草药、杯子、和花草（干花、新鲜花瓣或盆栽植物）。

除此之外，魔法师们还需要一个祭台、一根魔杖、一个五角星形图（如果你对此毫无了解的话，请查看本书139页）、一

把扫帚、一个农历,另外为了那些草药、花、蔬菜、和野生园地,我们还需要再加一套园丁用的工具。

使这些道具具有魔力的是人们的意念和使用它们时的环境。通过魔法祈语和实现愿望的巨大决心,我们带来积极性的改变。

不用担心要怎样立即使用这么多的材料。首先,你需要活出魔法,活出生命。做一个魔法师吧!魔法师们是如此
的善良,乐于助人,
和可爱。我们尊敬
自然界中水、火、
土、气四大元素。
它们是构成我们
世界的自然物质。
我们同样尊敬灵、
生命这些非物质却也
一样真实的东西。



明白了四大元素和精神的重要性,无

小提示:

任何物件落到不适当的人手里都会有很大的潜在危险。这些人可能是不懂事的孩子或不知情的成年人。下面要讲的是那些对巫师来说最重要的道具,其他道具详见本书术语汇编 204 页。

论成年人怎样认为,我们都可以伴着自然的音律跳舞。没有其他的办法。了解这些,你就能成为一个魔法师,你的魔法祈语也会自己起作用。

重要的生命工具 1 ☆

农历

如果我们观察月亮阴晴圆缺的周期,我们看待自然界中一切事物和生命的态度将会受到很大影响。就好像月亮女神在诉说请求一样,要求我们充满感情地对待世界。一旦我们照做了,就无法自拔。这就是产生爱和维系爱的方式。这是月亮告诉我的,它可能有悄悄话要对你说,因此别忘了经常抬头看那闪烁的星空。

为了感谢月亮对我们的启示,每个月圆之时魔法师们都要开魔法师会来庆祝。有时我们会施魔法祈语,据说这时魔法祈语的魔力会是平时的三倍;有时我们以水晶球推算吉凶(审视将来和我们内心深处——他们合二为一)。



无论发生何事,毫无疑问,这是一个属于灵魂的时刻,一个反思过去现在的时刻,也是从现代生活的残酷现实中的一次逃离。我们承认在我们之前就有月亮,在我们之后月亮还会一直存在。这是一个多么振奋人心的念头。

我们认为月亮由盈转亏的时间是我们改掉那些坏习惯的最佳时间;我们喜欢在新一轮新月升起时来做积极性的改变,这就是月圆的过程,同样它为播种提供了最佳的两个星期时间。这段时间,种子会吸收更多的水分,它们长得更快更茂盛——这是经科学证明的。这意味着很快你就可以把它们栽到花园,在下一个月圆到来之际,在窗台上留出更多的空间来种植。魔法师和革命者都是这么做的。

月圆之时也是一个恋爱的时节,因此,留心自己别太多情。相信我,这确实会发生的。

魔法师聚会绝对少不了农历,农历能告诉我们出现满月和新月的精确时间。你也应该拥有一个,选择潮汛日 RiverOcean (详见199页)。如果不为别的,它也会提醒你抬头向上看。一旦你抬头看天空,一旦你看见月亮,确定她的存在,你就会发现她的呼唤是如此难以抗拒。

月光浴

不论你在房间内还是房间外,让自己的皮肤沐浴在月光下吧。在不同月亮周期体验一下,你将会发现你能够感觉满月和四分之一月亮之间的区别,尝试一下吧。

神和女神们

许多我们的祖辈所敬拜的神早在鸿蒙初启之时就开始沉睡。没有经历过宗教式崇拜的洗礼,他们就早已沉睡。但他们不可能就此消亡,事实上他们从来也不曾被完全忘记。他们通过民俗和迷信而存在。当我们往肩膀上洒下碎盐、在门前栽下月桂树和用手触摸木头,我们都是在向他们祈福。

但并不是所有的神都在打盹儿。其中的一部分沉睡之神在过去的两千年化身为圣徒,干预此事,过着典范式的生活,帮助和鼓励着他们的信徒。光明女神是存在时间最长的众神之一。在洪荒之初,她就以火神的身份开始了她作为神的生涯,继而担任苏格兰报春之神,同时还在爱尔兰急救医疗、诗人和铁匠。后来她作为耶稣的接生者参与了基督的诞生。五个世纪以后,她又在爱尔兰建立了第一个女修道院。目前,在爱尔兰她是仅次于圣帕特里克的

守护神，同时也是大不列颠联合王国里所有新闻工作者的圣徒，而且在大不列颠联合王国里有专门为她修建的教堂。多么伟大的女神阿！

其他的一些诸如被印度教徒以及澳大利亚、美国和中国西藏的本土人所崇敬信仰的神都一直保持清醒，同时也在保佑着他们的信徒。

如今全世界的沉睡之神都开始渐渐复苏了，准备好加入清醒之神的行列。我觉察到他们翻了个身，伸了个懒腰，打了个哈欠，又舒服地挠了挠痒。他们睁大了眼睛，懒懒地的环顾四周沮丧地说道：“这里发生了什么事？”一个家族的树木之神被迫搬家，还有许多山神由于其乳沟上的建筑物太重而无法站立起来。

海洋之神的胃也在难受地翻腾着；风神大声地咆哮道：“啊！这些上升的热气流来得太快了，谁能让它们降温呢？”太阳之神委屈得大叫：“别责怪我啊！”月亮女神叹了口气问道：“我们该怎么做呢？”

如果你仔细地倾听，你就会听到他们的抱怨和叹息。他们的声音交错在橡树叶子的沙沙声中，他们的低语夹杂在拍打海岸的波涛声中。当我们拜访一个古老的圣地，躺下来做这美梦时，诸神会现身赐福

我们和叮嘱我们珍惜保护他们所赐的礼物。

作为回报，诸神向我们投来赞许的微笑。我们可以祈求他们来影响战争的结果、恋爱、婚姻、生育、死亡、丰收，甚至是课后作业。事实上确实有一位守护学生的女神。

那么，月亮之神是男还是女呢？我称她为女神，但我也坚信在月亮上有一个冷峻的男人，就像从太阳上发射出来的女人们火热的激情一样。我们没有理由去断定太阳或月亮是男性还是女性。毕竟，有一个月亮之神就叫男人。

但是当我们留心于神，无论任何一个神时，我们不能忘记女神。因为她们的存在，我们才能认清：女人，虽然不同于男人，却和男人一样平等。女神是和男神一样合理存在着的。

在这本书里，我更倾向于称呼他们神和女神，而不是他们具体的某个名字。但是如果他们的故事对你有所启发，欢迎你去察看一些具体的神。本书的202页我列举了一些我喜欢的神，他们也可能会吸引你。然而有如此多的神，我不可能——列尽，自己去慢慢探索吧。

祭坛

在一些宗教里，祭坛被看成祭拜的一



个正式场所，但在另一些宗教里，祭坛的地位等同于家庭里的壁炉。事实上，祭坛和壁炉曾是同一样东西。祭坛上的蜡烛也表明了它与火的联系。至今，许多人仍把全家福放在壁炉台上，他们这样做了，但并没有意识到自己在继续那个古老的传统，那就是把照片放在壁炉上以彼此帮助。

现在电视替代壁炉成了家庭的中心。它占据家庭里的主要位置，所有别的家具都以它为中心。多么让人崇拜的东西啊！

重新以祭坛为中心布置你的房间。如果你没有壁炉，一个架子或小桌子甚至窗台也可以。摆放在祭坛上的东西可以随着季节和场合的变化而变化。

我把我的祭坛贡献给 Asa 和 Akasha。Asa 是挪威神的一个总称，我用她来描述任何一位曾经负责创造的神，不论他的具体名字是什么。Akasha 意味着精神物质、命运、三倍定律，甚至圣诞老人关于谁淘气谁善良乖巧的记录。Akasha 是一个印度语，它指的是记录着每一项活动以及活动对其他事物影响的空中图书馆。

因此，Asa 和 Akasha 共同象征着地球的诞生以及地球上永恒的生命（如果我们不破坏它们的话）以及万事万物之间的联系。当我们敬拜献给 Asa Akasha 的祭坛时，我们把我们的赞美、感激、礼物、和祈祷

献给我们现在和将来，献给每一个生命的将来，献给维持生命的四大元素。

这就意味着你可以遵照你父母的宗教信仰，而且为 Asa、Akasha 设立祭坛也不用觉的内心有愧。我知道有些神的话曾被引用说你应该信仰专一，××不能同时信仰许多神。但他们很可能说的是有关石油、战争、和金钱的神而不是与我们生活的世界有关的神。事实上，任何宗教都倡导尊崇自然。

祭坛的最好装饰品是自己发现的或者别人馈赠的自然界的東西，而不是花钱买来的物品。这些装饰品也是魔法祈语的组成部分。从海岸上捡来的贝壳，自家花园里种的花草，水晶石，和你拍摄的照片都可以。如果你觉得合适的话，也可以加上你家庭信仰的宗教图腾比如念珠。

要想完整无缺，你的祭坛还要有象征四大元素和神灵的标志。8 页的表格将对您有所帮助。

祭坛仪式

点燃一支熏香，没药树脂熏香就可以；点燃一支蜂蜡。在祭坛上放一杯酒和一些绿色植物——盆栽植物就非常合适。如果你的祭坛设在一个壁炉上，你可以在里面点上火。





在祭坛前跪下，如果和别人一起祭拜，用“我们”代替“我”。

“致 Asa 和 akasha，赋予宇宙生命的自然之魂，有了你们，才有了万物。我感谢空气，感谢阳光的温暖，感谢月亮的引力，感谢地球上结出的果实，感谢河流和海洋。让所有生活在你的恩赐下的人们像我们一样意识到我们呼吸着相同的空气，我们只拥有一个太阳，一个月亮，我们漫步在同一个地球上，都生活在下游地区。”

饮一口酒为我们的将来干杯。如果每个人都尽他的微薄之力，我们的世界将会

变得更好。

魔杖

如果你能找到榛子树，就用榛子树的枝条做你的魔杖吧。当然你也可以根据自己的意愿来选择，但我偏爱榛子树。它是智慧的树木。有的魔法师则喜欢柳条或白蜡树。魔杖属于个人物品，你可根据自己的喜好而定。很多情况下是魔杖自己跑到你眼前。在制作魔杖的过程中，请不要伤害任何树木。如果不得如此，那棵树已经决定帮助你做一个魔杖了，你会发现主干周围的一个小树枝躺在地上等你呢。

祭坛标志

土地：植物，花朵，百花香料、水晶、石子、鹅卵石、木质的碗和陶碗、用柳条、木头、粘土或蜡做成的五角星形图。

大气：螺旋形的海贝壳、熏香、燃油炉、油和羽毛。

火：蜡烛、太阳的图像、魔杖。

水：贝壳、漂流木、用来放浮蜡的水碗、装满水的花瓶、一个大汽锅。

神：一个绿色的小人、太阳和星星的图像、种子、坚果、红、橙、黄各色的花朵

女神：玉米洋娃娃、月亮的图像、水果、蓝、白、粉各色的花朵

Akasha：蜘蛛网、迷宫、螺旋线

其他间接相关的物品包括家庭、树木、落日、朝阳、彩虹、和平鸽、濒危物种图案、你最喜欢的神和放在附近的阴历的图像。

沐浴在四大元素中

把身心徜徉在自然界四大元素中能让人变得精力充沛，变得更加美丽动人。一个魔法师曾在一次聚会上说过：“没有一位美发师能比得海边的风的美发技能”。千真万确，咸湿的海风会给浓密而充满野性的卷发提供无限的能量。即使是最散乱飞扬的头发，雨水也能让它变得柔顺光滑。太阳用它柔和的自然光亲吻你的发丝，大地将为你因过度暴晒引起的伤害提供多种修复方法。

并不仅仅是你的秀发受益于适宜的空气、泥土、水和阳光。我们的肌肤乃至我们的全身都将深感愉悦。因此，当夏雨降

